Morgunblaðið

31. ÁGÚST 2014

ÖÐRUVÍSI MOKKAJAKKAR
TÍSKA 36

ERU ANNA OG ELSA VINSÆLLI EN BÍTLARNIR?
FROZEN-ÆÐIÐ 46

ÍSLENSKIR ARKITEKTAR HANNA FYRIR LEGÓ
HÖNNUN 26

ÞAKKLÁT RITHÖFUNDUM
BÆKUR 50

SUNNUDAGUR

SERVISKA ÍSLENDINGA

* MARGIR TILEINKA SÉR ÓVENJULEGAR OG SKÓNDNAR DAGLEGAR VENJUR SEM TELJA MÁ TIL SERVISKU EN ERU ÞÓ ALLS EKKERT FEIMNISMÁL 42

Kaupir af ollu 3
Þóra Sigurðardóttir

Bara skapar 1&7
Stefán Máni

Aldrei oddatölur
Jón Jónsson

Breiðari endinn til hægri
Þorsteinn Guðmundsson

Alltaf sama taskan og beygjan
Valgerður Matthíasdóttir

Óhrædd við að vera hún sjálf

ÁGÚSTA EVA ERLENDSDÓTTIR FÉKK FRJÁLSLEGT UPPELDI EINS OG LÍNA LANGSOKKUR 12

Kennsla mikilvæg

LAUN KENNARA ÞURFA AÐ BATNA EF AUKA Á GÆÐI KENNSLU AÐ MATI ANDY HARGREAVES, PRÓFESSORS Í KENNSLUFRÆÐI Í BOSTON 14

5 HEILSUBORGIR

Ferðalög 18

Í fókus

Í BLAÐINU

Matreiðslumeistarinn Úlfur Uggason segir algengt að fólk ofmeti tímann sem þarf til að elda fisk. Þegar við höldum að nokkrar mínútur vanti upp á eldun er fiskurinn yfirleitt tilbúinn nú þegar. Matarboð 30

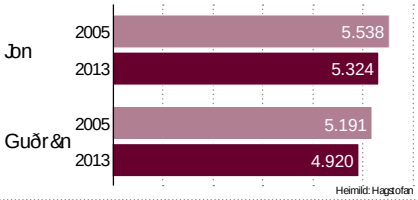
Tónlistarkennarinn **Björgvin Þ. Valdimarsson** safnaði sér sjálfur og náði að kaupa sitt fyrsta píanó fimmtán ára gamall. Kennslubækur hans í píanóleik hafa verið notaðar af ungum tónlistarnemendum hér á landi í rúman aldarfjórðung. Bækur 50

Nýir púðar, fallegt teppi eða öðruvísi ljós geta gert mikið til að lífga upp á **svefnherbergið**. Mjúkir litir og hlýleg efni skapa réttu stemninguna fyrir þetta aðalherbergi heimilisins. Hönnun 24

Kristín Larsdóttir Dahlnemi er orðin sérfræðingur í **flóamörkuðum** Kaupmannahafnar. Þar kaupir hún vandaða fylgihluti og flest sín uppáhaldsföt. Tíska 34

JÓNUM OG GUNNUM FÆKKAR

Hve margir heita algengustu nofnunum?



Heimild: Hagstofan

Morgunblaðið/Styrmir Kari

MELKORKA DAVÍÐSDÓTTIR PITT

SITUR FYRIR SVÖRUM

Langar í hest fyrir leikhúslaunin

Áttu minningar um Latabæ sem barn? „Já, og þær eru mjög margar. Ég hlustaði mikið á Latabæjarútvarpið og lagið Megabæt sem Goggi Mega syngur var ákveðinn uppáhaldi. Ég sá þá aldrei leikritið á sviði en horfði oftsinnis á það á spólu og auðvitað þættina líka."

Hver er mesta áskorunin við það að leika Sollu stirðu? „Mann langar að standa undir væntingum allra þeirra sem eru aðdáendur Sollu stirðu og til að gera það þarf maður að vera mjög vel upplagður fyrir hverja sýningu, halda uppi réttu andanum og þessari gleði sem er í sýningunni. Svo er líka mjög erfitt að syngja og dansa í einu og það þol þarf að æfa vel upp svo maður sé ekki móður og másandi. Ætli ég fari ekki út að hlaupa eftir æfingar og reyni þá að syngja í leiðinni!"

Hefurðu áhuga á að leggja leikistina fyrir þig eða áttu mörg hugðarefni? „Leikhúsið er óttalega spennandi og alltaf þegar ég er búin að upplifa þessa óttalega góðu tilfinningu af því að standa á sviðinu hugsa ég strax að mig langi að gera þetta aftur. Svo tilfinning togar í mig en það kemur einnig margt annað til greina. Mér finnst gaman að skrifa, dansa, hef áhuga á hönnun og ýmsu listatengdu svo að kannski enda ég í einhverju allt öðru. Svo elska ég að vera á hestbaki og ætla kannski að kaupa mér hest fyrir leikhúslaunin."

Hvaða íslensku leikarar veita þér innblástur? „Ég gæti nefnt óteljandi marga en þeir fyrstu fjórir sem koma upp í huganum eru Hilmir Snær Guðnason, Saga Garðarsdóttir, Selma Björnsdóttir og Kristbjörg Kjeld."

Hver er galdurinn á bak við það að fara í gegnum leiksýningu og gera það með glans? „Galdurinn er að fara inn á sviðið, hafa gaman og meina það frá hjartanu. Líkt skilar sér til áhorfenda. Ef maður nýtur þess sjálfur og er með hjartað í sýningunni er það ekkert mál."

Ertu sælgætisgrís eða gulrót aræta? „Innst inni er ég algjör sælgætisgrís en dagsdaglega fær skynsemin að ráða enda skynsamlegra vilji maður lifa lengur og njóta góðrar heilsu. Þetta liggur hins vegar í genunum og ég veit ekkert betra en súkkulaði."

Áttu lífsmottó? „Að fara varlega en djarflega í lífinu og lifa lífinu til hins ýtrasta. Og ég vil lifa eftir því í sem langamma mín, Ester Benediktsdóttir, segir gjarnan: Aðgát skal höfð í nærveru sálar."

Melkorka Davíðsdóttir Pitt leikur Sollu stirðu í uppfærslu Þjóðleikhússins á Ævintýrum í Latabæ. Melkorka fæddist árið 1997 og er á öðru ári á málabraut við Menntaskólann í Reykjavík. Melkorka lék tíu ára gömul í sinni fyrstu stóru leiksýningu, Kardimommubænum, og af öðrum stórum leiksýningum sem hún hefur leikið í má nefna Óliver, Galdrakarlinn í Oz og Fyrirheitna landið.

SPURNING DAGSINS ER STÓRT ELDGOS FRAMUNDAN Á ÍSLANDI?

Morgunblaðið/Styrmir Kari

Eiður Ben Eiríksson

„Mér finnst ólíklegt að stort gos se vændum. Ég reyni að fylgjast ekki of mikið með frettum af gosi en það er erfitt að komast hja þv a Facebook."

Anna Daníelsdóttir

„Maður a erfitt með að atta sig a hvort það var gos eða ekki. Það er dal tið v ð spurning hvort það se stort gos vændum en eg held n&ekki nanustu framt ð."

Gylfi Guðmundsson

„Ég svara eins og fræðingarnir og segi bara: Ég hreinlega veit það ekki. En, já, það gæti alveg eins verið. Manni finnst eins og hreinlega allt geti gerst herna."

Þóra Ólafsdóttir

„Nei, eg held n&ekki. Maður fylgist alltaf með frettum af þessu annaðslagið en ef eitthvað gerist vonar maður bara að það muni ekki trufla flugumferð."

Morgunblaðið
Hádegismóum 2, 110 Reykjavík. Sími 5691100
Útgáfufélag Árvakur hf., Reykjavík.
Útgefandi Óskar Magnússon
Ritstjórar Davíð Oddsson, Haraldur Johannessen
Aðstoðarritstjóri Karl Blöndal
Umsjón Eyrún Magnúsdóttir, eyrun@mbl.is
Prentun Landsprent ehf.

JÓNSSON & LE'MACKS • JL.IS • SÍA

B ksviðs eð Sinfóníuhljó sve Ísl nds

Sigrún Eðvaldsdóttir, 1 konsertmeistari, og systir hennar, Sigurlaug Eðvaldsdóttir, eru hluti af fiðlusveitinni.

Si rún: Auðvitað þykir okkur rosalega vænt um fiðluna en þetta er líka stundum svolítið erfitt samband. Hljóðfærið er o harður húsbóndi. **Si url u :** Einmitt, en samt er gott samband við góða fiðlu eins og gott ástarsamband, það svarar allt svo vel.

Við vitum öll hvað það merkir að stilla saman strengi, en í starfi Sinfóníu-hljómsveitar Íslands er orðtakið notað í bókstaflegri merkingu og í raun er fátt nauðsynlegra. Fagmennska er leiðarstef í öllu starfi hljómsveitarinnar.

Sigrún Eðvaldsdóttir er ástríðufullur tónlistarmaður sem gefur allt í flutninginn á milli þess sem hún leikur angurvært á fiðluna. Sigrún hefur leikið víða um lönd og náð góðum árangri í alþjóðlegum fiðlukeppnum. Eldri systir Sigrúnar, Sigurlaug Eðvaldsdóttir, hefur kennt þeirri yngri allt sem hún kann.

Framhaldsnám í fiðluleik stunduðu þær báðar fyrir vestan haf, Sigurlaug í New York við Manhattan School of Music en Sigrún við hinn sögufræga Curtis-tónlistarháskóla í Philadelphiu. Fiðlan ber oftar en ekki uppi laglínur tónbókmenntanna, getur fengið hárin til að rísa og á hug þeirra systra allan.

ga mma er ð ls rkt r ðili Sinfóníuhljó sve r Ísl nds. Við eru stolt f s st rfi okk r við hljó sve in o ánæ ð eð ð et tekið höndu s n eð ástríðufullu f fólki u þe ikilvæ st rf.

GAMMA

www.gamma.is

Þjóðmál

EYRÚN MAGNÚSDÓTTIR
eyrun@mbl.is

* Leikskóli telst grunnþjónusta en er þó ekki skyldunám l´kt og grunnskóli. Fr´stundaheimili teljast ekki til grunnþjónustu og sveitarfélög hafa val um hvort þau veita þjónustuna.

Einstæðir foreldrar borga meira fyrir fr´stund en leikskóla

FYRIR EINSTÆTT FORELDRI ER DÝRARA AÐ HAFA BARN Á FRÍSTUNDAHEIMILI Í REYKJAVÍK EN Á LEIKSKÓLA. FYRIR FORELDRA Í SAMBÚÐ LÆKKA GREIÐSLUR TIL BORGARINNAR HINS VEGAR UMTALSVERT VIÐ ÞAÐ AÐ BARN FARI ÚR LEIKSKÓLA YFIR Í VISTUN Á FRÍSTUNDAHEIMILI. SYSTKINAAFSLÁTTUR NÆR ENN SEM KOMIÐ ER EKKI ÞVERT Á SKÓLASTIG EN TIL STENDUR AÐ ENDURSKOÐA AFSLÁTTARKERFI BORGARINNAR VEGNA ÞJÓNUSTU LEIKSKÓLA OG FRÍSTUNDAHEIMILA.

Einstæðir foreldrar, námsmenn og öryrkjar eiga rétt á afslætti af leikskólagjöldum hjá Reykjavíkurborg og nemur afslátturinn tæpum 60% af námsgjaldi leikskóla. Þegar barn byrjar á skóla og leikskólanum sleppir fá þessir sömu hópar greiðenda, svokallaðir forgangshópar, engan afslátt af gjaldskrá frístundaheimila borgarinnar. Afleiðing þessa er sú að fyrir einstætt foreldri, námsmenn eða öryrkja hækka heildargreiðslur til borgarinnar vegna samfellds skóladags.

5.000 krónum meira á mánuði þegar barn fer ´ skóla

Sé tekið dæmi af 8,5 klukkustunda leikskóladegi þá greiðir einstætt foreldri 17.045 krónur fyrir barn á leikskóla (9.245 krónur á leikskólagjald og 7.800 á fæðisgjald) á mánuði.

Þegar barnið fer upp um skólastig, úr leikskóla í grunnskóla styttist sjálfur skóladagurinn og þá þurfa foreldrarnir að reiða sig á frístundaheimili til að barnið geti átt samfelldan dag í öruggu umhverfi þann tíma sem foreldrar eru á vinnu. Þar sem áðurnefndir forgangshópar fá engan afslátt af þvá gjaldi sem borgin innheimtir vegna vistunar á frístundaheimilum hækka þeirra greiðslur upp á 21.990 krónur á mánuði við það að barnið færist upp um skólastig. Hækkunin nemur alls 29% eða tæpum fimm þúsund krónum á mánuði.

Skúli Helgason

Sé tekið sambærilegt dæmi af foreldrum í sambúð þá lítur dæmið öðruvísi út, þvá greiðslur þeirra lækka. Foreldrarnir greiddu 30.050 krónur fyrir leikskólavistun í 8,5 klst. en greiðslur á mánuði lækka um átta þúsund krónur við það að barnið færist upp um skólastig og nýti frístundaheimilin. Lækkunin nemur um 26%.

Í báðum dæmum er gjald vegna matar reiknað inn í en fullt fæði í leikskóla kostar 7.800 krónur á mánuði (morgunmatur, hádegismatur og síðdegishressing) en fyrir heita máltíð í grunnskóla og síðdegishressingu í frístundaheimili eru samtals greiddar 10.050 krónur á mánuði. Ekki er veittur afsláttur af fæðisgjaldi, hvorki á leikskólastigi né grunnskólastigi.

Breytinga að vænta á afsláttarkerfum

Skúli Helgason, formaður skóla- og frístundaráðs borgarinnar, segir núverandi meirihluta hafa sett það á dagskrá í samstarfsyfirlýsingu sinni að endurskoða afsláttarkerfi og gjaldskrár, einkum vegna leikskóla og frístundaheimila.

„Við munum fara mjög gaumgæfilega í gegnum þessar gjaldskrár borgarinnar. Frístundastyrkurinn mun hækka, við munum taka upp aukinn systkinaafslátt og sá afsláttur mun halda sér milli skólastiga. Við gerum ráð fyrir þvá að breytingarnar komi inn á næsta ári. Þá verður einnig farið yfir alla viðbótarafslætti til forgangshópa. Við munum skoða sérstaklega hvort sé nægilega gott samræmi milli einstakra gjaldskrána, ekki síst á milli leikskóla og frístundaþjónustu," segir Skúli.

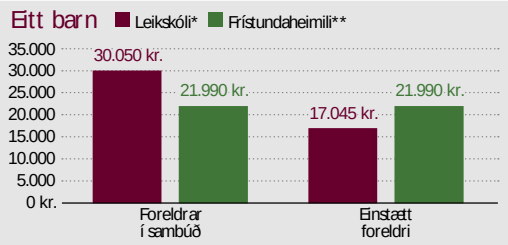
Dýrara meðan börnin eru á sitthvoru skólastiginu

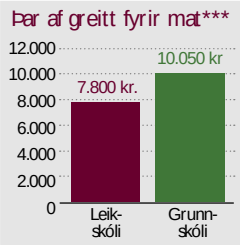
Systkinaafslátturr er hærri í Reykjavík en flestum öðrum sveitarfélögum, en hann gildir enn sem komið er ekki á milli skólastiga. Sé tekið dæmi af foreldrum sem eiga tvö börn sést að samkvæmt núgildandi reglum um gjaldskrár borgarinnar er „hagstætt" að það sé ekki of langt á milli barna, þvá systkinaafslátturr fellur niður meðan börnin eru á sitthvoru skólastigi. Foreldrar sem eiga tvö börn á leikskóla fá 75% afslátt af öðru gjaldinu en þegar eldra barnið fer á skóla er enginn systkinaafslátturr. Þá er greitt fullt gjald fyrir leikskólann og fullt fyrir frístundaheimili.Greiðslur til borgarinnar eru þvá hærri meðan börnin eru á sitthvoru skólastiginu. Afslátturinn kemur svo inn aftur þegar yngra barnið kemur upp á grunnskóla, þá fá foreldrar aftur systkinaafslátt af gjaldi á frístundaheimili.

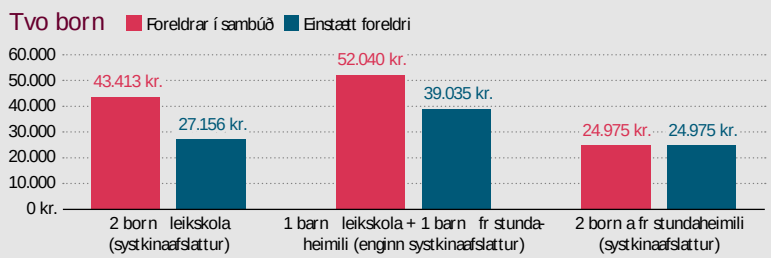
Morgunblaðið/Kristinn

Leikskolabörn hafa sem betur fer litlar áhyggjur af gjöldum og afslattarkerfum. Það getur hins vegar munað töluverðu fyrir pyngju einstæðs foreldris hvort það greiðir leikskolagjald með afslætti eða fullt gjald af frístundaheimili.

Greiðslur foreldra til Reykjavíkurborgar á mánuði







* Í öllum dæmum er miðað við 8,5 klst dvöl á leikskóla og fullt fæði (morgunmat, hádegismat og síðdegishressingu).
** Í öllum dæmum er miðað við að greitt sé fyrir dvöl á frístundaheimili 5 daga vikunnar. Gjöld vegna heitrar skólamáltíðar í hádeginu og síðdegishressingar er tekið inn í.
*** Aldrei er veittur afsláttur af gjaldi vegna matar, hvorki í leikskólum né grunnskólum/frístundaheimilum.

Sveitarfélög ákveða afslátt sjálf

Afsláttur er jafnan veittur af gjaldi leikskóla hjá sveitarfélögum til hópa eins og einstæðra foreldra, öryrkja og námsmanna. Misjafnt er hversu hár afsláttur inn er. Í Reykjavíkurborg er einna hæstur afsláttur veittur af leikskólagjaldi til þessara hópa, tæp 60%, en afsláttur inn er ekki tengdur tekjum heldur bundinn við þessa tilteknu hópa sem eru nánar skilgreindir í reglugerð borgarinnar.

Ef gjaldskrár sveitarfélaga í höfuðborgarsvæðinu fyrir vistun á frístundaheimilum eru skoðaðar sést að forgangshópar, þ.e. þeir hópar sem almennt fá afslátt af leikskólagjaldi, fá engan afslátt af gjaldskrá frístundaheimilanna.

Lögin hindra ekki ´að veita afslátt af fr´stundaheimilum

Sveitarfélögum er í sjálfsvald sett hvernig þau haga sinni gjaldskrá og afsláttarkerfum. Vilji sveitarfélag veita forgangshópum eins og einstæðum foreldrum, námsmönnum og öryrkjum afslátt af gjaldskrá frístundaheimila geta þau gert það líka og þau gera í leikskólastigi. „Það er ekkert í lögum sem bannar sveitarfélagi að setja reglur um afslætti til tiltekinna hópa.

Frístundaheimili eru valkvæð þjónusta og sveitarfélög geta í raun sett þá gjaldskrá sem hentar og veitt afslætti út frá málefnalegum sjónarmiðum og að þvá gefnu að jafnræðissjónarmiðs sé gætt," segir Guðjón Bragason, lögfræðingur hjá Sambandi íslenskra sveitarfélaga. Hann bendir þá á að verst stöddu foreldrarnir ættu að geta sótt um viðbótarstyrk til félagsþjónustu borgarinnar þannig að staða þeirra ætti ekki endilega að vera verri eftir að barn þeirra færist upp af leikskólastigi í grunnskólastig þótt afsláttur til einstæðra foreldra falli niður þegar komið er á frístundaheimili.

Systkinaafsláttur nær v´ða þvert á skólastig

Í Kópavogi, Hafnarfirði, Garðabæ og Mosfellsbæ njóta áðurnefndir forgangshópar einnig afsláttar og getur hann numið frá 20% upp í 60%. Í sumum sveitarfélögum er afsláttur inn að einhverju leyti tekjutengdur en sá háttur hefur ekki verið hafður í Reykjavík.

Systkinaafsláttur þvert á skólastig hefur verið tekinn upp í flestum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu nema Reykjavík. Þannig skiptir ekki máli til dæmis í Kópavogi, Garðabæ og Mosfellsbæ hvort börn eru í daggæslu, leikskóla eða frístundaheimili þvá systkinaafsláttur er veittur óháð þvá hvort börn með sama lögheimili nýta þjónustu á ólíkum skólastigum.

Draumaferð á hverjum degi

Mercedes-Benz B-Class 4MATIC

Ef þú vilt sparneytinn og rúmgóðan fjölskyldubíl sem kemur skemmtilega á óvart er óþarfi að leita lengra. Allar ferðir verða að draumaferðum á Mercedes-Benz B-Class og með 4MATIC aldrifskerfinu nálgast akstursiginleikarnir fullkomnun.

Hjá Öskju á Krókhálsi 11 bíður þín glæsilegur B-Class til sýnis og reynsluaksturs.

Mercedes-Benz B-Class 220 BlueEFFICIENCY, 7G-DCT sjálfskipting, 4MATIC.
Verð frá 5.980.000 kr.

Mercedes-Benz B-Class 160 CDI, dísil, beinskiptur 6 gíra.
Verð frá 4.790.000 kr.

Mercedes-Benz

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“ á Facebook

Alþjóðamál

KRISTJÁN JÓNSSON
kjon@mbl.is

* Ábyrgð allra er ´reynd ábyrgð einskis manns og hvað snertir kynferðisbrotin … var ábyrgðin lykilatriði.

Úr skýrslu Alexis Jays.

Nauðgarar fengu bara viðvörun

YFIRVÖLD Í ROTHERHAM HAFA BRUGÐIST, HUNDSAÐ SKÝRSLUR UM GRIMMDARVERK GEGN UNGUM STÚLKUM AF HÁLFU UNGRA INNFLYTJENDA EÐA AFKOMENDA ÞEIRRA. HRÆÐSLA VIÐ Á FÁ Á SIG RASISTASTIMPIL VIRÐIST HAFA VERIÐ HEMILL Á VINNU SUMRA EMBÆTTISMANNA.

Lýsingarnar eru svo hroðalegar að þær minna helst á atburði á strandhöfuðborgarsvæðinu þriðja heimsins. Ungar stúlkur, alveg niður í 11 ára aldur, voru á 16 ára tímabili sem rannsakað var, notaðar kynferðislega af um 50 manna hópi. Þeim var nauðgað af fjölda manna, ræntar, þær seldar mansali til annarra hluta landsins. Og að sjálfsögðu voru þær látna barðar og sættu hótunum.

Dæmi voru um að „hellt væri bensíni yfir börn og hótað að kveikja á þeim, þeim hótað með byssum, þau þvinguð til að verða vitni að mjög grófum og ofbeldisfullum nauðgunum og sagt að þau yrðu næst ef þau segðu einhverjum frá þessu," segir í nýrri skýrslu um málið.

En staðurinn var Rotherham, lítil og friðsæl borg í norðanverðu Englandi. Málið skekur nú Bretland, að nokkru leyti vegna þess að það kemur í kjölfar dæmalaust ógeðfelldra mála sem ljóstrað var upp eftir andlát sjónvarpsstjörnunnar Jimmy Savile. Þjóðin var varla búin að jafna sig á þeim óskapum. Og aftur er það þöggunin sem veldur reiði og sorg, þöggun á gegnum mörg ár af hálfu ábyrgra aðila sem annaðhvort vissu betur eða hörðu a.m.k. kosti grun.

Áður hörðu þrisvar verið gerðar skýrslur þar sem bent var á að pottur væri brotinn í barnavernd í Rotherham. En lögreglumenn og liðsmenn CSC, barnaverndareftirlits Rotherham, töldu að um ýkjur væri að ræða í þeirri fyrstu, ekkert að marka tölurnar. Hinar tvær voru einfaldlega hundsaðar. Virtur prófessor í röðum kvenna, Alexis Jay, fór fyrir nefnd sem skilaði fyrir skömmu nýrri skýrslu um málið að beiðni borgarstjórnar. Jay segir að það sé varfærnislegt mat að fórnarlömbin á tímabilinu 1997-2013 séu um 1.400, þau gætu verið mun fleiri.

Í skýrslu Jay er hörð gagnrýni á stjórnkerfi Rotherham. Lögreglan og ráðamenn barnaverndarmála hafi lagt ofuráherslu á að afsanna fullyrðingar þeirra sem kæru brotamennina en ekki skráð málin einfaldlega sem hugsanleg brot er þyrfti að rannsaka.

Nær allir glæpamennirnir eru af pakistönskum uppruna eða rekja ættir sínar til Kasmír. Vakið hefur athygli að sumir starfsmenn félagsþjónustu segjast hafa hikað við að taka á málinu vegna þess að um var að ræða þjóðarbrot og þar að auki múslíma. Þeir hafi óttast að fá á sig rasistastimpil. Skilaboðin frá æðstu yfirmönnum hafi ekki alltaf verið skýr í þessum efnum. Margir þvælið á leið að gera sem minnst til að verja börnin, láta líðið fyrir sér fara.

Pólitísk réttthugsun og „tillitssemi" við minnihlutahóp, múslíma frá Pakistan, virðist hafa átt þátt í að mannréttindi fjölda barna voru fótum troðin. Þess má geta að vöðu í umfjöllun yfirvalda og sumra fjölmiðla er enn sagt að um sé að ræða fólk af „asískum" uppruna. Notað er óljóst veigrunarorð sem getur auðvitað þýtt fólk frá Kína, Filippseyjum eða Víetnam engu síður en Pakistan, Indlandi eða Bangladess.

Fornarlomb nauðgaranna í Rotherham voru flest kornungar stúlkur og börn niður í ellefu ára og röðum innflytjenda og afkomenda þeirra. Glæpamennirnir eiga nær allir rætur að rekja til Pakistans eða Kasmír.

SITJA SEM FASTAST

Fram kemur í borgarstjórn Rotherham hafi margsinnis verið reynt að koma í veg fyrir að upplýsingar um kynferðislegt ofbeldi yrðu birtar. Eftirlit með meðferð gagna var hert til að skrúfa fyrir leka.

Aðeins örfáir embættismenn hafa sagt af sér vegna málsins. Mesta athygli hefur vakið að yfirmaður löggæslumála innsókna á svæðinu, Shaun Wright, hefur latið nægja að segja sig úr Verkamannaflokknum sem stýrir Rotherham. Wright hefur hafnað öskum ráðamanna flokksins og innanríkisráðherrans um að víkja úr embætti.

Shaun Wright

Sátu fyrir stúlkunum við skólana

Vitað er að stundum sátu ungu mennirnir fyrir stúlkum fyrir utan skóla og lokkuðu þær upp í bíla, þannig tókst þeim að ná í tangarhaldi á þeim. En í skýrslu Jay kemur einnig fram að lögreglan hafi sýnt ungum, viðkvæmum konum „fyrirlitningu" og jafnvel sakað þær um afbrot en látið ofsækjendur þeirra afskiptalausa. Vísbendingar eru um að lögreglumenn hafi stundum talið að um eðlilega hegðun væri að ræða hjá fólki af pakistönskum uppruna.

Dæmi er um að lögreglan hafi lýst nauðgun 11 ára barns sem kynmökum „með samþykki beggja". Nauðgararnir fengu lægsta lagi viðvörun.

Um 3% íbúa Rotherham rekja ættir sínar til Pakistan eða Kasmír. Sumir heimildarmenn úr röðum þeirra segja að frammámenn í samfélagi þeirra, klerkar og aðrir, hafi árum saman vitað um ofbeldið en ekki kært það til lögreglu. Þingmaðurinn Ahmed Lávarður er frá Þorginni og hann segir að klerkarnir og leiðtogar samfélags múslíma verði að gera það sem þeir hafi gert í moskunum þegar hann var ungur: kenna ungu fólki góða siði og virðingu fyrir öðru fólki. Þá hafi fólk skammast sín ef lögreglan hafi þurft að hafa afskipti af einhverjum úr þeirra röðum.

„Meirihluti breskra Pakistana er milli tveggja elda, annars vegar glæpamanna sem valda þessum vandamálum og hins vegar nokkurra hundraða manna sem tengjast hryðjuverkum og annarri glæpastarfsemi," segir Ahmed lávarður.

HEIMURINN

BANDARÍKIN
WHITE HILLS

Embættismenn í Arizona segja að ekki verði neinn sóttur til saka vegna banaslyss sem varð í ný lega á skotæfingasvæði við White Hills í Mohave-sýslu en þá skaut **níu ára stúlka** frá New Jersey óvart þjálfara sinn til bana með Uzi-vélbyssu. Foreldrar hennar tóku mynd af atburðinum og er ljóst að afturkastið af skotinu hefur valdið því að stúlkan varð þjálfaranum, Charles Vacca, að bana.

ÚKRAÍNA

KÆNUGARÐI Hart er deilt á rússnesk stjórnvöld vegna afskipta þeirra af deilunum í austurhluta Úkraínu. Saka Vesturveldin þau um að senda bæði vopn og **hermenn** til að berjast með aðskilnaðarsinnum. Rússneskir bloggarar segja að reynt sé að leyna því að rússneskir hermenn hafi fallið í Úkraínu. Forsætisráðherra Úkraínu, Arsen Jatsenjúk, sagðist í gær ætla að biðja þingið um að hefja undirbúning að umsókn um aðild að Atlantshafsbandalaginu, NATO.

SÝRLAND
DAMASKUS

Sameinuðu þjóðirnar segja að nú séu yfir þrjár milljónir Sýrlendinga skilgreinda sem **flóttamenn** í öðrum ríkjum og ástandið fari enn versnandi. Alls hefur nær helmingur þjóðarinnar, yfir 10 milljónir manna, þurft að flýja heimili sín. Oft er fólkið ormagna þegar það loksins kemst með börn sín í flóttamannabúðir í Líbanon og öðrum grannríkjum eftir að hafa verið allt að ár á flotta í heimalandinu. Margir hafa þurft að nota alla peninga sína til að múta hópum vígamanna.

LÍBERÍA
MONROVIA Ráðherrar heilbrigðismála í nokkrum löndum Vestur-Afríku hvetja til þess að hömlur á ferðalög, sem sett hafa verið vegna ótta við útbreiðslu **ebólu**, verða afnumdar. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, WHO, er á sama máli. Bendir hún á að ómæddar hömlur torveldi flutninga á mat og öðrum nauðsynjum til landanna sem verst hafa orðið úti og hindri þannig tilraunir til að draga úr útbreiðslunni.

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Miðasala í anddyri Hörpu » Sími: 528 5050 » Opið 9-18 virka daga og 10-18 um helgar

Vettvangur

GAMLI TÍMINN VEITIR INNBLÁSTUR

Tom Hanks með nýtt smáforrit

AFP

Tom Hanks er fjölhæfur og hugmyndar kur.

Leikaranum Tom Hanks er margt til lista lagt að þvæ er virðist. Nýjasta hlutverk hans er nefnilega ekki ákvikmyndaheiminum eins og við var helst að búast heldur á tækniheiminum. Nýverið gaf leikarinn fjölhæfi út skemmtilegt smáforrit sem breytir ipad-spjaldtölvu á gamaldags ritvél. Smáforritið kallast Hanx Writer og hefur náð miklum vinsældum á vefverslun iTunes á stuttum tíma.

Hanks segir smáforritið ekki endilega þjóna praktískum tilgangi og hann mælir ekki með þvæ að fólk skrifi ritgerðir eða lagaleg skjöl með smáforritinu en það sé tilvalið fyrir t.d. dagbókarfærslur eða ástarbréf. Þrátt fyrir að smáforritið þjóni ekki mikilvægum tilgangi gerir það upplifunina við að skrifa texta á spjaldtölvu ánægjulega. Smáforritið er vissulega innblásið af gamla tímanum en að sjálfsögðu er hægt að prenta út skjöl, senda þau á tölvupósti og nýta þau eins og hefðbundin tölvuskjöl. Hanx Writer er þvæskemmtileg blanda af nýja og gamla tímanum.

Smáforritið er ákeypis en notendum býðst einnig að borga aukagjald og fá þá fleiri tegundir af ritvélum, svo sem Hanx 707 og Hanx Golden Touch sem hafa nýja og spennandi fídusa.

Ástæða þess að Hanks hannaði og setti ritvélarsmáforrit á markað ku vera sú að hann nýtur þess að nota ritvél og kann vel að meta þæeiginleika sem hún hefur, svo

Ritvelarsmaforriti Tom Hanks fylgir akveðin nostalga.

sem hljóðið, sem hann lætur á tónlist. „Allt sem þæ skrifar með ritvél hljómar glæsilega," var haft eftir Hanks á The New York Times nýverið.

Hanx Writer-smáforritið þykir afar vandað og vel heppnað enda fær það fjórar og hálfa stjörnu af fimm á iTunes og já kvæða dóma frá notendum.

Nýjasta plata Sólstafa komin ´verslanir

Umslag Ottu með Solstofum.

Ótta, fimmta breiðskífa rokkhljómsveitarinnar Sólstafa, er komin út. Öll lög plötunnar bera nafn eyktanna sem voru helstu tímaviðmiðanir á daglegu tali til forna, það er Lágnætti, Ótta, Rismál, Dagmál, Miðdegi, Nón, Miðaftann og Náttmál.

Ótta er fyrsta plata Sólstafa á þrjá ár en sú sjöunda. Svartir sandar, hlaut mikið lof og var meðal annars valin plata ársins á Morgunbladinu.

Sólstafir munu fylgja Ottu eftir með tónleikahaldi á Evrópu á haust en fyrsti viðkomustaður inn er Cork á Írlandi, 28. október. Ferðalaginu lýkur fjórum vikum síðar í Innsbruck, Austurríki. Íslenskir aðdáendur sveitarinnar geta barið hana augum á tónleikahátíðinni Rokkjötnum á Vodafone-höllinni laugardaginn 27. september næstkomandi.

Svo sem sjá má á meðfylgjandi mynd af umslagi Ottu er ljósmyndin eftir Ragnar Axelsson, ljósmyndara Morgunblaðsins. Hún er af Guðjóni heitnum Þorsteinssyni, bónda á Garðakoti.

AF NETINU

Eftir langa bið kom l tið gos en Stefán Pálsson bjorbokarhofundur velti hræringum samskiptum jarðv s-indamanna fyrir ser a Facebook vikunni: „Er eg sa eini sem fæþað a tilfinninguna tengslum við þetta Barðarbungumal allt saman að hinum og þessum jarðv sindamonnum se meinilla við athyglina sem sumir hinna þeirra hopi fa og að allskonar flokkadrættir þeirra hopi seu n&að koma upp a yfirborðið?"

Bergþóra Njála Guðmundsdóttir uppl' singafulltr&i umhverfis- og auðlindaraðuneytinu atti annasama nott aðfaranott fostudags og skrifaði a Facebook: „Komin heim af gosvaktinni eftir fjoruga nott Skogarhl ð. T mi til að l&ra."

Andri Snær Magnason rithofundur spaði l ka spilin: „Þeir braður Mar og Magn&s Tumi Guðmundssynir sitja með s na dularfullu maela og halda þjoðinni helgreipum, Mar stillir hagkerfið a gula viðvorun og kreppir hnefa um hoftin svo hn&arnir hv tna en Magn-&s hlær kuldahlatri þegar hann s' nir okkur gloandi orm sem skr ður undir landið norður att. Hann r' mir fjorðung landsins og hotar að stoðva allt flug um vestur hvel jarðar. Ef ekki kemur hagvoxtur og gos innan viku verður einhver að taka taumana, þeir hljota að vera bak við tjald eins og galdrakarlinn OZ, þetta gengur ekki lengur …"

Heilsudrottningin Ebba Guðný Guðmundsdóttir skrifaði um skemmtileg samskipti við dottur s na a Facebook. „Eg: „Hanna m n, sorr , eg steingleymdi eplinu græna dj&snum, hann er daldið vondur þess vegna." Hanna: „Það er allt lagi mamma, mer finnst hann alltaf mjog vondur"."

Sumt er ekki hægt að skálda

Laganemar uppgötva snemma á náminu að þegar kemur að lögfræðilegum álitaefnum er raunveruleikinn æsilegri en skáldskapur. Raunhæf verkefni sem lögð eru fyrir nemendur, þar sem lýst er undarlegum athöfnum eða athafnaleysi manna á fá ólíkustu aðstæðum þar sem hvert álitaefnið rekst á annars horn, eiga sér yfirleitt stoð á raunveruleikanum. Dómar og úrskurðir hvers konar eru óþrjótandi uppspretta lagalegra sviðmynda. Skáldskapur hefði litlu við að bæta.

Lekamálið stefnir á að verða ágætis upplegg á farsakennt raunhæft verkefni á lagadeild. Upphaf málsins, leki á vinnugögnum innanríkisráðuneytisins og hagnýting fjölmiðla á þeim gögnum, er út af fyrir sig lögfræðilegt álitaefni þar sem reynir á ýmis svið lögfræðinnar. Hver sem er væri fullsæmdur af þvæ að leysa það eitt og sér án þess að fleira kæmi til. En eins og á góðu raunhæfu verkefni á lögfræði þá er ein bæran sjaldnast stök. Inn á málið flækist meint afskipti ráðherrans af rannsókn lögreglu á lekanum, eins þeim er lýst á 23 blaðsíðna bréfi umboðsmanns alþingis til ráðherra sem hann

* Hvar og hvenær hefst vanhæfi stjórnvalda?

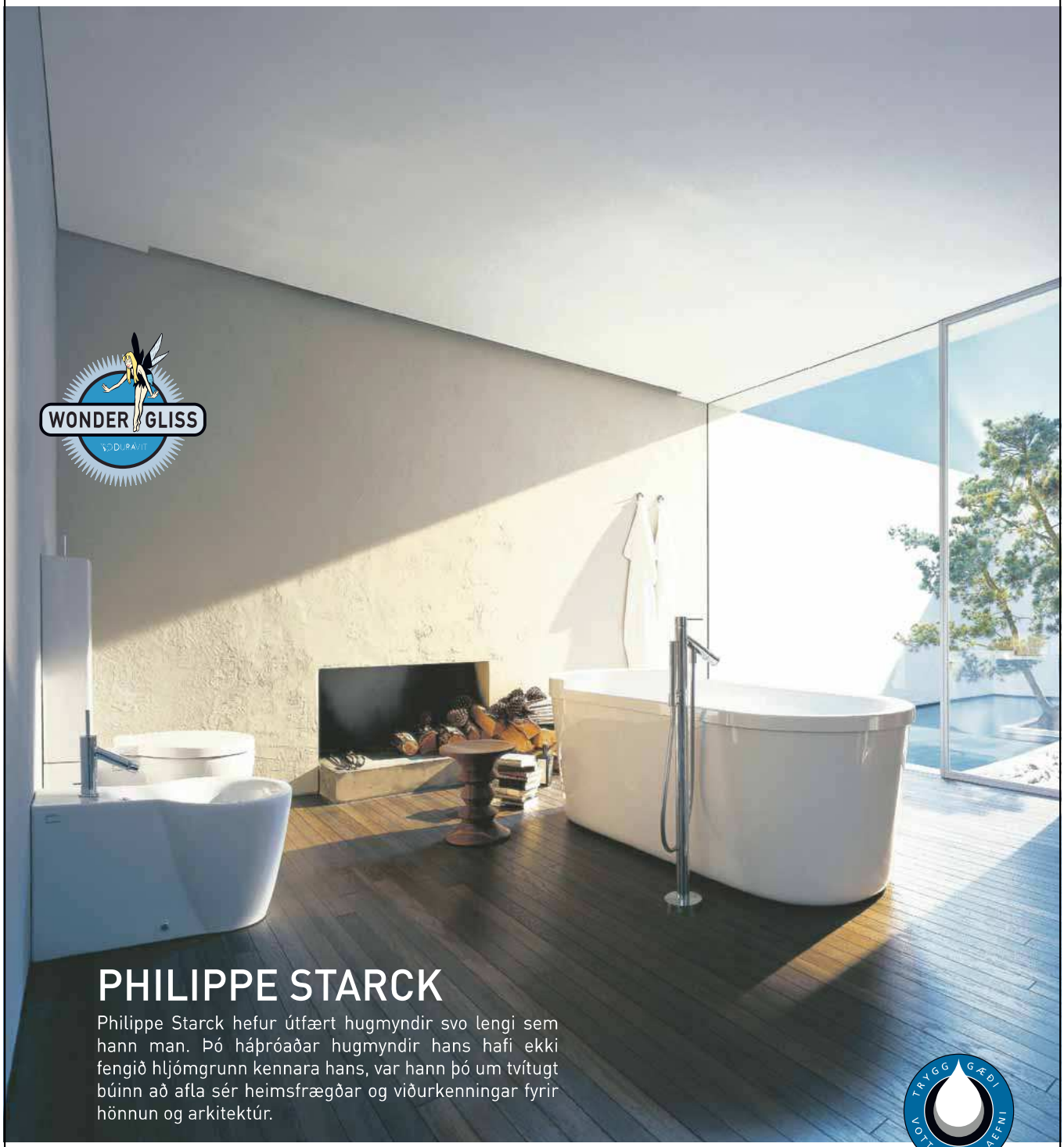
kaus að birta opinberlega degi síðar. Tilfinningar lögreglustjóra koma einnig við sögu, neikvæð upplifun lögreglustjóra á samskiptum sínum við ráðherra, með tilliti til boðvalds ráðherra yfir lögregluembættinu. Spurning vaknar um hæfi. Í bréfi sínu fjallar umboðsmaður vissulega á arlega um hæfi ráðherrans. En hvað með hæfi lögreglustjórans?

Lögreglustjóranum fannst hann ekki geta tekið upp við ráðuneytið mál er lutu að daglegum rekstri lögreglunnar. En á ti ráðherra að víkja úr ráðuneytinu á meðan lögreglurannsókn stóð yfir? Hefði lögreglustjóranum ekki eftir sem áður liðið illa? Það var já ráðuneytið allt sem var til rannsóknar. Allir starfsmenn þess. Er ekki eitthvað undarlegt við það ef innanbúðarmenn á ráðuneytum hefðu það á hendi sér að ráðherra viki tímabundið úr stól sínum?

Getur verið að það hafi staðið lögreglustjóranum nær að lýsa yfir vanhæfi sínu strax á upphafi? Þá hefði verið skipaður einhver utanaðkomandi til þess að fara með þessa tilteknu lögreglurannsókn. Sá skipun hefði eðli máls samkvæmt verið á hendum annars ráðherra en sitjandi innanríkisráðherra. Gert er ráð fyrir öllu þessu á lögreglulögum og reglum um hæfi manna á stjórnsýslunni. Þrátt fyrir það hefur ekkert verið fjallað um þessar lögboðnu skyldur lögreglustjórans en þvæmun meiri er geðshræringin yfir pólitískri ábyrgð ráðherrans.

Eins skemmtilegt og hið fordæmalausa lekamál kann að vera á dægurþrasi stjórnmálanna verða menn að vera ærlegir á umfjöllun um það. Þá hlýtur fleira að koma til skoðunar en pólitísk staða ráðherrans.

DURAVIT



Velkomin í stórglæsilegan sýningarsal okkar að Draghálsi 14-16.

ÍSLEIFUR JÓNSSON

Dragháls 14 - 16
110 Reykjavik

Sími 4 12 12 00
Fax 4 12 12 01

www.isleifur.is

Landið og miðin

SIGURÐUR BOGI SÆVARSSON
sbs@mbl.is

* Honum Jesúsi Jósefssyni var úthýst úr Rás 1. Og nú hefur Kristni R. Ólafssyni verið úthýst af Rás2. Hvar endar það sem hefur svona byrjun …?

Sigurður Sigurðarson ferðagarpur á bloggi sínu.

GRAFARHOLT

Íbúar ráði ´hverfinu

VIRK ÍBÚASAMTÖK ERU Í ÚTHVERFINU Í GRAFARHOLTI. UPPBYGGING Á MÖRGU ÞOKAST HÆGT EN ÍBÚARNIR KUNNA ÞÓ SANNARLEGA AÐ GERA SÉR GLAÐAN DAG.

Íbúasamtök almennt þurfa að efla st. Þá væri æskilegt að vægi þeirra myndi aukast, sérstaklega þegar ákvarðanir um nærumhverfi þeirra eru teknar," segir Þórir Jóhannsson formaður Íbúasamtaka Grafarholts á Reykjavík, sem eru sjálfstæð samtök sem starfa þar á hverfinu.

Þórir Johannsson

Á dögunum stóðu Íbúasamtökin að hátíðinni Í holtinu heima, þar sem fólk á hverfinu kom saman til fjölskylduskemmtunar á svonefndum Leirdal, útivistarsvæði innst á Grafarholtinu. Dagskrán var fjölbreytt og stóð frá morgni til kvölds. „Við erum mjög ánægð með mætinguna. Hátíðargestir skiptu sjálfsagt þúsundum þegar allt er talið. Svona samkomur eru tilvalinn vettvangur fyrir hverfi eins og Grafarholt að búa til hverfisbrag þar sem nágrannar koma saman, kynnast og skemmta sér á heimavelli."

Í dag búa um 5.400 manns á Grafarholti, en uppbygging þar hófst á kringum árið 2000. Grafarholtið er nú fullbyggt að telja. Úlfarsárdalur, þar sem um 600 manns búa og telst vera hluti af Grafarholti, er hálfbyggður miðað við áætlanir. Húsum og íbúðum fer þar hratt fjölgandi, en upprunalegar áætlanir um Úlfarsárdal gerðu ráð fyrir mun stærra hverfi. Frá því var horfið eftir hrun.

Betri samgöngur ´hverfinu

Gert er ráð fyrir því að á Úlfarsárdalnum sjálfum, sem er á milli Grafarholts- og Úlfarsárdalshverfis, verði byggð upp þjónustumiðstöð fyrir allt hverfið með þróttaaðstöðu fyrir Fram ásamt sundlaug, bókasafni, tómstundaaðstöðu og fleiru. Grunnur að þessari aðstöðu er til staðar og hefur Fram nýtt sér hana til æfinga.

„Bæta þarf samgöngur, sérstaklega á milli hverfanna, til að þessi aðstaða nýtist sem best. Eins og staðan er nána er töluvert mál fyrir þá sem búa á Grafarholtsmegin að komast til æfinga á svæðinu."

Þórir gagnrýnir seinagang við framkvæmdir á hverfinu og flutning Fram á Grafarholt. Sem faðir tveggja drengja sem æfa með Fram þekki hann óhagræðið á því á fyrirkomulagi sem nú er fylgi, það er bæði fyrir foreldra og Fram. „Það er dýrt að reka þróttafélag. Aðstaðan er auk þess býsna frumstæð. Ég gagnrýni ekki endilega flutning Fram úr Safamýrinni á Grafarholt. Ákvarðanir landnám Fram hér á efri byggðum voru teknar við allt aðrar aðstæður en nú eru. Það er því ekki sanngjarnt að vera með sleggjudóma, en við verðum að takast á við veruleikann eins og hann blasir við okkur. Hér þarf virkilega að spýta í lófana og koma upp þeim þjónustueiningum sem hverfinu ber að fá."

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Horft yfir austurhluta byggðarinnar Grafarholti. Reynisvatn er lengst til vinstri og fjærst sjast Vífilsfell og Blafjallaklasinn.

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

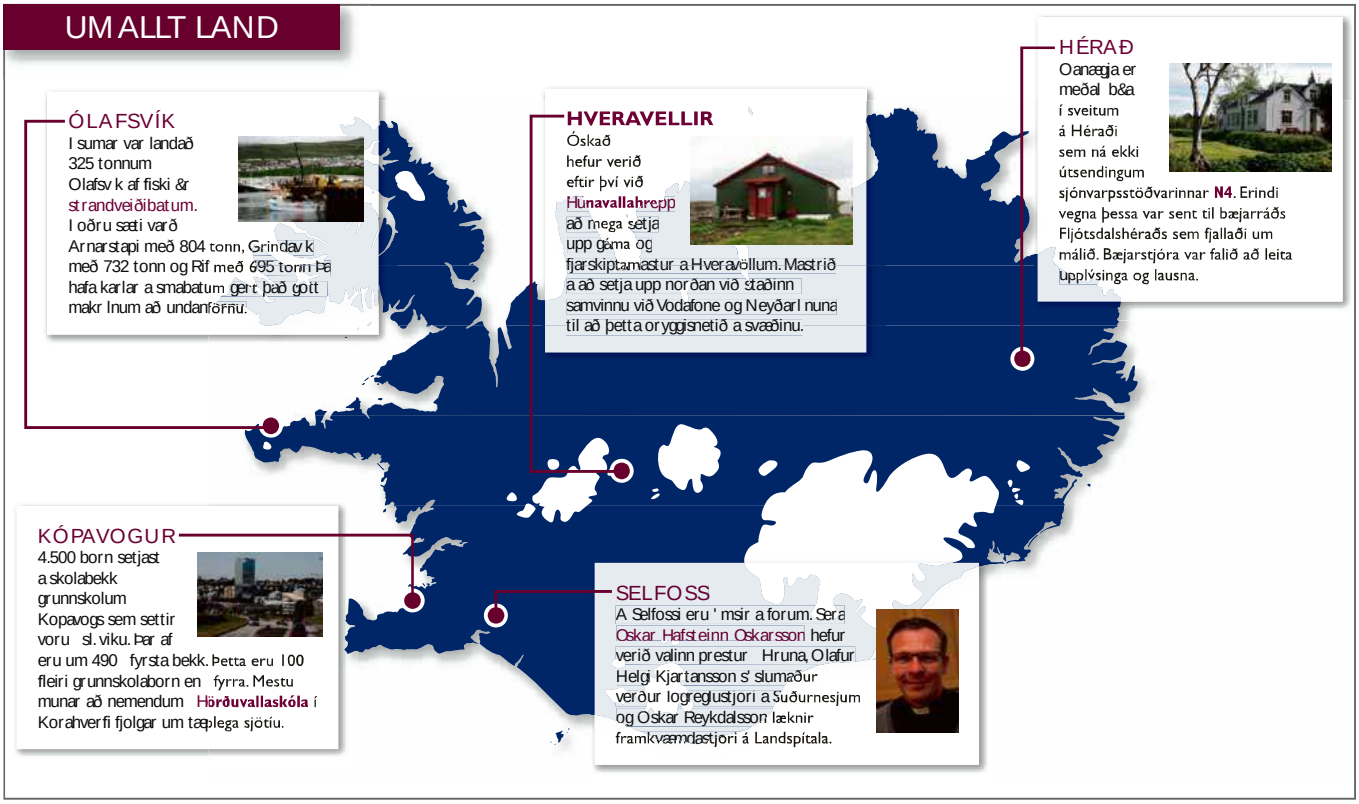
Katur hopur a hat ðinni I holtinu heima sem haldin var fyrir skemmstu.

Stöðuna má styrkja

Sem formaður Íbúasamtakanna hyggst Þórir beita sér á ýmsum málum, svo sem að hverfin tvö verði heildstæð og að vel verði búið að þróttafélaginu. Hann segist þó enn vera að koma sér inn á mál og móta sér sér skoðanir á þeim verkefnum sem fyrir liggja. Starfsemi Íbúasamtakana segir hann þokkalega virka og á þeirra vettvangi megi þoka góðum málum áleiðis. Samtökin eigi fulltrúa á hverfisráði borgarinnar, en hlutverk þess sé að gæta hagsmuna þegar borgaryfirvöld taka ákvarðanir er varða svæðið.

„Stöðu íbúanna og hverfisráðanna þarf að styrkja. Þau mega sömuleiðis hafa meira um mál að segja og hugsanlega eitthvert ákvörðunarvald, svo sem á skóla- og skipulagsmálum og einnig hvað varðar umhirðu opinna svæða til að nefna nokkur atriði," segir Þórir.

UM ALLT LAND



Árborg

Ferðum strætó Árborg, sem fara milli Selfoss, Eyrarbakka og Stokkseyrar, var fjölgað vikunni. Var m.a. bætt við tveimur ferðum síðdegis, svona að koma til mots við t.d. krakka á strondinni sem æfa þrottir á Selfossi.

Skagafjörður

Óánægja er með þá ætlun heilbrigðisráðherra að heilbrigðisstofnanir norðanlands sameinist eina. Það segir byggðarað Skagafjarðar gegn vilja Skagfirðinga og vill yfirtaka rekstur sjúkrahússins á Króknum.

GRUNDARFJÖÐUR

Prjónar eftir pöntunum

PRJÓNAKONAN FÓR Á BIFRÖST. OPNAÐI SVO VEFSÍÐU TIL AÐ KYNNA SIG OG SÍTT. ÞAR MÁ LEGGJA INN ÓSKIR UM VÖRUR.

Heimilisiðnaðurinn býður upp á marga möguleika. Ég vona að þegar fram líða stundir geti þetta kannski orðið eitthvað meira," segir Aðalheiður Lára Guðmundsdóttir á Grundarfirði. Hún opnaði á dögunum á félagsmiðlinum Facebook síðuna Kafla-prjónavörur þar sem hún kynnir handavinnu sína. Þarna getur fólk sem áhuga hefur kynnt sér það sem Aðalheiður prjónar – og lagt inn pantanir.

Lærði kúnstina ung

Aðalheiður segir að prjónaskapur og öll handavinna hafi alltaf verið stór þáttur á lífi sínu. „Ég var bara stelpa þegar ég lærði þessa kúnst og fannst strax gaman. Síðan hefur þetta bara undið upp á sig. Ég fylgi bæði uppskriftum og hef fikrað mig áfram með ýmislegt nýtt," segir Aðalheiður, sem síðasta vetur sótti námskeið við Háskólann á Bifröst sem bar yfirskriftina Máttur kvenna. Það var ætlað konum sem vilja hefja atvinnurekstur eða standa á tímamótum á lífinu og vilja róa á nýjamið eins og að afla sér frekari menntunar.

En aftur að prjónaskapnum. Síðasta haust bar Aðalheiður Lára, sem er fædd og uppalin á Breiðuvík á sunnanverðu Snæfellsnesi, sigur úr býtum á samkeppni Landssamtaka sauðfjárbænda og Ístex. Þar var keppt um bestu íslensku ullarveðurspeysuna og Kafla, sem var hennar uppskrift, þótti best. Grænn, svartur, hvítur og blár eru litirnir á peysunni, sem er hneppt, og tölurnar unnar úr klaufbeinum kinda.

„Einhverju sinni þegar ég var á vakt á sauðburði að nóttu sá ég grænan mosann, dökkt hraunið og himinblámann. Þetta greip mig og ég ákvað að prjóna út frá þessu. Á prjónaskapnum finnst mér alltaf gaman að gera eitthvað öðruvísi, eitthvað sem sker sig úr fjöldanum," segir Aðalheiður sem á vefsíðu sinni kynnir húfur, peysur, vettlinga, púða, pottaleppa og annað slíkt. Allt prjónað og gert af meistarahöndum.

Morgunblaðið/ Skapti

Aðalheiður Lára snoturlega hannaðri peysu sem hún prjónaði. Hún sest her halda á peysu þar sem Kirkjufellið er fyrirmynd. Fjallið sjálft baksvið.

HORNAFJÖRÐUR

Lögregla sé í kjördæmi

Bæjarráð Hornafjarðar er ósátt við þá ætlun að sveitarfélagið, sem nær frá Hvalnesskriðum á Skeiðarársand, eigi að tilheyra embætti lögreglustjórans á Austurlandi, skv. breyttri skipan á lögreglumálum. Áður hafa Samtök sunnlenskra sveitarfélaga látið sama á ljós. Segir að mikilvægt sé að þeir sem hagsmuna eigi að gæta eigi kost á því að leita til þingmanna kjördæmisins með mál sem snerta málefni umdæma sýslumanna og lögreglustjóra. Hornafjörður er nú á Suðurkjördæmi en tilheyrði forðum gamla Austurlandskjördæminu.

Hornfirðingar vilja raunar að sjálfstæður lögreglustjóri sé áfram á svæðinu, ella löglærður yfirlögregluþjónn. Þá verði að tryggja að á Höfn verði áfram tveir varðstjórar og aðrir tveir óbreyttir.

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Bæjarfirvolda Hornafirði vilja koma lögreglumálunum orugga hofn.

PATREKSFJÖRÐUR

Baldursrúta af stað

Í vikunni hófust skipulagðar rútuferðir á leiðinni milli Patreksfjarðar, Brjánslækjar á Barðaströnd og Ísafjarðar. Ferðaþjónusta Vestfjarða ehf. samdi við Fjórðungssamband Vestfirðinga um þetta verkefni og sinnir þvíað Vestfjarðaleið ehf. og Sæferðum hf.

Ferðir milli Patreksfjarðar og Brjánslækjar verða daglega allt árið útengslum við ferjusiglingar Baldurs yfir Breiðafjörð. Með þessu skapast fólki á ferðinni tækifæri á að tengjast ferðum Baldurs og þar með kerfi Strætó úr Stykkishólmi til Reykjavíkur þaðan sem leiðirnar liggja áfram um allt land.

Ferðir milli Ísafjarðar og Brjánslækjar verða þrisvar á viku til 15. september næstkomandi, á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum. Gert er ráð fyrir að þær hefjist að nýju 15. maí á næsta ári – eða um leið og Dynjandis- og Hrafnseyrarheiðar eru orðnar færar en þær eru snjóþungar enda yfir háfjöll að fara.

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Fra Patreksfirði er nýgreið leið með strætó til Brjanslækjar skip þar.

ÞJÓRSÁ

Ljosmynd/Bjorgvin G. Sigurðsson

Lionsmenn á Hreppum við fossinn fagra. Fremstur er Sigurður Pall Asolfsson leiðsogumaður sem þekkir sjalfsagt flestum betur til a þessu svæði.

Skoðuðu Dynkinn

Félagar í Lionsklúbbnum Dynk á Skeiða- og Gnúpverjahreppi fóru um sl. helgi á hálendisleiðangur inn með Þjórsá. Gerðu sér erindi að skoða hinn fræga og fallega foss Þjórsá sem klúbburinn er nefndur eftir. Segja má að farið hafi verið farið bakdyramegin á málið, þ.e. að ekið var að fossinum austanmegin frá; það er norður eftir Búðarhálsi á Holtamannaafrétti. Á Suðurlandi gildir að Holtamenn tala um Gljúfurleitarfoss en Gnúpverjar segja Dynkur. Bæði nöfnin eru þvírétt.

Leiðsögumaður í ferðinni var Sigurður Páll Ásólfsson á Ásólfsstöðum. „Hann gjörþekkir svæðið eftir áratugastörf við vatnamælingar á hálendinu. Er jafnframt góður sögumaður," sagði Björgvin G. Sigurðsson, sveitarstjóri á Ásahreppi og nágrannaherra. Hann er einn liðsmanna Dynks, en starfssvæði klúbbsins er heimasveit hans.

Fossinn Dynkur er 38 metra hár. Fellur fram af mörgum stöllum á smáfossum sem mynda einstaklega fallegt, formfagurt og heildstætt fossakerfi, sem er hlíðstæðu fátt á Íslandi. Vatn í fossinum er minna en áður, vegna miðlunar fyrir virkjanir á svæðinu.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Svipmynd

„Ég var bara eins og hor“

ÁGÚSTA EVA ERLENDSDÓTTIR VERÐUR LÍNA LANGSOKKUR Á NÝJU LEIKÁRI BORGARLEIKHÚSSINS. HÚN SEGIR AÐ LÍNA SÉ GÓÐ FYRIRMYND FYRIR ALLA ÞVÍ HÚN ER ÓHRÆDD VIÐ AÐ VERA HÚN SJÁLF. ÁGÚSTA EVA ÆTLAÐI SÉR ALDREI AÐ VERÐA LEIKKONA ENDA HUGSAR HÚN EKKI UM FRAMTÍÐINA HELDUR LIFIR Í NÚINU.

Gunnþorunn Jónsdóttir gunnthorunn@mbl.is

Á göngu minni áður fyrr á bænum að Borgarleikhúsinu sé ég ljósmyndara Morgunblaðsins og Ágústu Evu Erlendsdóttur við það að hefja myndatöku. Ágústu Evu þótti líklega mál að setja sig í stellingar fyrir myndatökuna enda lætur hún sér fátt fyrir brjósti brenna og frjálslegt fas hennar skein á móti mér í framan myndavélina. Skemmtilegur og uppátækjasamur karakter hér á ferð, eins og flestum er kunnugt.

Ágústa Eva bregður sér í gervi Línu langsokks eftir Astrid Lindgren í Borgarleikhúsinu í leikstjórn Ágústu Skúladóttur og þýðingu Þórarins Eldjárns. Leikritið verður frumsýnt um miðjan september.

Eftir myndatökuna bregðum við okkur í matsalinn í Borgarleikhúsinu. Leikkonan knáa hefur ekki fengið sér munnbita síðan árla morguns og er svöng. Áður en við hefjum spjall fær hún sér úr hlaðborði Borgarleikhússins, sem er til fyrirmyndar, og segir Ágústa Eva að þar sé einnig ávallt eitthvað fyrir grænmetisætur.

Eiga margt sameiginlegt

Spurð út í barnæsku sína segir Ágústa Eva að þær Línu eigi margt sameiginlegt en viðurkennir þó að hafa líið sem ekkert vitað um tilvist Línu á yngri árum. „Ég fór líka í leikhús og las ekki mikið af bókum heldur var ég meira að leika mér og sulla í drullupollunum. Ég þekkti Línu þvímjög líið og kannski ein af fáum börnum sem þekktu hana líið,“ segir Ágústa Eva, sem áttaði sig á því þegar hún las um Línu langsokk fyrir hlutverk sitt hversu líkar þær væru í raun og veru. „Það kom virkilega á óvart hvað hún minnir mig mikið á sjálfa mig. Til dæmis var ég í Mjölni tveimur dögum áður en ég las handritið. Mér fannst gólfið þar eitthvað svo rykugt og ætlaði mér aðeins að skúra það. Ég fann ekki moppu og fór því bara á fjóra fætur með tuskur að vopni. Það er nokkuð sem Línu myndi gera,“ segir Ágústa og hlær. „En ég fékk líka fremur frjálslegt uppeldi eins og Línu fékk. Pabbi hennar Línu var ekki að snúa henni þröngan stakk heldur ól hana þannig upp að hún ætti að vita að hún gæti allt. Það er mjög mikilvægt að vita að maður getur gert allt sem maður vill með réttu hugarfari. Sjálf er ég líka komin af fólki sem tekur líið ekkert rosalega hátíðlega og er ekki að skilgreina sig neitt. Mér finnst slíkar merkingar svo leiðinlegar: Ertu hlynnt/ur þessum isma eða hinum? Ertu með þessu eða á móti hinu? Ertu búin/n að lesa þetta eða hitt? Fólk á bara að fá að vera einhvern veginn, alveg eins og það vill vera.“

Er Lína góð fyrirmynd?

„Línu er góð fyrirmynd fyrir alla. Hún finnur hvert einasta tækifæri til að gera líið skemmtilegra fyrir sig og aðra. Línu reynir að breyta öllum neikvæðum og leiðinlegum aðstæðum í skemmtilegar og jákvæðar aðstæður. Hún lifir ekki fyrir sjálfa sig heldur fyrir aðra. Sönn hamingja felst meðal annars í því að lifa fyrir aðra. Gott dæmi um hvað Línu gerir allt fyrir fólkið sem henni þykir vænt um er til dæmis í lenda leikritsins þegar Línu er um það bil að fá að hitta fröður sinn, sjóræningjann, sem hún hefur lengi beðið eftir að sjá. Vinir hennar Anna og Tommi eru afar leið á þeim tímapunkti svo hún ákveður að bíða með að hitta pabba sinn og verður um kyrrt hjá vinum sínum.“

Amman ´Grjótaþorpinu

Óhætt er að segja að Línu langsokkur hafi lagt áherslu á grunn fyrir aðrar sterkar kvenpersónur í barnasögum á sínum tíma. Þrátt fyrir það eru ekki mörg leikrit sem hafa kvenhetjur í aðalhlutverki.

„Línu langsokkur er áhrifaríkur brautryðjandi. Það eru ekki mörg leikrit með kvenkyns fyrirmyndir fyrir stelpur að elta. En stelpur þurfa ekki aðallega kvenkyns fyrirmyndir. Við eigum öll að taka okkur fyrirmyndir alls staðar að úr lífinu. Helsta fyrirmyndin mín í lífinu er bróðir minn, Finnbogi Þór. Hann er einu ári yngri en ég og við höfum alla tíð verið mjög nátín og góðir vinir. Ólumst upp bara svolíið eins og tvíburar,“ segir Ágústa Eva sem á fleiri fyrirmyndir úr fjölskyldunni. „Amma mín var í Kvennalistanum á sínum tíma, Laufey Jakobsdóttir. Hún kom fram í sjónvarpinu og sagði allt sem henni datt í hug. Hún var kjaftfor og mikið hörkutól.“ Laufey var fræg baráttukona, gjarnan kölluð bjargvætturinn Laufey eða amman í Grjótaþorpinu. „Hún var ofboðslega góð kona. Þegar vandinn með Hallærisplanið var hérna á sjöunda, áttunda og níunda áratugnum voru unglingar þar á fylleríi og margir drápust í ófengisdauða eða voru beittir ofbeldi. Þetta var í kringum 1980 og hún bjó í Grjótaþorpinu í Reykjavík. Amma fór þangað á nóttunni, sótti unglinga sem lágu eins og hráviði um göturnar og tók með sér heim. Hún leyfði þeim að sofa úr sér og gaf þeim súpu. Hún var kölluð amman í Grjótaþorpinu. Ég hugsa að amma hafi þarna verið að stíga út úr norminu.“

Hugsaði aldrei um framtíðina

Aðspurð hvort leiklistin hafi alltaf legið fyrir svarar Ágústa Eva því neitandi. „Ég ætlaði aldrei að verða neitt sérstakt. Ég hugsaði aldrei um framtíðina þegar ég var barn eða hvað ég ætlaði að verða. Ég hef alltaf lifað í núinu og gert það sem mig langar þá stundina. Það getur verið kostur og það getur líka verið ókostur. En ég held samt að það sé mjög gott að lifa í núinu. Óttaleysið tel ég vera það sem fleytir manni lengst í lífinu. Einkennismerki Línu er meðal annars það að hún er aldrei hrædd, enda er ekkert að óttast. Enginn á að vera hræddur við að tjá sig eða koma til dyranna eins og hann er klæddur. Ekki vera að hengja sig í hitt og þetta og halda að hamingjan felist í að verða eitthvað ákveðið eða að verða einhver sem maður er búinn á ákveða fyrirfram. Við þurfum að finna út

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Ágústa Eva Erlendsdóttir segir það mikilvægt að allir fái að vera eins og þeir vilja vera en þannig er einmitt Lína langsokkur.

Morgunblaðið/Eggert

hvað okkur langar virkilega til að gera, finnst gaman að gera og elska það, njóta þess og rækta það. Sama hvað það er þá finnur maður stað í lífinu," segir Ágústa Eva sem sá sjálfa sig aldrei fyrir sér sem leikkonu eða söngkonu. „Mér finnst áhrauninni mjög skrítið að hafa dottið í leiklistarheiminn. En ég elska starfið mitt og elska að gera það sem ég geri. Elska ekki allir að leika sér?"

Dásamlegur þriggja ára drengur

Ágústa Eva tókst á við nýtt hlutverk fyrir um þremur árum, móðurhlutverkið, þegar hún eignaðist son sinn, Þorleif Óðin sem alltaf er kallaður Bombi, með kærastanum sínum Jóni Viðari Arnþórssyni. Hún segir móðurhlutverkið vera alls konar og allt þar á milli. „Að vera móðir er bæði léttara en ég hélt að það yrði en líka erfiðara en ég hélt, bara eins og lífið er. Gleði og sorg. En þetta er mjög skemmtilegt. Lífi mitt hefur breyst mikið undanfarið en ég er mjög sátt við það eins og það er. Ég er samt ekki í neinum hörvæsi stellingum en ég hef verið, ég hef bara gaman af þessu."

Heldurðu að sonur þinn fái jafnfrjálslegt uppeldi og þú segist hafa fengið?

„Já, ég vona það, að hættumörkum," segir Ágústa Eva og hlær. „Bombi er líka bara svo skemmtilegur, alveg eins og pabbi hans. Og ærslabelgur eins og mamma hans. Hann er hugulsamur og alltaf að passa upp á foreldra sína, en svo er hann líka feiminn, hugrakkur, þrjóskur, sterkur og ljúfur. Mjög góð blanda."

Mjölnir góður staður

Ágústa Eva og Jón Viðar hófu verið vinir í tvö ár áður en þau tóku saman en hann er formaður bardagaklúbbsins Mjölnis og fyrrverandi lögreglumaður. Ágústa Eva er dugleg að mæta á Mjölni þegar tími gefst og segir gott að fá útrás þar. „Þetta er skemmtilegt áhugamál og maður fær mikla orku. En ég var algjör aumingi áður en ég byrjaði á Mjölni. Þegar ég var yngri var ég látin fara á líkamsrækt og var þar bara eins og hor. Fólk hélt ég væri að grínast! Ég gat ekki verið lengur en tvær mínútur á hlaupabretti án þess að verða lafmóð og ég gat varla gert eina armbeygju. En það er ekki þannig í dag," segir Ágústa skælbrosandi. „Það er svo góður andi þarna og þetta er engin kvöð, því þetta er svo skemmtilegt. Þarna eru allir vingjarnlegir og enginn er fúll ef hann tapar á bardögum. Maður kemst ekkert áfram ef egóið tekur völdin. Það þýðir heldur ekkert að miða sig við aðra. Ef maður fer að keppa við annan en sjálfan sig þá er maður kominn á

* Amma fór þangað á nóttunni, sótti unglinga sem lágu eins og hráviði um göturnar og tók með sér heim. Hún leyfði þeim að sofa úr sér og gaf þeim súpu. Hún var kölluð amman ´ Grjótaþorpinu.

ágætingur. Ég verð sjaldan jafn glöð og þegar ég næ að toppa sjálfa mig."

Mikilvægt að bulla

Ágústu Evu þykir langskemmtilegast að prakkarast í lífinu og segir mikilvægt að taka það ekki of alvarlega. Það sé mikilvægt að bulla af og til. „Það má ekki gleyma því að bulla þótt aldurinn færist yfir. Það verða allir að muna að gera prakkarastik og strða til að halda sér ungum," segir hún og setur upp prakkaralegt glott. „Það kom breskur grínisti hingað til lands um daginn og ræddi við okkur leikarana. Hann sagði að lykillinn að góðum leikara væri að halda alltaf í leikinn sjálfan og vera alltaf að leika sér. Hann sagði að hann væri sjálfur alltaf að grínast eitthvað með konunni sinni hvar svo sem þau væru stödd. Þannig heldur fólk í ágleðina og heldur lífinu óvæntu og skemmtilegu. Á meðal leikara sem eru að vinna saman á sýningu skapast góð stemning ef allir eru að strða hver öðrum. Það verður allt annað andrúmsloft. En það má einnig grínast bara og strða hvar sem er, á matarboðum jafnt sem á sviðinu."

Söngskólinn í Reykjavík

SÖNGNÁMSKEIÐ

Fyrsta 7 vikna námskeið vetrarins hefst 8. september

- Fyrir fólk á öllum aldri:
  Sem undirbúningur fyrir frekara söngnám
  eða tómstundagaman fyrir söngáhugafólk
- Kennslutímar:
  Morguntímar / Síðdegistímar / Kvöldtímar
- Söngtækni:
  Raddbeiting / Túlkun / Einsöngur / Raddaður söngur
- Tónmennt:
  Tónfræði / Tónheyrnarþjálfun / Nótnalestur

Allir geta fundið eitthvað fræðandi og skemmtilegt við sitt hæfi!

Hvert námskeið stendur í 7 vikur / 14 vikum lýkur með prófum/sögn og tónleikum.

•www.songskolinn.is

Allar nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans að Snorrabraut 54, sími 552-7366 kl. 10-16 alla virka daga

Fjöðskyldan

* Hið eina sanna markmið menntunar er að gera manninn hæfan til að halda endalaust áfram að spyrja spurninga.

Mandell Creighton, sagnfræðingur og biskup

AUKIN KRAFA UM FAGMENNSKU OG GÆÐI

Kennsla metin að verðleikum

ALÞJÓÐASAMFÉLAGIÐ ER ÓÐUM AÐ ÁTTA SIG Á MIKILVÆGI KENNSLU SEM ENDURSPEGLAST Í MEIRI KRÖFUM TIL KENNARA OG VONANDI BETRI LAUNUM. ÞETTA SEGIR DR. ANDY HARGREAVES, PRÓFESSOR Í KENNSLUFRÆÐUM Í BOSTON, SEM VAR STADDUR HÉR Á LANDI Á DÖGUNUM.

Orri Páll Ormarsson orri@mbl.is

Morgunblaðið/Eggert

Hargreaves l' kur lofsorði a Biophiliu-verkefni Langholtsskola enda se samvinna milli ol kra greina afar mikilvæg.

Kennarar hafa víða átt undir höggi að sækja, má þar nefna lönd eins og Bandaríkin, England og Svíþjóð. Starfið hefur verið illa borgað og kröfur til menntunar kennara ekki verið nægilega miklar. Kennarar hafa komið úr neðsta en ekki efsta lagi háskólans. Nú má eru þjóðir á hinn bóginn loksins orðnar sammála um að kennarar séu mikilvæg stétt. Krafist er aukinnar fagmennsku og gæða og skilningur hefur aukist á því að fólk vilji gera kennslu að ævistarfi sínu.“

Þetta segir dr. Andy Hargreaves, prófessor í kennslufræðum við Boston College í Bandaríkjunum, en hann var einn af aðalfyrirlesurunum á alþjóðlegri ráðstefnu um kennslumál í Reykjavík á dögunum. Hargreaves heldur þvífram í nýrri bók, Professional Capital, að kennsla sé á ákveðnum krossgötum á heimsvísu.

Í huga Hargreaves snýst málið um fjárfestingu. Vilji menn byggja upp öflugt kennslukerfi þurfi að setja peninga í það. Eins og með annað í þessu lífi. „Lykilatriðið í þessu sambandi er að tjalda ekki til einnar nætur, fórna ekki stórum hagsmunum fyrir skjótfenginn gróða. Það getur komið vel út til skemmri tíma að skipta kennurum út fyrir tækni og spara þannig launakostnað. Dæmin sanna hins vegar að til lengri tíma litið bitnar þetta á gæðum kennslunnar og skólarnir skila þar af leiðandi lakari nemendum út í þjóðfélagið. Hver hagnast á því?“

Grettistak Finna

Hann segir Finna hafa lyft grettistaki í sínum kennslumálum undanfarna tvo áratugi með því að horfa til lengri tíma. „Finnar gera sér grein fyrir því að framtíð samfélagsins veltur á öflugri kennslu. Þess vegna gera þeir vel við sína kennara. Þeir eru vel menntaðir, njóta virðingar og þiggja góð laun fyrir sín störf. Það er engin tilviljun að rannsóknir sýni að starfsánægja kennara er óvíða meiri en í Finnlandi.“

Samvinna er líka mikilvægur

Morgunblaðið/Arni Sæberg

Dr. Andy Hargreaves segir þjoðir heims geta lært margt af Finnum kennslumalum. Þeir kunni að forgangsraða.

þáttur í kennslu, að sögn Hargreaves. Þess vegna gladdist hann í heimsókn sinni í Langholtsskóla, þar sem hann fékk að kynnast Biophiliu-verkefninu. „Það verkefni gerir ráð fyrir bæði tónlistar- og raungreinakennara. Hvorugur getur kennt það einn síns liðs, þeir verða að gera það saman. Þetta snýst ekki bara um samvinnuna sem slíka, heldur djúpa samvinnu. Fleiri en einn kennari þurfa að koma að skipulagningu og kennslunni sjálfri sem gefur þeim tækifæri til að gægjast hvor inn í heim annars. Þannig þroskast þeir og eflast, hvor í sínu hátt. Í samvinnunni er í senn fólgin áskorun, spenna og hvatning. Það á ekki bara við um kennarana, heldur nemendurna líka. Það er svo mikilvægt að vekja sjónandeildarhring barnanna okkar og örva sköpunargáfu þeirra. Biophiliu-verkefnið er mjög vel til þess fallið og mér skilst að það sé farið að vekja athygli út fyrir landsteinana.“

Ekkert að ´slenska fiskinum

Hargreaves er Englendingur en undanfarin þrjátíu ár hefur hann starfað í Kanada og Bandaríkjunum.

Spurður hvort hann þekki til stöðu kennslumála hér á landi kinkar Hargreaves kolli. „Ég hef sett mig aðeins inn í þau mál og það vekur athygli mína að árangur íslenskra nemenda í Pisa-prófunum hefur dalað frá efnahagshruninu. Ég veit að íslenska skólakerfið hefur sérstakar áhyggjur af lestrarkunnáttu drengja. Þær áhyggjur eiga eflaust rétt á sér en á móti kemur að Ísland býr að mörgum kostum. Fáar þjóðir hafa betri aðgang að netinu og Ísland er í hópi þeirra landa í heiminum, þar sem velmegun er mest. Þá er ég að tala um geðheilsu, samskipti fjölskyldna og annað slíkt. Við megum heldur ekki gleyma því að öll börn á Íslandi eiga svo að segja jafna möguleika á að mennta sig. Það er alls ekki sjálfgefið.“

Hargreaves tekur fram að minnkandi lestraráhugi drengja og barna almennt sé ekki sérís lenskt fyrirbæri, flest lönd glíma við þann vanda. „Það amar ekkert að íslenska fiskinum,“ segir hann sposkur. „Þetta er alþjóðlegt vandamál. Það eru ýmsar kenningar á gangi en engum hefur tekist að finna skýringuna. Sumir segja að við þurfum að hugsa kennsluskrána upp á nýtt út frá áhugamálum drengja og ef-

laust er eitthvað til í því. Við lifum á tækniöld og það er margt sem glepur hugann, nægir þar að nefna tölvuleiki og netið. Skólar þurfa að laga sig að þessu og finna leiðir til að láta tæknina vinna með börnunum en ekki á móti þeim.“

* Lykilatriðið ´ þessu sambandi er að tjalda ekki til einnar nætur, fórna ekki stórum hagsmunum fyrir skjótfenginn gróða.

Laun verða að vera boðleg

Lág laun eru víða vandamál í kennslu og Hargreaves er ljóst að það á við hér á landi. „Laun verða að vera boðleg og samkeppnishæf ef ekki á að missa hæft fólk úr stéttinni. Mér skilst að vonir íslenskra kennara standi til þess að launakjör þeirra batni á næstu þremur árum en það er mikilvægt að sofna ekki á verðinum.“

Hann segir lykilatriðið ekki að hafa launin góð, heldur að hafa þau ekki slæm. Þannig sé Finnland bara í miðjum hópi OECD-ríkjanna þegar kemur að kennaralaunum. „Kennarar mega ekki fá á tilfinninguna að aðrar sambærilegar stéttir hafi það betra en þeir og hækki hraðar í launum. Þá verða þeir vonsviknir. Í Singapúr þiggja nýútskrifaðir kennarar sömu laun og verkfræðingar. Þar snýst val á starfsgrein ekki um laun, heldur óstríðu. Þannig á það auðvitað að vera.“

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

* Ég horfi aldrei til baka, elskan. Það truflar mig frá núinu.
Edna Mode úr The Incredibles

Matarmarkaður ´ Hörpu

Lj&fmetisverslunin B&rið b' ður folk velkomið a sumarmatarmarkað B&rsins helgina 30. og 31. ag&st Horpu. Opið verður fra 11-17 bða dagana. Markaðurinn er haldinn a jarðhæð h&ssins.

HVAÐ MEGA BÖRN GERA?

Taumurinn að styttast

FRJÁLS LEIKUR ÁN AFSKIPTA FULLORÐINNA VIRÐIST VERA Á UNDANHALDI OG BÖRN GANGA SÍÐUR EIN Í SKÓLANN FRAMAN AF ALDRI, SAMKVÆMT BANDARÍSKRI KÖNNUN.

Inga R&n Sigurðardottir
ingarun@mbl.is

Morgunblaðið/Olafur K. Magn&sson

Fjolbreytileg farartæki Soleyjargotu fyrir einhverjum aratugum.

Hvað mega börn? Allt bendir til þess að börn Íðag megi gera minna en eldri kynslóðir og ekki er víst að það sé endilega til góðs. Debra Harrell, var handtekin Íð Suður-Karólínu Íð jólasöðastliðnum fyrir að leyfa níu ára dóttur sinni að leika sér einni Íð almenningsgarði. Margir hneyksluðust Íð þessu og varð atburðurinn til þess að Slate gerði könnun Íð þvÍð meðal lesenda sinna um hvað þeir mátu gera sem börn og hvað þeir leyfðu börnum sínum að gera. Sex þúsund manns svöruðu könnuninni og gefur hún einhverja mynd af þróuninni ÍðBandarÍðkjunum. Tímaritið segir að svörin gefi skýra mynd af þvÍð að taumur bandarÍðska barna hafi styst síðustu Íðratugi.

Færri ganga Íðskólann en áður. Íðrið 1971 gengu 80% nemenda Íð þriðja bekk ein Íðskólann en Íðrið 1990 var þessi tala 9%. Þetta sýnir stærri könnun og hjÍð Slate er þróunin staðfest. Ein spurningin þeirra var hvenær lesendurnir mátu fyrst ganga einn og hÍðlfan til Íðtta kÍðlómetra að heiman. Meirihluti þeirra sem fæddur er Íð fimmta Íðratugnum mátti það Íðörum eða þriðja bekk. En þegar komið er að fólki fæddu Íð níunda Íðratugnum breytist þetta verulega og er þÍð fimmti bekkur venjan. Fólk fætt Íð tíunda Íðratugnum mátti hinsvegar ekki fara þessa vegalengd að heiman fyrr en Íð aldrinum 10-14 Íðra. Þróunin var sambærileg varðandi fleira, eins og að fara Íð leikvöll einn og það hvort barnið þyrfti að láta foreldra vita reglulega af sér ef það væri úti Íð einhverjar klukkustundir.

Hræðsluáróður á Reagan-t´mabilinu

Mesta breytingin Íðkönnun Slate verður sumsÍðhjÍð þeim sem eru börn Íð níunda og tíunda Íðratugnum. Skýringin er sögð vera sÍð að Íð Reagan-tímabilinu hafi mikið verið rætt um hættur þess að vera barn. Borgaralegir þrýstihópar spruttu upp um þetta málefni, ekki síst um hættuna sem fælist Íð leikvöllum og voru mörg leiktæki sem voru dæmd hættuleg, fjarlægð Íð þessum tíma.

Nokkur barnsrán fóru hátt Íð fjölmiðlum Íð sama tíma. Ronald Reagan bjÍð til „Dag týndu barnanna“ og farið var að auglýsa eftir týndum börnum Íð mjólkurfernum. Þetta hræddi foreldra, þrátt fyrir að það sé ekki líklegra að barni verði rænt núna en Íð áttunda Íðratugnum, að sögn Davids Finkelhors, framkvæmdastjóra samtaka sem láta sig varða glæpi gegn börnum.

Flestir leyfa börnum sínum að gera minna en þeir mátu sjÍðlfir: „Þvímiður hugsa ég uppeldið út frÍð dagblöðum. Ef ég tæki ranga Íðkvörðun og eitthvað slæmt myndi gerast, hvernig hljómaði það Íð frétt um? Tilhugsunin gerir mig Íðhaldssamari og börnin mín missa af tækifærinu sem ég hafði til að leika sér sjÍðlfstætt ÍðfrjÍðlsum leik,“ skrifaði kona fædd 1972.

BandarÍðkin eru ekki ÍðÍsland og þvÍðer ekki hægt að yfirfæra allt en þróunin virðist vera sÍð sama hérlendis. Það Íð auðvitað ekki að stefna börnum Íðhættu en foreldrar þurfa að átta sig Íð þvÍð að partur af uppeldinu er að leyfa börnunum að spreyta sig sjÍðlf og uppgötva hluti upp Íð eigin spýtur.

FÖNDRAÐ HEIMA

Það er auðvelt að gera slongur af ' msu tagi &r klosettpapp rsr&llum.

Fyrirmyndin er &r bo-myndinni Aulinn eg.

Maluð eldflaug með alpapp r.

Fjölhæf klósettrúlla

N&þegar fer að hausta verður fleiri stundum eytt innandyra og þa er tilvalið að koma ser aftur fondurgrinn eftir sumarið.

Það ma nota klosettr&llur otr&legustu hluti og fondur glaðar fjolskyldur ættu endilega að safna þeim frekar en að setja endurvinnslu. Vopnaður klosettr&llu, litum, l mi og ' msu sem til er mat til dæmis b&a til k ki, kolkrabba, stimpil, kastala, m&m u og uglu. Efasemdafolk um fjolhæfi hinnar l tillatu klosettr&llu getur flett upp „tp roll crafts“ a Pinterest. Niðurstoðurnar eru slaandi.

Hlutirnir a meðfylgjandi myndum eru allir fondraðir af fimm ara barni. Aðalmalið er að hafa gaman af og leyfa bornunum að hafa sinn hattinn a en ekki st' ra þeim of mikið. Miðað við Pinterest er allavega hægt að ganga aðeins of langt fullkomnuninni. ingarun@mbl.is

EFTIRLÆTI FJÖLSKYLDUNNAR

Sund og sænskur eðalmatur

Erna Hrund Hermannsdóttir er fjöðunarfræðingur, fjöðunarbloggari og samfélagsmiðlaráðgjafi hjÍðauglýsingastofunni Jónsson & Lemacks. Maðurinn hennar heitir Aðalsteinn Kjartansson og er verkefnastjóri nýmiðladeildar hjÍðDV. Þau eiga soninn Tinna Snæ, tuttugu mánaða.

Erna Hrund Hermannsdóttir

Þátturinn sem allir geta horft á? Við leyfum þeim yngsta að ráða ferðinni ef við erum þrjÍðsaman. ÞÍðer það helst hann Daniel Tiger sem er Íðuppáhaldi sem við erum með Íðgegnum Netflix. Þetta eru dÍðsamlegir teiknimyndaþættir sem ég hvet Íðlenskar sjónvarpsstöðvar til að kynna sér, allavega er DanÍðel Íðmiklu uppáhaldi hjÍðTinna og fyrsta nafnið sem hann lærði að segja er einmitt DanÍðel.

Maturinn sem er í uppáhaldi hjá öllum? MexÍðkóski kjÍðklingasÍðpa. Það er eina máltíðin sem ég kann að elda frÍð grunni og hún er klassÍðsk. Við foreldrarnir hÍðmum hana Íðokkur og Tinni Snær er rosalega duglegur að borða hana. Annars eigum við það til að kÍðja Íðlike A og splæsa Íðkjötbollur með brúnni sósu og kartöflum, sænskur eðalmatur sem er Íðmiklu uppáhaldi hjÍðokkur mæðginunum.

Skemmtilegast að gera saman? Sund er Íðuppáhaldi. Tinna Snæ finnst svo gaman að fÍðað busla um Íðsundlaugum og fær að fara Íðrennibrautina með pabba sínum og við foreldrarnir njótum okkar best þegar við sjÍðum hvað hann er hamingjusamur.

Borðið þið morgunmat saman? Nei, eru svakalega líðleg að setjast niður og gefa okkur tíma til að borða morgunmat. Við notum yfirleitt allar mínútur sem við getum bætt við með snooze-takkanum Íðað kÍðra aðeins lengur uppi Íðrúmi og drífum okkur svo út.

Tinni Snær fær morgunmat hjÍðdagmömmunum og foreldrarnir lifa Íðkaffi fyrir hÍðdegi. En um helgar erum við sérstaklega dugleg að byrja daginn snemma með heimsókn Íðeinn af uppÍðhalds brunch-stöðunum okkar.

Hvað gerið þið saman heima ykkur til dægrastyttingar? Þessa dagana er mikið sungið. Tinni Snær elskar að hlusta Íðuppáhaldslögin sín Íð YouTube og syngur hÍðstöfum með „Let it Go“ og „Elmo's Song“. Hann hefur ekki enn verið til Íðað syngja Íðlenskar perlur eins og „Gulur, rauður, grænn og blÍðr“ heldur vill hann helst syngja lög með vini sínum Elmo. Við tjÍðttum Íðspart við lögin enda ekki annað hægt þegar maður er Íðsamband með fyrrverandi atvinnudansara og Íðson sem hefur verið með mjaðmahreyfingarnar Íðhreinu frÍð þvÍðÍðður en hann byrjaði að labba.

Ferðalög og flakk

Aukin umferð um Leifsstöð

Samkvæmt talningum Ferðamálastofu hefur utanlandsferðum Íslendinga fjölgað töluvert frá síðasta ári. Um 39 þúsund Íslendingar fóru utan í júlí síðastliðnum, um 6.200 fleiri en í júlí fyrra. Það er óhætt að segja að umferð um Leifsstöð hafi aukist töluvert á þessu eina ári því um 144.500 erlendir ferðamenn fóru frá landinu í júlí síðastliðnum samkvæmt talningum Ferðamálastofu eða um 21.000 fleiri en í júlí fyrra.

Ráðhúsið miðbæ Sheffield er einstaklega glæsilegt. Byggingin var reist seint á nítjándu öld.

FJÖLBREYTILEIKINN ÁBERANDI

Grænasta borg Englands

ÞEGAR FÖRINNI ER HEITIÐ TIL ENGLANDS VERÐUR LONDON EÐA MANCHESTER GJARNAN FYRIR VALINU HJÁ ÍSLENDINGUM. ÞÆR BORGIR ERU AFAR SKEMMTILEGAR OG LÍFLEGAR EN SHEFFIELD, ÞRIÐJA FJÖLMENNASTA BORG ENGLANDS, ER ALLS EKKI SÍÐRI.

Guðný Hronn gudnyhronn@mbl.is

Í Sheffield búa um 551.800 manns en þrátt fyrir mikinn fólksfjölda er borgin talin ein þéttbýlugasta borg Englands. Borgin er ein sú alla grænasta í Evrópu en hún inniheldur um 170 skóglendi, 78 almenningsgarða og ótal tré, eða um þríma tvo milljarða. Sheffield er meðal annars þekkt fyrir að vera við Peak District-þjóðgarðinn, sem þykir einstaklega fallegur, og því er náttúran óvallt skammt undan.

Ekki er nóg með að borgin sé stútfull af fallegri náttúru heldur hefur hún að geyma fjölbreytt næturlíf og gott úrval verslana. Þeir sem eru tilbúnir að eyða dágóðri summu í verslunum þegar þeir ferðast erlendis ættu að leggja leið sína í Meadowhall-verslunarmiðstöðina en hún er náunda stærsta verslunarmiðstöð Bretlands og iðar óvallt af lífi. Miðbær Sheffield er einnig fjölbreytilegur og fallegur og setur ráðhúsið glæsilegan svip á bæinn.

Ferðamenn sem heimsækja Sheffield hafa þvílíkt mörgu að velja, hvort sem þeir hafa áhuga á útivist, sögu, skemmtanalífi, tónlist eða arkitektúr svo eitthvað sé nefnt. Og þeir sem vilja stunda hreyfingu meðan á heimsókninni til Sheffield stendur þurfa ekki að leita langt yfir skammt því Sheffield er kunn fyrir að vera afar hæðótt og þýðfylgir því að rölta um borgina ákveðin líkamsrækt.

Manchester-flugvöllur er tilvalið fyrsta stopp fyrir þá Íslendinga sem hyggjast heimsækja Sheffield en lestin gengur þar á milli og tekur ferðin þríma klukkustund.

Sheffield er gjarnan kölluð grænasta borg Englands þar sem gróður og fallegt tré eru áberandi þar.

AFP

Keppendur Tour de France-hjólreiðakeppninnar hjóluðu gegnum Sheffield í júlí.

PÓSTKORT FRÁ EDINBORG

2.500 punda hláturinn

Í ágúst er Edinborg undirlögð sviðslistahátíðinni The Fringe, og mannmergðin á götunum minnir á einhvers konar mánaðarlanga menningarnótt. Kabarett, dans- og leiksýningar og það sem ég er spenntastur fyrir – uppistand. Flest uppistandið sem ég fór á í byrjun var frekar óspennandi, þreyttir karlrembu- og kúkabrandarar voru ekki alveg það sem ég var að leita eftir. Það var ekki fyrr en ég fór á nemendakeppni í uppistandi að ég sá eitthvað ferskt. Eini gallinn var að mér finnst skoski hreimurinn svo erfiður að um leið og ég fattaði brandarann og byrjaði að hlæja að honum var restin af salnum löngu búin með sinn hlátur. Þetta var orðið svo slæmt að einu sinni kom kynnirinn fram, benti út í sal og spurði hver það væri sem væri að horfa á þetta á plúsnum. Hann var að sjálfsögðu að benda beint á mig. Þegar næsti keppandi steig á svið var salurinn svo meðvitaður um þetta að í hvert skipti sem ég hló á eftir öllum hlógu allir aftur. Sá keppandi fékk því tvöfaldan hlátur og endaði auðvitað á því að vinna keppnina og fékk 2.500 punda verðlaun.

Kveðja, Jón Bæn

Við Tota við kastalann.

Grillað í Meadows, bestu almenningsgarðinum.

Hér er ég í miðinni á Royal Mile.

Haust útsala Fjallakofans

22. ágúst - 2. september

20-70% afsláttur

Gríptu tækifærið og fáðu þér gæða útivistarvörur frá Marmot, Scarpa, Smartwool, Arc'teryx, Löffler, Black Diamond og fleirum á þessari frábæru útsölu! Fatnaður, skór, bakpokar, göngustafir og margt margt fleira, sjón er sögu ríkari!

- Smartwool nærfatnaður og sokkar 20-30% afsláttur
- Marmot dúnfatnaður 30-40% afsláttur
- Löffler hjólafatnaður 30-50% afsláttur
- Marmot útivistarfatnaður 20-70% afsláttur
- Fjalla- og svigskíði 25-50% afsláttur

Afgreiðslutími í verslunum Fjallakofans næstu daga:

Verslun \ Dagur	Laugard. 30. ág.	Sunnud. 31. ág.
Laugavegur 11	9-19	12-17
Kringlan 7	10-17	12-17
Reykjavíkurv. 64	10-17	LOKAÐ

Marmot ARC'TERYX SCARPA Smartwool PETZL Black Diamond SILVA SEA TO SUMMIT JETBOIL Julbo

Við vinnum náið með leiðsögumönnum m.a.

arctic adventures · arctic RAFTING · GLACIER GUIDES · ARCTIC HELI SKIING ICELAND · ÖRÆFAFERÐIR · FÍ

FJALLA KOFINN

Afgreiðslutíma má sjá á heimasíðu okkar

Kringlan 7 | Laugavegur 11 | Reykjavíkurvegur 64 | S: 510 9505 | fjallakofinn.is

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Ferðalög og flakk

FIMM BORGIR ÞAR SEM ÍBÚAR NJÓTA MIKILLA LÍFSGÆÐA

Höfuðborgir heilsunnar

STÓRBORGIR ERU EKKI FYRSTU STAÐIRNIR SEM KOMA UPP Í HUGANN ÞEGAR HUGSAÐ ER UM HREINNÆMT LOFT OG LYKILINN AÐ LÖNGU LÍFI. BORGARYFIRVÖLD VÍÐA UM HEIM LEGGJA ÞÓ RÍKA ÁHERSLU Á HEILBRIGÐI ÍBÚA OG HÉR ER AÐ FINNA FIMM BORGIR SEM ÞEKKTAR ERU FYRIR LÍFVÆNLEGT UMHVERFI.

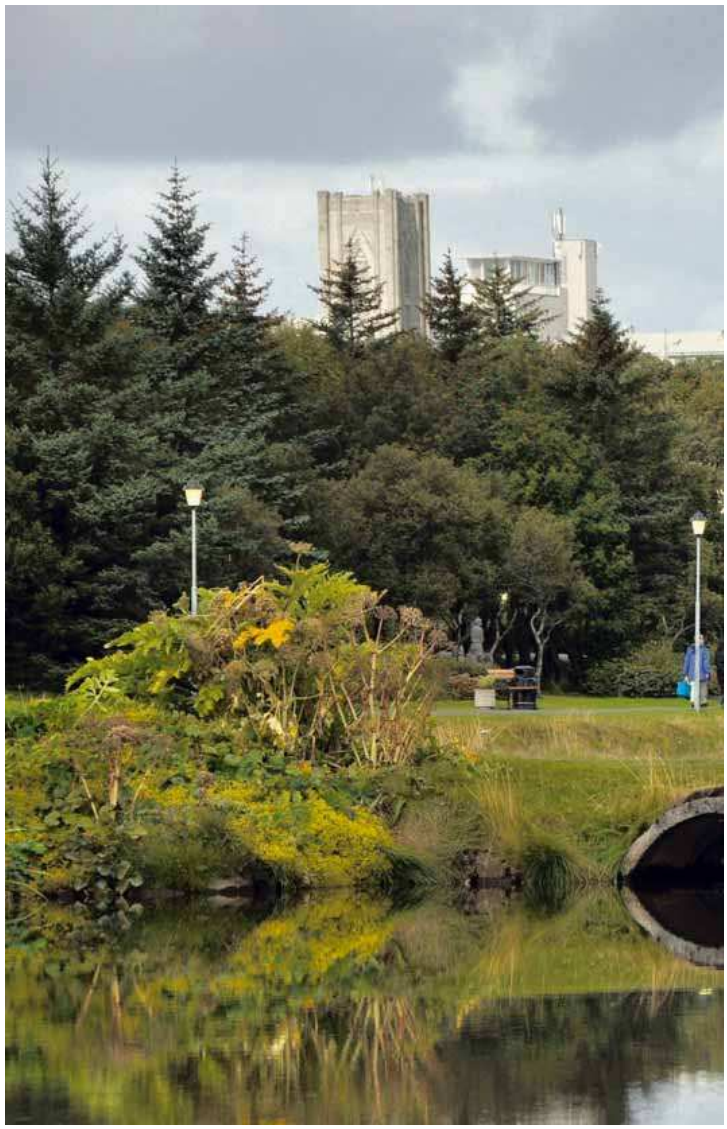
Halldor A. Asgeirsson haa@mbl.is

Hvaða borgir heims eru best til þess fallnar að stuðla að almennu heilbrigði íbúa sinna? Til eru ýmsir listar yfir slíkar borgir í ýmsum miðlum netsins. En hvað gerir borg heilsusamlega? Ýmsir þættir koma til skoðunar í borð við gæði heilbrigðisþjónustu, umfang og skipulag almenningssamganga og aðgengi að grænum svæðum innan borgarmarka. Hér er að finna fimm borgir sem eiga það sameiginlegt að birtast iðulega í listum yfir heilnæmustu borgirnar enda hafa yfirvöld þar lagt áherslu á að reka borgirnar með það fyrir augum að tryggja heilbrigði íbúanna.

* Gæði heilbrigðisþjónustu, menntakerfi og umfang og skipulag almenningssamganga hafa áhrif á mat á lífsgæðum íbúa borga.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

Grænt svæði innan borgarmarka veita fólki tækifæri til að fá jaðarandi hávaða og steypu stórborga.



Jafnvægi í kolefnisútblæstri 2025

Borgir í Vestur-Evrópu eru iðulega ofarlega á listum yfir lífsgæði í heimi og hafa þar á trekað betur en borgir í Norður- og Suður-Ameríku. Í Skandinavíu er hins vegar að finna mestu lífsgæði í Evrópu hvað heilbrigði varðar og því þarf ekki að koma á óvart að sjá Kaupmannahöfn víða á listum. Höfuðborg Danmerkur er afar vinsæll áfangastaður Íslendinga og trónir á toppi margra lista yfir heilbrigði borga. Rík hjólreiðamenning borgarinnar hefur þar mikil áhrif auk þess sem Danir hafa minnkað á streymi gróðurhúsalofttegunda umtalsvert undanfarinn áratug. Útstreymið hefur dregist saman um 20% frá árinu 2005 og er það hluti af markmiði borgaryfirvalda um að verða fyrsta borg heims sem nær jafnvægi í kolefnisútblæstri, það er að segja skilur ekki eftir sig nein kolefnisfótspor í umhverfinu. Ástæðan er að í þessu markmiði fyrir árið 2025. Um helmingur íbúa Kaupmannahafnar hjólar vinnuna á hverjum degi og um 400 kílómetrar af hjólastígum liggja um borgina. Hjólreiðastígurinn um Drottningu Louise-brúna sem tengir Nørrebro við miðbæinn er fjölfarnasta hjólaleið í heimi og þar fara um 36.000 hjólreiðamenn á hverjum einásta degi.

Langt í fir milljónamæringar

Furstadæmið á frönsku Rivíerunni er aðeins tveir ferkílómetrar að stærð og er þéttbýlasta ríki heims. Hvergi á hnettinum mælist langlífi jafnmikið eða rétt tæplega 90 ár. Þess ber þó að geta að í Mónakó eru aðeins rétt tæplega 40 þúsund og áætlað því ollu smærra en stærri samfélögum. Þar eru jafnframt flestir milljónar- og milljarðamæringar heims miðað við höfðatölu. Þau miklu auðæfi sem búa í Mónakó á yfirgera þeim kleift að eiga fyrir heilbrigðisþjónustu á heimsmælikvarða. Heilbrigðiskerfi Mónakó er þróttandasæti Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar. Þar hefur jafnframt verið gripið til margvíslegra ráðstafana þágu umhverfisins, meðal annars er stefnt að því lágmarka útstreymi gróðurhúsalofttegunda á ráðstefnum sem haldnar eru í Mónakó stórum stíl. Þá keyra opinberir starfsmenn auknum mæli um á rafmagnsbílum og grænt svæði eru víða.

Morgunblaðið/Heiddi

Reiðhjólum fjölgaði um 450%

A vesturstrond Astral u er að finna borg sem iðulega kemst a lista yfir þær borgir heims sem best er að b&a . Perth er jafnframt ein af bestu borgum heims fyrir konur. Fylgirit t maritsins the Economist, Intelligent Life, valdi Perth sem eina af 10 l fvænlegustu borgum heims arið 2013. Intelligent Life mældi fimm þætti mati s nu; stoðugleika, heilbrigðiskerfi, menntun, borgarskipulag, menningu og umhverfi. A t mabilinu milli 1998 og 2009 jokst fjoldi hjolreiðamanna Perth um 450% og reiðhjolagrindum hefur verið komið upp v ða um borgina svo mogulegt se að læsa hjolum kirfilega. Hl' tt loftslagið við Indlandshaf gerir jafnframt að verkum að b&ar Perth geta skellt ser a strondina og stundað &tivist og þrottir af marg- v slegu tagi allan ars ins hring. Tæplega tvær milljonir manna b&a þar og Perth er þv fjorða staersta borg Astral u hvað mannfjolda varðar. H&snæðismarkaður þar hefur verið að nalgast stoðugleika a n' eftir mikinn uppgang a undanfornum arum namuiðnaði.

Japanskur agi ´ samgöngumálum

Losun groðurh&salofttegunda Tok' o er með þv minnsta sem t ðkast As u enda er þar að finna eitt skilvirkasta almenningssamgongukerfi heimi. Borgaryfirvold hafa jafnframt haldið þv fram að kjarnorkuslysið Fukushima og floðbylgjan arið 2011 hafi ekki haft ahrif a mengunarstig borgarinnar. Dagblaðið The Guardian Bretlandi valdi Tok' o annað saeti yfir heilnæmustu borgir heims arið 2012 enda er langl fi b&a borgarinnar vel þekkt og er dagrett tæplega 85 ar að meðaltali. Japanir verja miklum opinberum fjarmunum heilbrigðiskerfi almennings, leggja r ka aherslu a hreinlæti og að rækta sterk fjolskyldutengsl. Þa samanstendur matarræði Japana að storum hluta af hr sgrjonum, grænmeti og ferskum fiski. H&snæðisverð Tok' o tok að hækka talsvert arið 2013 kjolfar breyttra ahersln a n' s forsætisraðherra, Sinzo Abe, efnahagsmalum. Þa hafði jafnframt ahrif að Tok' o var valin til að h' sa sumarolympuleikana arið 2020.

Bannað að hrækja

I Singap&r er t ðni ungbarnadauða afar lag a sama t ma og b&ar borgr kisins b&a við mikið langl fi eða 84,38 ar að meðaltali samkvæmt uppl' singum sem er að finna staðreyndasafni bandar sku leyniþjonustunnar (e. CIA World Factbook). Aðeins b&ar Monako, Macau og Japans geta b&ist við að lifa lengur en b&ar Singap&r. Heilbrigðiskerfið þar þykir meðal þeirra skilvirkustu og bestu heimi. Um 80% b&anna nota opinbera heilbrigðisþjonustu þar sem nokkrir verðflokkar eru gildi. Þa er Singap&r meðal hreinustu borga heims enda er þar gildi strong loggjof sem leggur bann við þv að hrækja a gotum &ti og dreifa rusli. Hinu opinbera þar hefur jafnframt tekist að takmarka b laumferð toluvert fra hapunkti hennar a attunda aratugnum með ' msum gjoldum og vegaþrengingum og oðrum &rræðum. Almenningssamgongukerfið flytur r&mlega tvær milljonir far þega milli staða a degi hverjum. Þa er Singap&r stundum kolluð „borg garðanna“ Ljosi þess að þar er fjoldi almenningsgarða og gonguleiða kringum eyjuna. Hjolreiðamenn og hlauparar geta stuðst við serstakt leiðakerfi til að ferðast a milli garða og annarra grænna svæða.

Heilsa og hreyfing

Afleiðingar sjónvarpsgláps

Margt fólk á til dagsetyðir miklum tíma fyrir framan tölvu- og sjónvarpsskjái hvern dag en fáir velta því fyrir sér hvaða afleiðingar þetta glápi getur haft. Heilinn er gerður til að sjá og bregðast við hlutum umhverfinu og það að einblína á eitthvað eitt langan tíma kennir honum að útiloka umhverfið og þrengir sjónsviðið smátt og smátt. Til að sporna gegn þessari þróun er mælt með að gera augnæfingar reglulega, svo sem að ranghvolfa augunum nokkrum sinnum eða líta fram á skjánum með reglulegu millibili.

BARÁTTAN GEGN ÓHOLLUSTU

„Fíkn er frekar sterkt orð“

MARGIR KANNAST VIÐ ÞAÐ AÐ FÁ STERKA LÖNGUN Í EINHVERJA ÓHOLLUSTU HVORT SEM ÞAÐ ER GOSDRYKKUR, SÆLGÆTI EÐA FITURÍKUR MATUR. ÞESSA LÖNGUN GETUR VERIÐ ERFITT AÐ LOSA SIG VIÐ. NÆRINGARFRÆÐINGURINN HRUND VALGEIRSDÓTTIR SEGIR SÁLFRÆÐILEGAR ÁSTÆÐUR OFT VALDA STERKRI LÖNGUN Í ÓHOLLUSTU.

Guðný Hrönn gudnyhronn@mbl.is

Það getur reynst þrautin þyngri að standast freistingar þegar sælgæti er á boðstólum.

Ástæðurnar bak við ofát og sterka löngun á ákveðin matvæli sem erfitt er að ráða við eru ekki alveg ljósar en eru taldar vera af bæði líffeðlisfræðilegum og sálfræðilegum toga. Oft er þetta að stórum hluta tilfinningalegt og tengist gjarnan einmanaleika, þunglyndi, kvíða eða streitu. Jafnvel smáskammtur af ákveðinni matartegund getur þá ýtt undir ofátið. Hugsunin hjá fólki er oft mjög svarthvít. Það telur mat annaðhvort slæman og óhollan eða góðan og hollan en áraunveruleikanum er þetta ekki alveg þannig,“ útskýrir Hrund og nefnir súkkulaði, kökur, kex, ís, kartöfluflögur, popp og skyndibita sem dæmi yfir þau matvæli sem fólk finnur gjarnar fyrir sterkri löngun á. „Sumir eiga það líka til að borða of mikið af kartöflum, brauði og pasta.“

Hrund segir sykur oft valda fólki erfiðleikum á baráttunni gegn óhollu mataræði. „Það hefur verið sýnt fram á á rottum að matur sem inniheldur mikinn sykur eykur losun á utanfrumu-dópamíni á vissum stöðum á heilanum. Þetta eru hlutir sem á enn eftir að skoða betur hjá mannfólkinu og þess vegna er ekki alveg tímabært að tala um þessar langanir sem fíkn. Fíkn er frekar sterkt orð og er yfirleitt notað yfir sterka löngun á áfengi og eiturlyf en ekki matvæli. En fólk getur aftur á móti fengið mjög sterka löngun á vissan mat þannig að því finnst það ekki geta stjórnað þessum löngunum og neytir matarins oft á miklu magni, og þá er á sumum tilfellum um að ræða ofát sem er viss tegund af áráttuskun,“ segir Hrund.

Hlustað á líkamann

Hrund mælir með því að þeir sem eiga við ofát að stríða leiti til fagaðila sem hjálpar þeim að finna út hvaða tilfinningar búa að baki ofátinu. „Þá lærir fólk aðferðir til að takast á við tilfinningarnar á annan hátt en með því að borða of mikið. En ef löngunin er aðeins vægari getur reynst vel að borða reglulega hollan mat og passa upp á að hlusta á líkamann. Svo er nauðsynlegt að borða þegar hungur gerir vart við sig því lágur blóðsykur getur ýtt undir þessar langanir. Svo hjálpar hreyfing oft til líka,“ útskýrir Hrund og segir að þá sé einnig mikilvægt að finna út á hvaða tíma löngunin gerir helst vart við sig. „Þannig getur fólk verið tilbúið með snarl sem slær á löngunina á óhollan mat. Fyrir suma gæti það til dæmis verið líka af hreinum hnetum eða ávöxtur,“ segir Hrund sem verður oft vör við að fólk eigi erfitt með að minnka eða hætta að drekka gosdrykki hvort sem þeir innihalda sykur eða gervisætu. „Það er mjög líklegt að það sé vegna koffínsins sem gosdrykkir innihalda gjarnan,“ segir Hrund að lokum.

Morgunblaðið/Þorður

Næringarfræðingurinn Hrund Valgeirsdóttir heldur úti vefsíðunni www.naering.com, þar deilir hún ýmsum gagnlegum fróðleik um mataræði og næringu.

> Ástæðurnar að baki ofáti og sterkri löngun í ákveðin matvæli eru ekki alveg ljósar en eru taldar vera af bæði líffeðlisfræðilegum og sálfræðilegum toga.

NOKKUR GÓÐ RÁÐ

Yfirstígðu löngunina

AFP

Borðaðu reglulega hollan mat í litlum skömmtum: Við viljum halda blóðsykrinum jafnvægi því það kemur í veg fyrir að við látum undan löngun í óhollustu.

Ekki verða of svöng/svangur: Þegar við erum orðin mjög svöng þá erum við líklegri til að missa okkur í óhollustunni.

Hreyfingin hjálpar: Margir borða sætindi þegar þeim leiðist og þá er gott að dreifa huganum með líkamsrækt.

Hafðu snarl við höndina: Finndu út á hvaða tíma löngunin gerir vart við sig og gríptu þá í hollt snarl, til dæmis hnetur og ávexti.

Fáðu viðeigandi hjálp: Leitaðu til fagaðila sem kennir þér að takast á við tilfinningar á annan hátt en með ofáti ef það er það sem þér á erfitt að stríða við.

Hreinsaðu skápana: Ef engin óhollusta er til á heimilinu er líklegra að þér takist ætlunarverk þitt.

tónheimar

PÍANÓNÁM EFTIR EYRANU

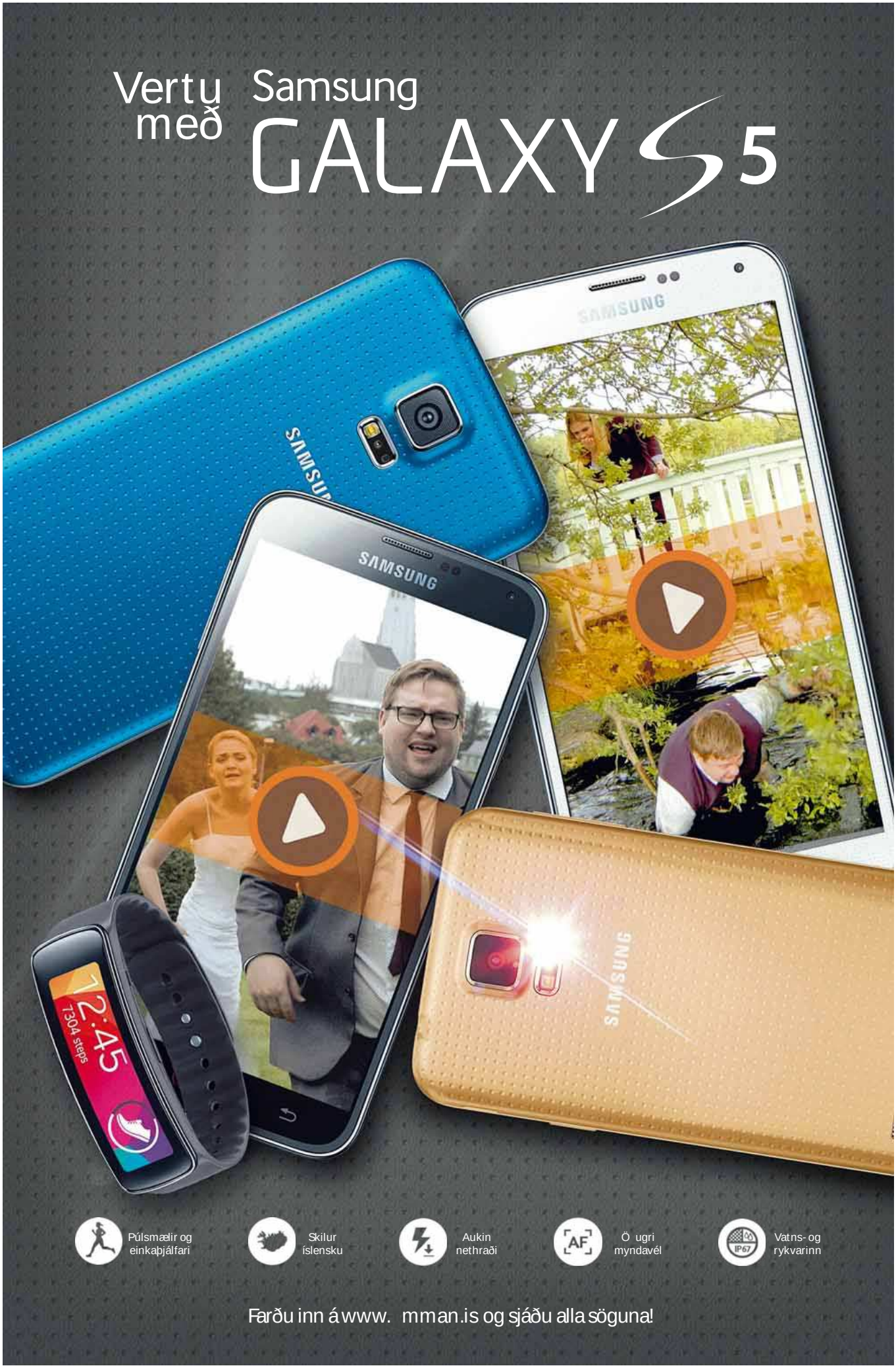
Allir aldurshópar

Haustönn hefst 15. september

Frístundakort

Upplýsingar og skráning á tonheimar.is og í síma 846 8888

Tónheimar - Síðumúla 8 - tonheimar@tonheimar.is


Vertu
með
Samsung
GALAXY S5
SAMSUNG
12:45
7304 steps
Púlsmælir og einkaþjálfari
Skilur íslensku
Aukin nethraði
Ö ugri myndavél
Vatns- og rykvarinn
Farðu inn á www. mman.is og sjáðu alla söguna!

Skaðsamt rotvarnarefni

Paraben er rotvarnarefni sem gjarnan er notað í snyrtivörur. Á seinni árum hefur umræðan um skaðsemi parabens verið mikil en það er talið geta valdið brjóstakrabbameini. Þeir sem vilja forðast paraben ættu þá að lesa vandlega utan á umbúðir á snyrti- og hreinlætisvörum. Innihaldslýsingarnar geta stundum verið villandi og ætti fólk að vera vakandi fyrir orðum sem innihalda orðið paraben, t.d. methylparaben.

Í fyrra hlupu þátttakendur Reykjanesmaraþonsins í blíðskaparveðri.

HLAUPIÐ UM GÖTUR REYKJANESBÆJAR

Reykjanesmaraþonið er sannkölluð fjölskylduskemmtun

MIÐVIKUDAGINN NÆSTKOMANDI, HINN ÞRIÐJA SEPTEMBER, FER REYKJANESMARAÞONIÐ FRAM. REYKJANESMARAÞONIÐ ER ÁRLEGUR VIÐBURÐUR SEM FER FRAM Í TENGSLUM VIÐ LJÓSANÓTT Í REYKJANESBÆ OG ER BOÐIÐ UPP Á AÐ HLAUPA ÞRJÁR MISMUNANDI VEGALENGDIR. Í ÁR RENNA 500 KRÓNUR AF HVERJU ÞÁTTTÖKUGJALDI TIL BARNASPÍTALA HRINGSINS.

Guðný Hrönn gudnyhronn@mbl.is

„Við erum með þrjá sjóði og tólu kílómetra þannig að við teljum að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Þetta er auðvitað svo stuttu eftir Reykjavíkurmaraþonið að þeir sem vilja hlaupa lengri vegalengdir eru örugglega búnir að fá úr ráði. Þessar vegalengdir ættu að henta þessari týpísku fjölskyldu," segir Vikar Sigurjónsson sem hefur haft umsjón með Reykjanesmaraþoninu síðastliðin tólu ár. „Það er tíðuverður fjöldi barna sem tekur þátt í hlaupinu, sérstaklega í þremur kílómetrum, og sjö kílómetrar henta unglingum vel," árskýrir Vikar sem telur Reykjanesmaraþonið sannkallaða fjölskylduskemmtun.

Í ár verður Reykjanesmaraþonið á miðvikudegi líkt og í fyrra en ekki á Ljósanótt sjálfri. „Við vorum alltaf með Reykjanesmaraþonið á laugardeginum í tengslum við Ljósanótt en nú er Ljósanótt orðin svo stór viðburður að á seinasta ári í kvöðum við að færa hlaupið yfir á miðvikudaginn, við töldum það skynsamlegast, og það kom svakalega vel út. Þess vegna verður hlaupið einnig á miðvikudegi í ár," segir Vikar og bendir á að 500 krónur af hverju þátttökugjaldi renni til Barnaspítala Hringsins. „500 krónur af hverri skráningu renna til Barnaspítala Hringsins til minnigar um lítinn dreng sem lést fyrir ári, hann Björgvin Arnar Atlason. Við viljum láta gott af okkur leiða," segir Vikar.

Vikar mun ekki hlaupa í sjálfu Reykjanesmaraþoninu en hann situr ekki auðum höndum meðan á hlaupinu stendur. „Ég hleyp örugglega sjö eða tólu kílómetra á miðvikudaginn, bæði á undirbúningnum og meðan á hlaupinu stendur," segir Vikar sem mun sjá til þess að allt gangi vel fyrir sig á hlaupadeginum ásamt fleira góðu fólki.

Mesti sigurinn að mæta og vera með

Í lok dags verða svo veitt vegleg verðlaun fyrir meðal annars besta árangurinn. „Svo erum við einnig með slatta af útdráttarverðlaunum, bæði peningaverðlaun og annað. Mesti sigurinn er bara að mæta og hlaupa, maður þarf ekki endilega að vera bestur til að fá verðlaun," segir Vikar sem lumar á nokkrum góðum ráðum fyrir þá sem hyggjast hlaupa á miðvikudaginn. „Mitt helsta ráð til hlaupara er auðvitað að borða næringarríka fæðu áður en haldið er af stað. Svo langar mig að benda fólki á að taka það bara rólega og fara ekki að stressa sig á einhverjum óþarfa rétt fyrir hlaup. Þá er auðvitað mikilvægt að vera vel skóaður og vel klæddur."

Áhugasamir geta skráð sig til leiks til klukkan 22:00 á þriðjudaginn á www.hlaup.is eða á íþróttamiðstöðinni Laugum en þátttakendur eru hvattir til að kynna sér hlaupaleiðirnar áður en haldið er af stað. Ráðsmark og endamark verður við íþróttamiðstöðina Laugar/Hótel Keflavík og ræst verður í allar vegalengdir klukkan 18:00.

Vikar Sigurjónsson er hér á rásmark Reykjanesmaraþons ásamt dóttur sinni, Snædísi Gló sem mun hlaupa á miðvikudaginn.

* 500 krónur af hverri skráningu renna til Barnaspítala Hringsins til minningar um lítinn dreng sem lést fyrir ári.

SJÖ GÓÐ RÁÐ FYRIR HLAUPIÐ

AFP

1. **Næringin er mikilvæg.** Borðaðu hollan og orkuríkan mat fyrir hlaupið sem fer vel í magann. Til dæmis er tilvalið að fá sér grænmetisjóg&rt með m&sli og ávöxtum fyrir á tokin.

2. **Skórnir skipta máli.** Mikilvægt er að skó&naðurinn sé þægilegur og góður. Fáðu hjálp í þróttavöruverslun við að velja skó sem henta fótunum á þér. Þá er sniðugt að vera með plástur í vasanum í hlaupinu ef ske kynni að hælsæri gerði vart við sig.

3. **Slökun gerir gæfumun.** Ekki eyða orkunni í að kreppa hnefa og spenna axlir á meðan þ&hleypur, slakaðu á öxlunum og hristu handleggina reglulega til að halda slökun.

4. **Ekki gleyma upphituninni.** Prófaðu að skokka á staðnum og teygja vel á í kamanum til að koma í veg fyrir meiðsl.

5. **Hafðu vatn við höndina.** Í flestum hlaupum eru svo þar til gerðar vatnsstöðvar þar sem hlauparar geta slegið á þorstann, n' ttu þér þær.

6. **Skemmtu þér fyrst og fremst.** Hlaupið verður auðveldara þegar þ& skemmtir þér vel. Bæðu til hressandi lagalista fyrir hlaupið og komdu þér í gríinn.

7. **Teygjur eru ómissandi.** Teygðu vel í lok hlaups og komdu þannig í veg fyrir harðsperrur og eymsl.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

* Í hvert sinn sem þú borðar ertu annaðhvort að næra sjúkdóm eða vinna gegn honum.
Heather Morgan

Flestir fóru tæpu kílómetra

Þátttakendum Reykjavíkurmaraþonsins hefur stöðugt farið fjölgandi frá árinu 1984 en þá skráðu aðeins 214 manns sig til leiks. Í ár var þátttökumetið slegið því 15.654 manns tóku þátt í hlaupinu, meirihluti þátttakenda hljóp tæpu kílómetra vegalengd eða 7.005 einstaklingar.

KEMPA VIKUNNAR SIGURBJÖRN HREIÐARSSON

Umgengst líkama sinn sem musteri

Sigurbjörn Hreiðarsson er einn þekktasti knattspyrnumaður landsins en hann ólst upp á Dalvík og varð fyrsti landsliðsmaðurinn frá þvísvæði. Hann byrjaði ungur að spila meðal þeirra bestu en hann var einungis 15 ára þegar hann fékk að spreyta sig fyrst í meistaraflokki. Knattspyrnuferill hans er langur og glæsilegur enda leikjahæsti leikmaður Vals frá upphafi og var fyrirliði sem bæði Íslands- og bikarmeistari. Spilaði einnig á Svíþjóð upp úr aldamótum með Trelleborg í allsvenska. Fyrir þremur árum tók hann að sér þjálfun hjá Haukum, fyrst sem aðstoðarþjálfari og nú sem aðalþjálfari liðsins. Sigurbjörn á konu og tvær dætur og er þvífjölskyldufaðir. Hann klára ði stúdentspróf frá FB og íþróttafræði frá Laugavatni. Þá hefur stafað sem kennari í 13 ár, fyrst í Lindaskóla í Kópavogi og nú í Lönskólanum í Hafnarfirði.

Gælunafn: Bjössi.

Íþróttagrein: Knattspyrna.

Hversu oft æfir þú á viku? Fimm eða sex sinnum í viku.

Hver er lykillinn að góðum árangri? Skýr og raunhæf markmið og vinna útrauður að þeim. Þassa upp á allt sem viðkemur; s.s. æfingar, mataræði, hvíld og hugarþjálfun. Ekki gefa afslátt af neinu og taka ábyrgð á sjálfum sér. Vera jákvæður gagnvart öllu og meðvitaður um að það koma þungir dagar líka. Árangur er bara vinna og kemur alls ekki af sjálfu sér.

Hvernig er best að koma sér af stað? Velja sér eitthvað sem manni þykir skemmtilegt að gera. Ekki fara eftir þvíendilega hvað aðrir eru að gera heldur finna sitt áhugasvið. Þá er hægt að byrja og gleyma sér í hreyfingunni. Það albesta er þegar maður er búinn að hreyfa sig eða gera bara eitthvað á á kveðinn tíma og gleymir sér bara alveg í þvíí lendir eiginlega í tímaleysu og hlakkar til næsta skiptis. Mjög gott að finna sér félaga að æfa með, einn eða fleiri, sem drífa mann áfram þegar á þarf að halda.

Hvað ráðleggurðu fólki sem vill hreyfa sig meira? Hafa hreyfinguna fjölbreytta og líflega. Ég skipti t.d. dögunum niður og hef nokkur atriði í hverri viku. Ég t.d. hleyp, lyfti, syndi, geng og er í fótbolta í hverri viku. Lyfti oft bara heima hjá mér. Set upp þrekhring þar sem ég einbeini á eigin líkamsþyngd. Ekki láta stoppa sig að komast ekki í ræktina þennan dag. Margir aðrir hreyfikostir í stöðunni.

Hvernig heldurðu þér í formi þegar þú ferð í frí? Ég passa mig á þvíað vera aldrei hálður einhverri einni líkamsræktarstöð eða einni tegund af hreyfingu. Hver maður er sitt musteri eins og einhver sagði og ég nýti mér alltaf umhverfið sem ég er í hverju sinni. Það er alltaf hægt að hlaupa, ganga, vinna með eigin líkamsþyngd og mjög víða hægt að fara í sund. Maður er með bolta í skottinu og jafnvel frisbílisk eða badmintonspaða. Bara spurning um að hreyfa sig.

Ertu almennt meðvitaður um mataræðið? Já, en ekki fanatískur. Borða allt en fylli diskinn ekki alltaf. Ég passa að borða mikinn morgunmat og er alveg meðvitaður um, ef ég hef verið í einhverju misgóðu að borða, að passa upp á næstu máltíðir.

Hvað borðarðu til að halda þér í formi? Alla flóruna. Passa alltaf að hlaða vel eftir æfingar og dæli þá í mig sykri sem er ein af fáum stundum sem ég borða sykur með góðri samvisku. Fæ mér alltaf lýsi og vítamín extra á morgnana og drekk mikið vatn. Reyni bara að passa jafnvægið milli hleðslu og eyðslu.

Hvaða óhollusta freistar þín? Ég borða alveg inn á milli óhollt en reyni að hafa jafnvægi í þessu. Ég fæ mér t.d. mjög reglulega royalbúðing og nóakropp.

Hvað ráðleggurðu fólki sem vill bæta mataræðið? Kynna sér málin og borða fjölbreytt. Reyna að finna jafnvægi í þvíað innbyrða jafnmikið af kaloríum og þá eyðir. Borða alltaf kjarngóðan morgunmat sem heldur manni sæddum langt fram eftir. Vera ekki alltaf að narta og drekka mikið vatn.

Hvaða gildi hefur hreyfing fyrir þig? Hreyfing er þannig fyrir mig að ef ég er ekki búinn að hreyfa mig í tvo daga þá er ég gjörsamlega viðþolslaus, verð að komast í hreyfingu. Frá hvarfseinkenni mikil. Þetta er lífsstíll hjá mér. Ég veit að hreyfingin hefur gríðarleg áhrif á líkamlega og andlega heilsu eins og rannsóknir sýna og líðanin verður öll miklu betri eftir hreyfingu. Þvíí segi ég að heilsuhraustur maður á sér ótal drauma en sá heilsulausi aðeins einn.

Hvað eru algeng mistök hjá fólki við æfingar? Það fer of geyst af stað og fer oft eftir sterkum hópum sem það reynir að líkjast af þvíeitthvað er í tísku á þeim tíma. Byrjar á fullum krafti í einhverju sem er ekki í grunninn þeirra áhugi eða alltof geyst og er þvíhætt eftir nokkrar vikur, hefur hvorki úthald né áhuga. Fólk á að hreyfa sig fyrir sjálft sig, viðhalda eða bæta heilsuna og líða vel andlega og líkamlega. Alls ekki gera eitthvað bara af þvíað það er í tísku. Þegar fólk fer og fær ráð um hreyfingu er mikilvægt að fá rökstuðning á öllu sem verið er að setja fyrir.

Hverjar eru fyrirmyndir þínar? Á yngri árum hinir og þessir fótboltamenn. Í dag er það meira að ég lít á á kveðna mannkosti sem fyrirmynd. Það er að fara jákvæður inn í daginn og halda þvínokkuð fersku sama á hverju gengur, huga að heilsunni, gefa af sér og taka ábyrgð á eigin gjörðum.

Morgunblaðið/Eggert

Þeir sem þjást af beinhimnubólgu ættu að kæla aumasvæðið með koldum bakstri.

Þjáist þú af beinhimnubólgu?

Margt fólk sem stundar þróttir reglulega þjáist af beinhimnubólgu. Beinhimnubólga orsakast af of miklu eða rangu álagi sem veldur bólgum í skoflungunum. Beinhimnubólga lýsir sér þannig að sá sem þjáist af henni finnur fyrir verk á innanverðum og/eða neðanverðum skoflunginum, verkurinn ágerist þá við aukið álag. Hlauparar sem hlaupa á hörðu undirlagi fá gjarnan beinhimnubólgu og þeir sem nota rangan skó&nað í lkamsrækt. Þess vegna er nauðsynlegt að nota rétta skó&nað og jafnvel fara í gönguþjálfun til að finna út hvað hentar manni best. Þegar beinhimnubólga gerir vart við sig er nauðsynlegt að bregðast rétt við og draga úr álagi því langvarandi beinhimnubólga getur orsakað álagsbrot. Þeir sem finna fyrir beinhimnubólgu ættu að kæla skoflunginn með koldum bakstri og gera styrkaræfingar fyrir fætur, bólgueyðandi lyf geta einnig hjálpað til. Þeir sem eru gjarnir á að fá beinhimnubólgu ættu að gæta þess að verða ekki kalt á æfingum því kuldi getur ýtt undir beinhimnubólgu, þá er einnig mælt með að nota upphá hlaupasokka sem halda hita á fætinum og auka blóðflæði.

D-vítamín mikilvægt

D-vítamín er hægt að taka inn töfluformi.

D-vítamínskortur er algengur hjá þeim sem ekki njóta nægilega mikillar sólar. Mannslíkaminn þarfnast D-vítamíni að halda til að viðhalda góðri heilsu og því ættu þeir sem sjaldnast eru í sólarljósi á á hafa D-vítamín í huga. D-vítamínskortur getur haft slæm áhrif á m.a. sjón, frammistöðu í þróttum og frjósemi. Á vetrarmánuðunum er sniðugt að taka D-vítamín inn sem fæðubótarefni og borða D-vítamínríka fæðu, svo sem fitumikinn fisk.

VIÐ EIGUM SÓFANN HANDA ÞÉR MIKIÐ ÚRVAL ÁKLÆÐA OG LEÐURS

SYRUSSON
Syrusson Hönnunarhús
Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | www.syrusson.is | syrusson@syrusson.is

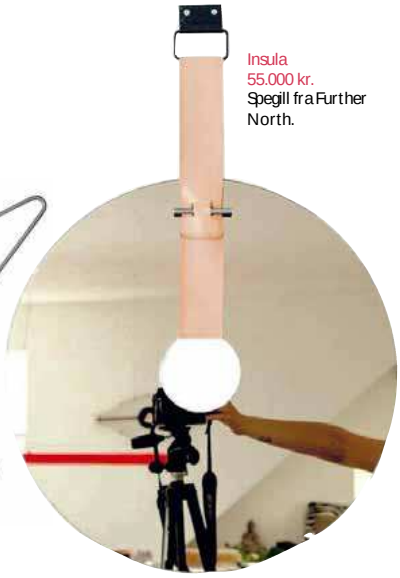
Heimili og fjölskylda

Yfirfærir handteikningar á tölvuskjá

Moleskine hefur hafið framleiðslu á nýjum skissubókum samstarfi við Livescribe-snjallpenna þar sem handskissur eru yfirfærðar á tölvuskjá með snjallpennanum. Snjallpenninn, sem er einnig upptökutæki, gerir fólki kleift að vista teikningarnar sínar í tölvunni og vinna þær áfram þar, vista þær beint á skjainn eða flokka skissurnar eftir eigin hofði.

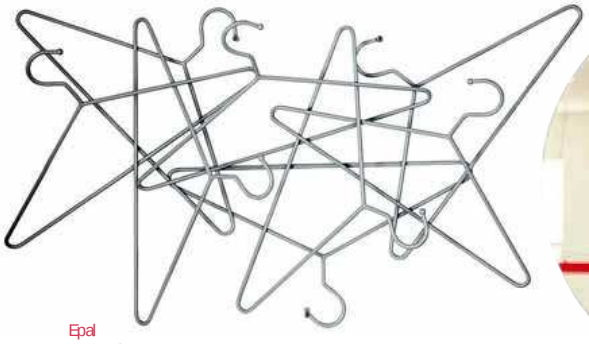
Geysir
16.800 kr.
Teppi á 100% íslenskri ull. Hannað á fá gamlu íslensku munstri.

Epal
19.800 kr
Grái púðar frá Muuto.



Insula
55.000 kr.
Spegill frá Further North.

Epal
39.900 kr.
Dásamlegt rúmteppi frá Ferm Living.



Epal
15.500 kr.
Skemmtilegur snagi frá Normann Copenhagen.

Fallegt ´ svefnherbergið

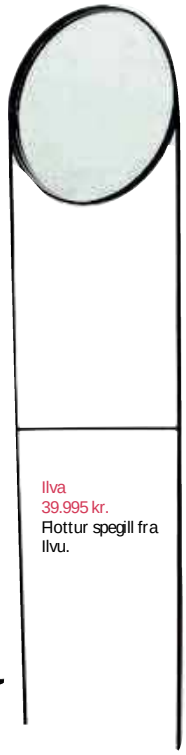
FALLEGIR SMÁHLUTIR OG MILDIR LITIR GEFA SVEFNHERBERGINU FALLEGT YFIRBRAGÐ. SVEFNHERBERGIÐ Á AÐ VERA NOTALEGT OG LAUST VIÐ ÁREITI OG ÞVÍ NAUSYNLEGT AÐ VELJA VEL HLUTI INN Í HERBERGIÐ. KOPAR, GRÁR, BRÚNN OG DAUFIR LITIR HENTA MEÐAL ANNARS ÁKAFLEGA VEL INN Í SVEFNHERBERGIÐ.

Sigurborg Selma Karlsdóttir sigurborg@mbl.is

Hjarn.is
3.490 kr.
Skemmtilegt kerti. Kemur í nokkrum litum.

Artform
15.800 kr.
Koparljósakrona frá Vitra. Kemur í tveimur stærðum.

IKEA
1.690 kr.
Borðlampi sem gefur milda birtu.



Ilva
39.995 kr.
Flottur spegill frá Ilvu.

HEILSURÚM | HEILSUDÝNUR | SÓFAR | SVEFNSÓFAR | HÆGINDASTÓLAR | KODDAR | SÆNGUR | RÚMFÖT O.FL.

HEILSUDÝNUDAGAR

Nature's Rest

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
80x200	62.900,-	53.465,-
90x200	68.900,-	58.565,-
100x200	72.900,-	61.965,-
120x200	79.900,-	67.915,-
140x200	92.900,-	78.965,-
160x200	99.900,-	84.915,-
180x200	117.900,-	100.215,-

Nature's Comfort Pillowtop

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
100x200	99.900,-	84.915,-
120x200	119.900,-	101.915,-
140x200	138.900,-	118.065,-
160x200	149.900,-	127.415,-
180x200	164.900,-	140.165,-

Nature's Luxury Pillowtop

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
120x200	129.900,-	110.415,-
140x200	155.900,-	132.515,-
160x200	169.900,-	144.415,-
180x200	189.900,-	161.415,-

Stillanlegur botn með Shape heilsudýnu

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
2x80x200	442.300,-	375.955,-
2x90x200	466.800,-	396.780,-
2x90x210	487.300,-	414.205,-
2x100x200	487.300,-	414.205,-

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

Shape heilsudýna með botni

Stærð cm.	Verð	Dýnudagar
80x200	92.900,-	78.965,-
90x200	98.900,-	84.065,-
100x200	104.900,-	89.165,-
120x200	125.900,-	107.015,-
140x200	149.900,-	127.415,-
160x200	167.900,-	142.715,-
180x200	184.900,-	157.165,-

DORMA – býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík 512 6800 • OPIÐ: Virka daga frá kl. 10.00-18.00 og Laugardaga frá kl. 11.00-16.00
Dalsbraut 1, Akureyri 558 1100 • Húsgagnahöllinni, Reykjavík 558 1100 • Skeiði 1, Ísa rði 456 4566

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Heimili og hönnun

Ljósmynd/Okui Lala

Kristjan Orn Kjartansson og Kristjan Eggertsson hja arkitektastofunni KRADS

Morgunblaðið/Kristinn

NÝTA LEGO-KUBBA VIÐ KENNSLU OG ÞRÓUN VERKEFNA

Umhverfis hnöttinn með Lego

NAFNARNIR KRISTJÁN EGGERTSSON OG KRISTJÁN ÖRN KJARTANSSON HJÁ KRADS ARKITEKTUM HAFA UNDANFARIN FJÖGUR ÁR NÝTT SÉR LEGO-KUBBA VIÐ KENNSLU Í ARKITEKTÚR OG ÞRÓUN VERKEFNA Í LISTAHÁSKÓLUM VÍÐSVEGAR UM HEIMINN. Í KJÖLFARIÐ HÓFU ÞEIR SAMSTARF VIÐ LEGO OG ÞRÓUÐU MEÐ ÞEIM VÖRU SEM ER TIL ÞESS GERÐ AÐ AUKA SKILNING OG ÁHUGA FÓLKS Á ARKITEKTÚR ALMENNT.

Sigurborg Selma Karlsdottir sigurborg@mbl.is

Ljósmynd/Okui Lala

Nemendur George Town Penang þar sem Kristjan og Kristjan Orn st' rðu tveggja daga vinnustofu.

Kristján Eggertsson og Kristján Örn Kjartansson hjá Íslensk-dönsku arkitektastofunni KRADS, hafa síðan árið 2010 nýtt sér Lego-kubba við kennslu og þróun verkefna í listaháskólum víðsvegar um heiminn. Í byrjun ágúst kom á markað vara frá Lego, Lego Architecture Studio, í Evrópu sem byggist á hugmyndafræði vinnustofu KRADS um að vekja áhuga, virkja sköpunargáfuna og dýpka skilning fólks á arkitektúr almennt. Pakkinn inniheldur 1.200 hvíta Lego-kubba og er, í líkt öðrum vörum frá Lego, án leiðbeininga. KRADS vann með Lego að þróun vörunnar og er teiknistofan hugmyndafræðilegur ritstjóri veglegrar bókar sem fylgir kubbunum og er hugsuð til þess að veita innblástur og innsýn í hönnunarferli arkitekta.

„Það hefur verið ákveðin tilhneiging hjá arkitektanemum síðustu ár að gera minna af „fýsískum“ líkönum og styðjast frekar við tölvugerð þrívíddarmódel í hönnunarferlinu. „Fýsíska“ líkanið er þó afar mikilvægt verkfæri og okkur langaði að setja saman vinnustofu fyrir arkitektanema þar sem eingöngu væri unnið með slík líkön. Við ákváðum að nýta okkur Lego-kubbinn í vinnustofunum þar sem hann er mjög demókratískur sköpunargrefni, þ.e.a.s. það geta allir byggt úr Lego, og fókusinn er þvífrekar á hugmyndirnar að baki líkönunum en hversu vel þau eru sett saman,“ útskýrir Kristján. Hugmyndin að vinnustofunni var að taka burt þessi hefðbundnu verkfæri sem arkitektanemendur notast yfirleitt við, tölvuna, pennann og svo framvegis, og leyfa þeim einöngu að vinna í líkön.

„Það sem gerist með þvíer að það verður meira samtal milli nemendanna og kubbarnir ýta sjálfkrafa undir leik í hönnuninni, sem er mjög mikilvægur þáttur í ferlinu sjálfu,“ útskýrir Kristján Örn en þeir Kristján fóru af stað með áhugaverðar vinnustofur fyrir arkitektanema í Listaháskóla Íslands árið 2010. Upphaflega var vinnustofan aðallega hugsuð fyrir fyrsta árs nemendur, til þess að koma þeim fljótt í gang og kynna þeim grunnhugtök í faginu og ýta undir samtal nemenda.

„Vinnustofurnar eru oftast með mjög hratt tempó sem er að þvíleyti gott að samtal nemendanna verður að ganga upp, það er varla tími til þess að

vera annað en sammála. Að vissu leyti eru vinnustofurnar þjálfun í skipulagði samvinnu og sá æfing er mjög góð fyrir nemendur,“ segir Kristján Örn.

Árið 2012 tók KRADS þátt í HönnunarMars og í stað þess að sýna eitthvert af hefðbundnum verkefnum arkitektastofunnar ákváðu nafnarnir að sýna vinnustofuna sem verkefni.

„Við vorum með innsetningu í Hafnarhúsinu. Þar komum við fyrir stórum stöpli í miðju rýmisins með fullt af Lego-kubbum og öllum sem sóttu sýninguna gafst kostur á að spreyta sig á byggingu,“ útskýrir Kristján Örn og þá bætir Kristján við að með sýningunni hafi þeir uppgötvað hversu góður miðill Lego-kubburinn sé til þess að tengja fólk og ræða arkitektúr. „Lego-kubbarnir eru eitthvað sem allir skilja og allir geta nýtt sér. Þó svo að fólk sé stundum, eins og á sýningunni, bara að leika sér þá hefur þetta jákvæð áhrif á skilning og umræðuna um arkitektúr almennt,“ segir Kristján.

Hollenski arkitektinn Winy Maas, sem hélt fyrirlestur á HönnunarMars sama ár, varð hrifinn af sýningunni og stakk á kjölfarið upp á þvíað KRADS kæmi með vinnu-

REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJ

PIANA
Svart, brúnt og hvítt PU áklæði.
TILBOÐSVERÐ: 9.990 KR.
Fullt verð 12.990

ASAMA
PU-svart og hvítt. Krómfætur.
TILBOÐSVERÐ: 11.990 KR.
Fullt verð 15.990

ANDREW
Svart, hvítt og brúnt leður.
TILBOÐSVERÐ: 14.990 KR.
Fullt verð 19.990

ATHENA
Ljóst og steingrátt áklæði. Viðarfætur.
TILBOÐSVERÐ: 24.990 KR.
Fullt verð 29.990

SALA
Svart ekta leður
Burstað stál í fótum.
TILBOÐSVERÐ: 29.990 KR.
Fullt verð 34.990

ALEXA
Brúnt og svart ekta leður.
Burstað stál í fótum.
TILBOÐSVERÐ: 29.990 KR.
Fullt verð 34.990

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • OPIÐ Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

700 turnar á skalanum einn á móti 1.000 voru sýndir á Feneyjatværingnum.

Ljósmynd/Frans Parthesius

Ljósmynd/Frans Parthesius

Ljósmynd/Frans Parthesius

stofuna til Delft á Hollandi þar sem hann stýrir stúdíói innan arkitektúrdeildar tæknihásk ólans TU-Delft.

„Hann stakk upp á þvá að við v rum með hálfs árs n mskeið þar sem eingöngu v ri byggt úr Lego.“

Á fyrri helmingi n mskeiðsins unnu nemendurnir alls 700 l kön af sk yjakljáfum á skalanum einn á móti 1.000, með þeirri hugsjón að leiðarljósi að opna sk yjakljáfinn og gera hann meiri hluta af sá nu n nasta borgarumhverfi. „Þá voru valdir 16 sk yjakljáfar og þeir st kkaðir upp á skalann einn á móti 100 og úr þvá urðu þriggja metra há Lego-l kön. Þessir 16 turnar fóru sð an á sýningu á Hong Kong og litlu turnarnir 700, á skalanum 1 á móti 1.000 voru sýndir á Feneyjatværingnum,“ segir Kristján Örn og bætir Kristján við að vinnan með meistaranemum hafi fært verkefnið á h rra plan.

Bæta borgarmenningu með Lego

Sð an verkefnið fór af stað hafa nafnarnir ferðast víða með vinnustofurnar, til að mynda til Danmerkur, Hollands og Finnlands, og vakið á leiðinni athygli hjá alþjóðlegum fjölmiðlum með skemmtilegri nálgun sinni á arkitektúr.

„Um miðjan ágúst á þessu ári var okkur boðið að koma til Georgetown á Penang á Malasíu. Þar eru starfandi samt k sem bera heitið #Better Cities. Þau hafa verið að ferðast um Malasíu og stuðla að kynningu á nýjum hugmyndum um borgarumhverfi og bættri borgarmenningu á Suðaustur-Asíu,“ segir Kristján.

Samt kin h rðu kynnt sér vinnustofur KRADS sem sýnir hve öflugl ega hugmyndafræði verkefnisins hefur breiðst út um heiminn.

„Þeir buðu okkur þvá að koma og stýra tveggja daga vinnustofu með arkitektum og masterclass-nemendum á George Town á Penang á tengslum við árlega borgarmenningarhátíð,“ útskýrir Kristján og bæta þeir við að

þessi litli Lego-kúrs sem byrjaði á listaháskólanum á Íslandi hafi heldur betur gefið af sér.

„Hugmyndin var upphaflega að búa til vinnustofu fyrir arkitektanema sem við gætum ferðast með um heiminn. Það var aðeins minna að gera hjá okkur á stofunni árið 2009, eins og víða annars staðar þá á byggingargeiranum, og þvá upplagður tími til að skapa sér sá u eigin verkefni og læra eitthvað nýtt um leið. Við bjuggumst þá ekki við að n á alla leið á hina hlið hnattarins með kubbana og að fá á taka þátt á að þróa nýja v ru fyrir Lego,“ bætir Kristján við að lokum.

Morgunblaðið/Kristinn

Lego Architecture Studio, Kristjan Orn og Kristjan unnu með Lego að þroun vorunnar.

AVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI | REYKJAVÍK | AKUREYRI I | REYKJAVÍK

STÓLADAGAR

mARc 20% A□□□á □□□R!

Bú A ý m A mB R .UM

mARc □□ borðstofustólar
TILBOÐSVERÐ
6.390 kr.
Fullt verð: 7.990 kr.
margir litir

HÚSGAGNAHÖLLIN

OG Dalsbraut 1 • Akureyri OPIÐ Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 EITT SÍMANÚMER 558 1100

Matur og drykkir

Borðað og lakkað á neglur

Grænkal komst í tísku fyrir nokkrum misserum og hafa vinsældir þess aldrei verið meiri. Það er notað í s&pur, salat, snakk og í msar &tgafur af grænum drykkjum. N&na lætur folk ser ekki lengur nægja að borða það heldur er komið a markað naglalakk b&- ið til &r grænkali. Fyrirtækið NailKale fra London framleiðir þessi naglalokk og eiga þau að vera serstaklega goð fyrir neglurnar.

Ásgeir Mar s´nir fagmannlega takta við barinn. Rauðv ninu er hellt yfir ofuga skeið til að hægja a rennslinu.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

NEW YORK SOUR
45 ml bourbon
15 ml hunangssíróp (80% hunang og 20% soðið vatn)
30 ml ferskur sítrónusafi
eggjahvíta

Allt er sett í hristara og hrist fyrst saman an klaka til að brjota eggjahv tuna í sundur. Síðan hrist með klaka og s- að í kokkteilglas. Ásgeir s ar í gegnum tvo sigti.

Loks er rauðv ni hellt yfir (10-15 ml), gott að hafa tann nr kt v n, en v ninu er hellt yfir ofuga skeið til að hægja a rennslinu.

FRÍSKANDI VISKÍKOKKTEILAR FALLA VEL Í KRAMIÐ

Eins og kalt eldhús

KOKKTEILMENNINGIN HEFUR EFLST MJÖG HÉRLENDIS Á SÍÐUSTU ÁRUM AÐ SÖGN ÁSGEIRS MÁS BJÖRNSSONAR YFIRBARÞJÓNS Á SLIPPBARNUM, SEM LEGGUR ÁHERSLU Á ÚRVALSHRÁEFNI OG ÖRUGG VINNUBRÖGÐ.

Inga R&n Sigurðardottir ingarun@mbl.is

Ásgeir Már Björnsson er búinn að vera á Slippbarnum frá þvískömmu eftir opnun. „Sem yfirbarþjónn ber ég ábyrgð á þessu kokkteilstúdíói og er listrænn stjórnandi og viðburðastjóri samkvæmt ráðningarsamningi," segir hann á léttum degi aðspurður hvernig eigi að titla hann.

Slippbarinn hefur vakið athygli fyrir markvissa kokkteilseðla. Á hamingjustund er ávallt eitthvert þema en núna eru viskí-kokkteilarnir allsráðandi.

En hvernig kom hugmyndin að þvíað bjóða upp á úrval viskíkokkteila?

„Í rauninni var kokkteilsenan ekki á gangi þegar við byrjuðum hérna. Menn voru hræddir við vissar tegundir af áfengi. Á „happy hour" reyndum við að hafa þetta sem einfaldast. Við byrjuðum á vodka, fórum svo út í gin og svo var bara kominn tími á næsta skref," segir hann en það var viskíið. „Við fylgjum gestunum okkar," útskýrir hann og bætir við að kokkteilmenningin hafi eflst mjög á þessum tíma.

Hann segir stefnuna hjá sér að bjóða upp á „meiri gæði og leita uppi nýjungar" og að yfirleitt sé unnið út frá þema. Áherslan er ennfremur á gott hráefni.

Ásgeir var yfirþjónn á Hótel Búðum og heilaðist af sterkari vínum. Hann byggði upp kúlugan bar á Búðum árið 2007 en þá var kokkteilmenningin varla til. „Fólk var bara á léttvíni og svo kaffi og koníaki eftir matinn."

Vinnubrögðin í Kaupmannhöfn

Ásgeir segist hafa verið búinn að læra bakvinnuna en hafi ekki verið kominn með vinnubrögðin og flutti til Kaupmannahafnar þar sem hann sá um daglegan rekstur á tveimur börum.

„Þar er kokkteilsenan komin miklu lengra á veg og ég lærði allt sem ég veit um framkvæmdina. Þar kynntist ég fólki sem var að vinna að þessu sama markmiði, að lyfta upp þjónustustiginu og fara að gera þetta fyrir framan gestina. Það að vera með örugg vinnubrögð og þjálfaðar hreyfingar er sýning á sjálfu sér."

Hann segist ekki hafa haft trú á þvíá fyrstu að það væri hægt að koma upp sambærilegri kokkteilmenningu hér á landi. „Það er óttalega gaman að sjá hvað fólk tekur þessu vel. Þetta var ekki auðvelt til að byrja með þvíað vorum að þjálfa óvant starfsfólk á sama tíma og það var brjálað að gera. Núna náum við að gera þetta virkilega vel."

Hann segir mikla vinnu fara á undirbúning fyrir helgarnar. „Bakvinnan er 80% af þessu. Fyrir helgi erum við byrjuð klukkan tólf að búa til safa, við þurfum líka að gera áætta til tíu síróp frá grunni. Við gerum allt frá grunni og þvíma á eiginlega líkja þessu við kalt eldhús."

FROZEN SOUR
45 ml bourbon
25 ml ferskur sítrónusafi
25 ml sykursíróp (hlutföllin eru 1½ sykur á móti 1 af vatni)
barskeið (7 ml) Maraschino
Angustura bitter

Allt hræfnið er sett í blandara með klaka og blandað þar til drykkurinn er þykkfljotandi. Hellt í glas og Angustura bitter fer a toppinn. Efst er síðan kirsuber sem marinerað hefur verið í lakkrís og sykri.

VELDU HOLLARA

Fyrsta kjúklingavaran á Íslandi sem uppfyllir kröfur Skráargatsins

Rose Poultry úrbeinuðu kjúklingalærin eru 100% kjöt.

Þau eru ósprautuð og hollari valkostur sem uppfyllir kröfur Skráargatsins.

Danska fyrirtækið Rose Poultry á rætur að rekja aftur til ársins 1952.
Kjúklingavörurnar frá Rose Poultry eru frábær kostur í eldamennskuna.

Náðu þér í **uppskriftabækling** í næstu verslun

ROSE
Poultry from Denmark

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Matur og drykkir

Úlfur á langan feril að baki sem matreiðslumeistari.

ÚLFUR UGGASON MEÐ MATARBOÐ

Náttúruboð fjölskyldunnar

ÚLFUR UGGASON OG BAUÐ FORELDRUM, SYSTKINUM, MÖKUM ÞEIRRA OG ÖMMU UPP Á LJÚFFENGT FISKMETI, HEIMAREYKT KJÖT OG GIRNILEGAN EFTIRRÉTT.

Júlía Margrét Alexandersdóttir julia@mbl.is

Úlfur Uggason bauð nánustu fjölskyldu, foreldrum, systkinum og mökum, á dýrindis þriggja rétta kvöldverð þar sem íslenskt hráefni var í hávegum haft. Boðið var haldið á heimili foreldra Úlfs, þeirra Ugga Þórðs Agnarssonar læknis og Margrétar Guðnadóttur listakonu, enda er heimili þeirra hjarta fjölskyldunnar.

Sjálfur á Úlfur langan feril að baki sem matreiðslumaður en hann hefur starfað sem kokkur í Frakklandi, Noregi og hér heima, verið yfirkokkur í nokkur ár á Þá á meðal annars en í dag er hann yfirkokkur á Center Hotes.

„Ég sá alfarið um eldamennskuna þetta kvöld nema að móðir mín sem er svo mikil listakona sá um heildarútlitið, innréttingu og slíkt og lét mér eftir gullfallega steina sem hún tíndi sjálf í fjöru rétt hjá Stykkishólmi í sumar," segir Úlfur en steinana notaði hann undir forréttinn.

„Þegar ég skipulagði matseðil kvöldsins hafði ég í huga að nota íslenskt hráefni og það sem náttúran hefur upp á að bjóða og maður gæti gert hlutina sjálfur eins og að reykja kjötið." Maturinn heppnaðist afar vel og kvöldið var notalegt en Úlfur var sérstaklega ánægður með eftirréttinn. Sjálfur segist hann ekki vera hrifinn af því að fylgja uppskriftum og vilji frekar leika af fingrum fram og því hafi hann ekki verið alveg viss um að eftirrétturinn myndi heppnast fullkomlega.

> * Mér finnst að fólk ætti að hafa í huga að maður ofmetur oft eldunartíma fiskmetis.

Getur hann gefið lesendum sem halda gott matarboð með fiskmeti í aðalrétt góð ráð?

„Mér finnst að fólk ætti að hafa í huga að maður ofmetur oft eldunartíma fiskmetis. Þegar maður heldur að það vanti nokkrar mínútur upp á að fiskurinn sé tilbúinn, er hann yfirleitt nú þegar tilbúinn. Það þarf líka að hafa í huga að þegar maður tekur fisk til dæmis út úr ofni heldur hann áfram að eldast í fatinu í nokkrar mínútur," segir Úlfur og bætir við að fiskur kvöldsins hafi runnið einkar ljúflega niður.

Bankabygg

300 g bankabygg
150 g gulrætur, skornar í teninga
50 g skalottlaukur, fínsaxaður
20 g engifer, marinn og saxaður
4 hvítlauksgeirar, marðir og saxaðir
1 búnt graslaukur, saxaður
1 l gulrótarsafi
4 dl rjómi

Sjoðið byggið gulrotarsafanum og vatni, ásamt engifer, hvítlauki og skalottlauki. Þegar byggið er orðið vel mjúkt og mestur vökvi gufaður upp marjominn fara út. Látið krauma fáeinar mínútur en passið vel að blandan brenni ekki við. Saltið og piprið eftir smekk.

Spínatsalat

300 g íslenskt spínat
3 stk. plómutómatar
10 stk. kirsuberjatómatar
börkur af 1 sítrónu
börkur af 1 appelsínu
1 dl ólífuolía
maldonsalt og svarturpipar eftir smekk

Fjarlægið storu stilkana af spínatinu, kjarnhreinsið plómutómatana og skerið litlar og kræsilegar sneiðar. Blandið fínrifnum berki af sítrónunni og appelsínunni saman við olíuna, salt og pipar og hellið yfir salatið.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Fra vinstri: Ulfur Uggason, Magdalena Przybylak, Þorð s Claessen, Margrét Guðnadottir, Isold Uggadottir, Stella Sigurðardottir, Embla Uggadottir og Uggi Þorður Agnarsson.

Morgunblaðið/Eggert

Rauðspretta með ´slensku grænkáli

Fyrir 8
2 kg rauðspretta
400 g íslenskt grænkál
smá matarolía og ólífuolía
klípa af smjöri
3 stk. hvítlauksgeirar, fínt skornir
salt eftir smekk

Fjarlægið roðið af rauðsprettunni og hellið smavegis olíu yfir fiskinn. Leyfið fiskinum að standa um það bil 10 mínútur við stofuhita.

Skellið storri pönnu á hita. Setjið hvítlaukinn á pönnuna þegar hún er orðin mjog heit og svo fiskinn. Þegar fiskurinn er búinn að vera um það bil 1 mínútu á pönnunni skal bæta við smjorinu og saltinu. Steikið fiskinn báðum megin í orfáar mínútur og passið að ofsteikja ekki.

Grænkalið er skorið frekar fínt niður og steikt á heitri pönnu með matarolíu, smjori, salti og pipar. Steikja þarf grænkalið þónokkurn tíma til að það verði ekki seigt. Berið rauðsprettuna fram með grænkalinu.

Hangikjötsþynnur

400 g reykt lambakjöt, ekki soðið, helst filet eða partur úr læri

Hægt er að reykja lambakjötið upp á eigin spýtur eftir þessari aðferð:

Leggið kjötið í salt- og sykurpækil á a.m.k. tvær klukkustundir og skolið kjötið að því loknu með koldu vatni og þerrið vel. Pækillinn er 50% sykur og 50% salt og fer magn eftir stærð læris. Gott er að nota sjávarsalt eða eitthvað sambærilegt en saltið má alls ekki vera of fínt né of sterkt. Best er að nota ætigrillið til að reykja kjötið.

Gott er að kaupa sag til reykingar, en slíkt fæst yfirleitt í storum matvöruverslunum eða viðukenndum sölusöðilum storeldhúsa. Setjið þá kol á grillið, alls ekki of mikið. Leyfið þeim að brenna um það bil 40 mínútur. Þegar kolin eru u.þ.b. að deyja á ætt skal stráa sagi yfir, setja kjötið á grillteinana, alls ekki hafa þá heita, setjið þétta yfir kolin og skellið svo lokinu á svo að reykurinn haldist inni í grillinu. Athugið að grillið má alls ekki vera of heitt, það á bara að reykja kjötið en ekki elda leiðinni, báðið eftir að reykurinn hverfi alveg, um bil korter. Endurtakið þétta til að reykja kjötið á a.m.k. tvísvar – þannig náðst sér sett á og allt gert aftur eins og leiðbeiningarnar segja. Sneiðið kjötið niður í þunnar sneiðar og raðið á disk eða á náttúrusteina eins og her er gert.

PIPARRÓTARSÓSA
1 msk. piparrót, rifin niður
3 msk. mæjónes
2 msk. sýrður rjómi 10%
½ msk. hunang
½ msk. sítrónusafi
smá salt og pipar

Blandið ollu saman skal með piparsósu og berið fram.

GRÆNERTUMAUK
200 g frosnar grænar baunir
½ tsk. salt

Setjið baunirnar í pott og latið vatn flæða yfir. Kveikið á hitanum undir og leyfið vatninu að nasmahita eða þangað til baunirnar eru ekki lengur frosnar og orðnar vel heitar en þær megasamt alls ekki sjoða.

Sigtið baunirnar fra vatninu og skellið í matvinnsluvel með smavegis salti.

Berið hangikjötið fram á náttúrusteinum með piparrótarsósu, grænertumauki, olíu ful u, maldonsalti og svortum pipar eftir smekk, blaberjum og furuhnetum.

Crème brûlée

Skeiðarnar eru ætt smiðju moður Ulafs, Margrétar Guðnakonu listakonu Kirsuberjatrénu.

500 g rjómi
160 g sykur
1 stk. vanillustöng
5-6 eggjarauður
4 dl stroh, 80%

Sjoðið rjomann með vanillustonginni. Blandið saman sykri og eggjarauðunum. Blandið heitu rjomablondunni og eggjunum og sykrinum. Sigtið allt með fínu sigti. Setjið í skalar sem henta í creme brûlee. Bakið ofni við 120°C í 25 mínútur. Leyfið eftirrettinum að kolna aður en stroh er hellt yfir og kveikt í.

Græjur og tæki

Ástin vinsælust á Instagram

Instagram-smaforritið er feikivinsælt en forritið gerir notendum kleift að deila ljósmyndum og myndbondum með vinum sínum auk þess að skoða myndir hjá öðrum. Nýlegar tölur gefa til kynna að um 200 milljón einstaklingar noti forritið mánaðarlega. Notendur Instagram kannast þá eflaust flestir við kassamerkið (hashtag) sem gerir myndina þína sýnilegri. Allra vinsælasta kassamerkið er að sjálfsögðu love eða ást.

NÝ TÆKNI: SNJALLÚR, ÞRÁÐLAUS DISKUR OG GOLFSVEIFLUGREINIR

ÞAÐ AÐ HAFA FARSÍMA Í VASANUM ER AÐ VERA MEÐ TÖLVU OG ÞAÐ BÝSNA FULLKOMNA OG ÖFLUGA TÖLVU. ÞAÐ TÖLVUAFL MÁ NOTA Í ANNAÐ EN FACEBOOK-STATUSA OG ISTAGRAM-MYNDIR, TIL AÐ MYNDA MÁ TENGJA ALLS KYNS MÆLA OG TÆKI VIÐ SÍMANN OG SVO MÁ KOMAST HJÁ ÞILÍFU PLÁSSLEYFI MEÐ ÞVÍ AÐ FÁ SÉR ALMENNILEGAN UTANÁLIGGJANDI – ÞRÁÐLAUSAN – HARÐAN DISK.

Með snjallúri eins og LG G Watch er hægt að tengjast snjallsíma og fylgjast með tölvupósti, lesa dagbókaraminningar, telja skref dagsins og fylgjast með líkamsræktinni, fá tilkynningar frá símum þjónustum og svo er hægt að raddstýra símanum.

LG G 3

Flestir ef ekki þekkja Android-stýrikerfið á símum og spjaldtölvum, en það er líka á fleiri tækjum, nú síðast smátækjum eins og úrum eða tölvur á úlnliði, sem verða sýnilegri algengari. Samsung var með þeim fyrstu sem kynntu slíkt apparat, Samsung Galaxy Gear, sem var með Android-afbrigði til að byrja með en keyrir nú á Tizen, sem er Linux-kyns. Sú útgáfa af Android sem notuð var á fyrstu gerðir slíkra smátækja, sem kalla má snjallúr, var frumstæð um margt, en fyrsta útgáfa af Android Wear var kynnt á vor og fyrstu tækin komu á markað á sumar, Samsung Gear Live og LG G Watch.

Græjan

ÁRNI MATTHÍASSON

LG G Watch snjallúrið er nokkuð þykkt, ferkantað með rúnnuð horn. Skjárinn á því er fínn, 1,65" og upplausnin 280x280 dílar. Sáraeinfalt er að tengja úrið við hvaða Android-síma sem er, svo framarlega sem hann sé að keyra nýlega útgáfu af Android. Það er lítið um hnappa á því, enginn hnappur reyndar, nema ef telja má birtinn hnapp sem er nánast falinn á bakinu sem hægt er að nota til að kveikja á úrinu eða slökkva, en þá þarf legg á bréfaklemmu eða eitthvað álíka nett. Alla jafna er alltaf kveikt á úrinu og því stýrt með því að ýta á eða segja á skjáinn eða nota raddstýringu Google Now, sem virkar bara býsna vel.

Úrið er vatns- og rykvarið. Ólíkt á því er ekkert ósvipuð öll á venjulegu úri og þá einfalt að skipta um hana ef vill. Á úrinu birtast boð úr símanum, til að mynda ef það er nýr tölvupóstur eða álíka, dagbókaraminningar og viðlíka. Það getur líka ræst forrit á símanum ef við á, en alla jafna miðlíka á það sem (litinn) aukaskjá fyrir símann. Google Now-væðingin gefur þá líka verulega aukið notagildi, en einhver bið á íslenskustuðningi.

Örgjörvinn á úrinu er 1,2 GHz Qualcomm Snapdragon 400 sem er með einum kjarna. Vinnsluminni er 512 MB og gagnaminni 4 GB. rafhlaðan dugir daginn, þ.e. hlaða þarf úrið á hverju kvöldi líkt og síminn.

LG G Watch kostar 39.900 kr.

Segate Wireless plus

Sá var tíðin að maður brenndi allt á geisladiska, en svo kom tími utanáliggjandi diska – ekki hef ég tölu á hve margir diskar eru á neðstu skúffunni og sumir svo gamlir að þeir eru með IDE-tengi (Parallel ATA). Með tímanum hefur skýið tekið við, þ.e. gögnin eru komin til himna, á vistum hjá Microsoft (OneDrive), Dropbox, Box og Mega. Það er hagræði af því, en getur líka verið óhagræði til að mynda ef maður þarf aðgang að miklu gagnamagni, til að mynda kvikmynd, og er ekki með annað netsamband en 3G eða 4G þjónustu símafyrirtækja, sem er alla jafna seld okurverði. Þá er vissulega hægt að hafa harðan disk á vasanum, en þá þarf rafmagn og svo leið til að koma gögnunum á síma eða spjaldtölvu.

Góð leið til að leysa slík vandamál er að hafa harðan disk með sér á ferðalagið eða bílnum, en hængurinn sá að lóða- og vasatæki eru ala jafna ekki fær um að tengjast hörðum diskum með USB-snúru. Segate Wireless plus leysir þann vanda a snyrtilegan hátt, því hann er með innbyggt eigið WiFi-net og síðan með innbyggðri hleðslurafhlöðu.

Það er einfalt að koma tækinu á samband, ótrúlega einfalt reyndar, því áðeins þarf að halda hnappi á því inni á smá tíma og þá birtist Seagate-netið á WiFi-stilingum símans. Til þess að tengjast þvíður síma eða spjaldtölvu þarf reyndar sérstakt forrit, Seagate Media app, sem er ókeypis og fáanlegt fyrir Android, Windows 8 og iOS (iPad og iPhone). Þegar tenging er komin á er svo hægt að fletta upp þvíefni sem er á disknum, hvort sem það er lesefni, tónlist eða kvikmyndir. Fleiri en einn geta verið að horfa á einu og þurfa ekki að vera að horfa á sama efnið og þannig streymdi ég þremur mismunandi bíómyndum á þrjá tæki án vandkvæða og það myndum á miklum gæðum. Það má líka nota diskinn til að streyma efni beint á sjónvarpstæki, þ.e. ef viðkomandi tæki styður Samsung Smart TV, DNLA eða AirPlay.

Einsog getið er þá er diskurinn með hleðslurafhlöðu og framleiðandi heldur þvífram að hún endist á allt að tíu tíma, þá að það fari væntanlega eftir þvíhve mikið hann er notaður, til að mynda hve mörgum myndum hann streymir samtímis. Hann var skotfljótur að ná fullri hleðslu, en hann er ýmist hlaðinn með þvíað tengja hann beint við tölvu með USB-snúru (USB 3.0), sem fylgir, eða með meðfylgjandi straumbreyti. Þrælsniðugt apparat til að hafa á ferðalagi, hvort sem það er á bíl, á flugvéli á hótelherbergi eða á sumarbústaðarferð.

Hægt er að fá diskinn ýmist 500 GB, 1 TB eða 2 TB. 1 TB Seagate Wireless plus diskur kostar 32.990 kr. á Tölvulistanum.

Segate Wireless plus leysir margt það leiðinlegasta við að vera með utanaliggjandi diska – hann keyrir eigin þráðlaust net og því hægt að streyma efni frá honum í farsíma eða spjaldtölvur (eða aðrar tölvur sem eru með aðgang að þráðlausu neti). Innbyggð rafhlaða eykur notagildið svo til muna.

Zepp Golf

Til að forðast allan misskilning þá spila ég ekki og hef aldrei spilað golf. Að þvískögðu þá fékk ég fyrir agnarlítilu mælitæki, Zepp, sem ætlað er golfgeggjurum og þá á þvískyni að gera þá betri golfara, að bæta sveifluna. Tækið er ekki nema 28 x 28 mm að stærð og 11 mm að þykkt og fislétt, ekki nema 6 g. Því er smellt á vinstri golfhanskann og mælir síðan allt það sem yfirleitt er hægt að mæla á einni golfsveiflu.

Tækið talar við síma notandans, hvort sem hann er með Android-síma eða iPhone, en til þess að nota það þarf að sækja forrit á viðkomandi síma. Síminn má reyndar líka nota til að mæla sitthvað á hlöðinu, því ef maður er með hann á vasanum gefur hann upplýsingar um líkamsstöðu og hreyfingu á meðan Zepp-sveiflugreinirinn einbeitir sér að höggin.

Það er einfalt að setja tækið upp, en maður þarf að skrá sig með netfangi og tilheyrandi og einnig að skrá hvernig gripið er, þ.e. hve ofarlega á kylfunni, hvort viðkomandi er rétthentur eða örvhentur, aldur, þyngd, forgjöf og tilheyrandi og svo einnig hvernig kylfu slegið er með.

Það er náttúrlega spurning hversu gagnlegar upplýsingarnar eru og líklega er tækið helst fyrir lengra komna, þ.e. þá sem þekkja veikleika sína og vinna að þvíað losna við þá, og svo er það líklega þarfaþing fyrir þá sem eru með kennara sem getur þá rýnt í töflurnar og gefið góð ráð á framhaldinu. Zepp er líka til fyrir hornabolta (baseball) og tennis. Þess má geta að tækið er svo létt að maður gleymir því á eiginlega um leið og það er komið á hanskann. Tækið geymir allt að 2.000 sveiflur á minni og rafhlaðan dugir á ríflega fimm tíma af samfelldum sveiflum.

Zepp Golf kostar 20.792 kr. á iStore.is.

Sveiflan er þrahyggja hjá golfiðkendum og Zepp Golf-apparat til að vinna henni; mælirinn, sem er orl till og fislettur, er festur á hanskann og mælir síðan hraða, stefnu, stoðu, slattuhorn og fleira. Upplýsingar um hoggin er svo hægt að skoða myndrænt í smaforriti eða á vefsíðu.

* Vertu minna forvitinn um fólk og meira forvitinn um hugmyndir.

Marie Curie

Snjalls´manotendum fjölgar

Arið 2012 urðu snjallsmanotendur einn milljarður og talið er að þeir muni na 1,75 milljorðum fyrir lok arsins 2014. Od' rir snjallsmar a markaði eru taldir astæðan fyrir mikilli fjolgun snjallsmanotenda.

Snjallsmar eru að lækka verði.

NOTKUN RAFTÆKJA Í HÁLOFTUNUM

Farsmar eru sagðir geta haft truflandi ahrif a stjorntæki flugvela en otal farþegar hunsa þessar uppl' singar.

AFP

Vinsamlegast slökkvið á fars´mum

Flestir ferðalangar kannast við það að vera vinsamlegast beðnir að slokkva a farsmum við flugtak þar sem þeir gætu haft truflandi ahrif a naem st' ri- og samskiptatæki flugvela.

Það eru eflaust margir sem freistast til að hunsa þessa beiðni þar sem það fylgja þv akveðin oþægindi að vera sma- og tolvulaus margar klukkustundir.

N' leg konnun a vegum Airline Passenger Experience Association leiddi ljos að fjorir af hverjum tu Bandar kjamonnum sem ferðast með flugvel viðurkenna að þeir slokkvi ekki alltaf a farsmanum aður en flugvelin tekur a loft þratt fyrir að vera beðnir um það.

Reglur um farsmanotkun um borð flugvelum eru nokkuð samræmdar a milli landa. I reglum flestra flugfelaga er talað um að farsma ætti ekki að nota undir 10 þ&sund feta hæð, jafnvel þott sminn se stilltur a svokallaðr flight mode.

Þessar reglur eiga ekki bara við um farsma heldur einnig aðrar graejur, svo sem Kindle-spjaldtolvur, iPod-spilara og fartolvur þar sem þessi tol eru sogð geta truflað viðkvæm rafræn stjorn- og samskiptatæki flugvela.

Þegar velin er komin upp fyrir þessa tilteknu hæð er oft leyfilegt að nota fartolvur og mp3-spilara en a smum ætti afram að vera slokkt. Farþegum er sagt að þessar reglur seu mikilvægar til að koma veg fyrir truflun a viðkvæmum rafrænum kerfum um borð velinni en astæðurnar eru sjaldan &tsk' rðar.

Petre Ladkin, professor við Bielefeld-haskolann Þ skalandi, gerði tilraun til að l' sa þeim ahrifum sem tæki a borð við farsma geta haft a stjorntæki flugvelar. Hann l kti samskipta- og stjorntækjum flugvelar við hitalagnir h&ss sem laga sig að hitastigi umhverfisins. Þa sagði hann að farsmar og aðrar graejur gætu haft ruglandi ahrif a stjorntæki flugvelar sem læsu umhverfi hennar.

En eru til einhver dæmi sem sanna þessa kenningu? Það eru ekki til nein marktæk dæmi um að truflun fra farsma eða annarri graeju hafi valdið flugslysi en flugoryggisstofnun Bandar kjanna gaf þo n' verið &t sk' rslu yfir um 50 atvik þar sem rafræn tæki farþega ollu truflunum stjorn- og samskiptatækjum flugvela. Þv ættu farþegar flugvela moglunarlaust að hl' ða tilmælum flugfelaga um að slokkva a farsmum og oðrum tækjum meðan a flugi stendur. gudnyhronn@mbl.is

ÓDÝRT MIÐLUNGSDÝRT

Fyrir tónlistarunnendur

Philips-heyrnartól SHP1900
Þægileg heyrnartol fra Philips með tveggja metra langri sn&ru og mj&kum eyrnap&ðum.
2.995 kr.

Beats Solo HD-heyrnartól
Beats Solo HD eru flott og vonduð heyrnartol og aðeins 160 g a þyngd. Hljoðgæðin eru mikil og &tlitið svalt. I sn&runni er innbyggður hljoðnemi fyrir smtol.
39.995 kr.

Goji Tinchy Stryder-heyrnartól
Toff heyrnartol fra Goji sem hægt er að leggja saman. Heyrnartolin eru 230 g að þyngd og hafa 1,2 metra langa sn&ru.
12.995 kr.

MacBook Air

11" verð frá 159.990.-

13" verð frá 179.990.-

Lærðu af reynslunni

Office skólaútgáfa

Inniheldur eitt leyfi fyrir Word, Excel og PowerPoint.

Verð 24.990.-

Sequel hliðartöskur 13-15"

Fartölvutöskur sem passa vel fyrir fartölvuna, spjaldtölvuna og aukahluti.

Verð 13.990.-

EPLI

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

Tska

Hannaðu draumaskóinn

Adidas hefur þróað nýtt og spennandi smáforrit sem gerir fólki kleift að hanna sína eigin strigaskó. Smáforritið virkar þannig að fólk velur myndir úr snjallsíma eða lófatölvu og setur yfir á Adidas-skósnið og hannar þannig sína eigin strigaskó. Appið, sem kallast MiZx Flux, hefur því fært strigaskó-æðið á næsta stig.

Kristín er óhrædd við að blanda allskonar stílum saman. Leðurjakkann keypti hún af mótorhjólagæja á Vesterbro.

Ljósmynd/Helgi Ómars

RAUÐA HÁRIÐ PLÁSSFREKUR FYLGIHLUTUR

Óhrædd við að prófa nýja hluti

KRISTÍN LÁRSDÓTTIR DAHL NEMUR KVIKMYNDA- OG FJÖLMIÐLAFRÆÐI Í KAUPMANNAHAFNARHÁSKÓLANUM. KRISTÍN, SEM BÝR Í KAUPMANNAHÖFN, STARFAR SAMHLIÐA NÁMI SEM TÓNLISTARSTJÓRI BAST MAGAZINE OG FYRIRSÆTA. KRISTÍN HEFUR FREKAR DIMMAN STÍL OG KLÆÐIST OFTAST SVÖRTU, KÓNGABLÁU EÐA HVÍTU.

Sigurborg Selma Karlsdóttir sigurborg@mbl.is

Hvað er það sem heillar þig við tísku? Þegar maður hefur þekkt og unnið með mismunandi hönnuðum áttar maður sig fljótt á því hversu mikil vinna er á bak við eina fatalínu. Hugmyndavinnan og hönnunarferlið sjálft finnst mér mjög áhugavert. Ég elska líka þegar fólk er óhrætt við að vera öðruvísi, og sýnir einskonar uppreisn gegn einhverju „normi“ með stíl og hönnun sinni – það er heillandi.

Ef þú þyrftir aldrei að kíkja á verðmiðann, hvaða flík eða fylgihlut myndirðu kaupa? Ég mátaði Chanel-jakkapels þegar ég bjó í París sem ég hef aldrei alveg hætt að hugsa um. Ætli ég myndi ekki byrja á honum og Alexander Wang-leðurtösku.

Áttu þér uppáhaldshönnuð? Alexander McQueen, hann var algjör brautryðjandi.

Ætlar þú að fá þér eitthvað sérstakt fyrir veturinn? Ég er búin að hafa auga á mohair-peysunum frá Won Hundred og Kyrju lengi, og ætla fá mér þær. Svo verð ég líka að fjárfesta í nýjum leður ökklastígvélunum frá annaðhvort Won Hundred eða Vagabond. Þau eru svo þægileg, búin að ganga endalaust á gömlu reimuðu Vagabond-stígvélum mínum. En ég á það til að ganga skó alveg niður ef ég er sátt með þá.

Hvað er þín uppáhalds tískustefna þennan veturinn? Ég fylgi voðalega lítið stefnum. Ég klæðist þvísem mér finnst flott og klæðir mig í leiðinni – þá líður mér best. En ég hlakka alltaf til að taka fram sæðu kápurnar, leðurjakkana og pelsana þegar fer að kólna.

Áttu þér eitthvert gott stef, ráð eða mottó, þegar kemur að fatakaupum? Ég er orðin þónu sérfræðingur á flóamörkuðunum hérna á Kögen. Hef gert mjög góð kaup á flottum og vönduðum fylgihlutum og flíkum. En flest mín uppáhaldsföt og fylgihlutir í dag koma frá mörkuðum hér og þar. Mér finnst þvígott mottó vera að: endurvinna hlutina (með þvít.d. að selja og kaupa notað), kynna sér hvaðan varan kemur, kaupa frekar vandaðari flíkur heldur en eitthvert fjöldaframleitt drasl og styðja við bakið á upprennandi hönnuðum.

Hvert er þitt eftirlætis tísku-tímabil og hvers vegna? Þönk, rokk og hippatíminn, þá fékk tískan einskonar röðd og hélst fastar í hendur við tónlistina og pólitíkina.

Hvernig myndir þú lýsa þínum fatastíl? Hann hefur eiginlega alltaf verið frekar dimmur og rokkaður og er ég þvílangmest í svörtu, kóngablátu eða hvítu. Mér hefur nefnilega alltaf fundist rauða hárið mitt virka eins og einskonar plássfrekur „fylgihlutur“ á sjálfu sér, og vil þvíaldrei hafa of mikið af litum í gangi. Ég er samt alveg óhrædd við að prófa nýja hluti og blanda oft allskonar stílum saman. Einnig elska ég að ganga í kvenlegum sniðum, síðum kjólum, gullituðu og láta falleg munstur njóta sín. Þó á ég gangi oft í leðurjökkum og hljómsveitabolum er ég samt mikil „stelpu-stelpa“ og er eiginlega alltaf í upphækkuðum stígvélum og brýt upp dökka stílinn með kvenlegum sniðum, einhverju töff skarti, varalit, eyeliner eða öðrum snúningi. Kannski er hægt að kalla stílinn fágaðan hippa/goth.

Hvað kaupir þú þér alltaf þó að þú eigir nóg af því? Ég á mjög mikið af allskonar yfirhöfnum og mér finnst ég alltaf geta bætt fleirum í safnið, svo kaupi ég líka alltaf mikið svart þó á að ég eigi nóg af því.

Hvaða þekkta andlit finnst þér með flottan stíl?

Mjög mikið af tónlistarmönnum sem ég hlusta á finnst mér hafa flottan stíl, eins og Marilyn Manson, Patti Smith, Jimmy Hendrix og Robert Plant. Shirley Manson var líka algjör töskufyrirmynd hjá mér þegar ég var 13 ára. Meðal fyrirsætna finnst mér Abbey Lee Kershaw hafa skarað fram úr í að vera öðruvísi og smekkleg á sama tíma.

Alexander McQueen heitinn var hæfileikaríkur hönnuður.

Kristín heldur upp á tónlistarmanninn Marilyn Manson.

Flott ökklastígvél frá Vagabond eða Won Hundred eru á óskalistanum.

Notalegu mohair-peysurnar frá Won Hundred.

Fyrirsætan Abbey Lee Kershaw er með flottan stíl.

SMARTLAND
MÖRTU MARÍU

UPI

Leynibrúðkaup ársins

Hrós vikunnar fá Angelina Jolie og Brad Pitt fyrir að gifta sig nánast á leyni, bjóða bara 22 gestum og sjá til þess að fréttin um brúðkaupið kvisaðist ekki út fyrr en fimm dögum eftir það. Fjölmiðlar standa á gati og vita ekkert nema að brúðkaupið fór fram á lítilli kapellu á Château Mira-vala í Frakklandi og að börn hjónanna tóku virkan þátt á athöfninni.

Vitað er að Angelina Jolie klæddist hvítum kjól en ekki er á hreinu frá hvaða hönnuði hann var. Líklegt þykir að hann hafi verið frá Valentino, Atelier Versace eða Elie Saab. Auk þess hefur tískuhúsið Saint-Laurent verið nefnt í þessu samhengi.

Síðan parið hnaut hvort um annað árið 2005 hafa fjölmiðlarnir ekki þreyst á að skrifa fréttir um brúðkaupið, hvar það yrði haldið, í hverju hún myndi vera og ekki síst hverjum ætti að bjóða í þessa tímamótaveislu. Þetta var stundum sett þannig fram að hugsanlega væri sambandið ekki nægilega sterkt fyrst þau væru ekki búin að innsigla það með risabrúðkaupi.

Þið getið rétt ímyndað ykkur hvernig stemningin er í Hollywood núna. Vinir Jolie og Pitt eru pottþétt að drepast úr skúffelsi yfir því að hafa ekki getað klætt sig upp í sitt fínasta, farið í hár og förðun og Instagrammað svo allt í drasl meðan á veislunni stæði með # Brangelina # wedding # geðveiktstud.

Ég hef ekki tölu á því hvað ég er búin að lesa margar fréttir um þetta brúðkaupsmál og fyrstu árin eftir að Pitt og Jolie byrjuðu saman var hans fyrrverandi, Jennifer Aniston, reglulega blandað inn í þennan fréttaflutning. Að þau Pitt væru mögulega að fara að byrja aftur saman og hvað það væri mikil kergja á milli Aniston og Jolie.

Þeir sem hafa átt í ástarsambönd um vita að það er yfirleitt einhver óstæða fyrir því hvers vegna ástarsamband komast á endastöð. Auðvitað hefði Pitt bara verið áfram með Aniston ef það hefði verið nægilegt kemistría. Það er ágætt að hafa það bak við eyrað að þetta virkar ekkert í öðru vísi í Hollywood en í Kópavogi eða Breiðholti.

Eins dásamlegt og mér finnst að fara í brúðkaup, upplifa alsæluna sem fylgir því þegar tveir einstaklingar játast og fagna ástinni ærlega með veglegri brúðkaupsveislu, þá er þetta nokkuð sem mig myndi aldrei langa til að gera sjálf. Ég hef til dæmis aldrei svo mikið sem mátað brúðarkjól og aldrei séð mig fyrir mér í hlutverki „brúðarinnar“. Brátt fyrir að eiga eitt hjónaband að baki hef ég ennþá trúlatrúlu í hjónabandi og tel að allir sem ætla að deila lífinu eigi að gera með sér slíkan samning.

Það er bara eitt sem vonbiðill þarf að vita og það er að hringurinn skiptir tæknilega séð öllu máli og hann þarf að vera með stórum demanti.

Ekki er nauðsynlegt að hann kosti jafnmikið og hringur Jolie en kvenpeningurinn myndi þá ekki fálsa við slíkum grip …

martamaria@mbl.is

Brad Pitt og Angelina Jolie gengu í hjónaband í Frakklandi.

Þessi hringur er frá Tiffany's.

Það þykir dálítið fínt að eiga giftingarhring frá Tiffany's.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Einstakur jakki úr undirlínunni Golu.

Jakki úr línunni Muggu sem byggist aðallega á mokkaskinni.

Mokkajakkarnir úr undirlínunni Golu eru sérlega lettir og litríkir.

NÝJAR OG SPENNANDI ÚTFÆRSLUR Á MOKKASKINNI

Óður til íslenskra veðrabrigða

FATAHÖNNUÐURINN SIGRÍÐUR SUNNEVA R. VIGFÚSDÓTTIR SENDI NÝLEGA FRÁ SÉR EINSTAKA FATALÍNU ÚR MOKKASKINNI OG ULL SEM ER INNBLÁSIN AF ÍSLENSKU VEÐURFARI.

Sigurborg Selma Karlsdóttir sigurborg@mbl.is

„Síðastliðið haust fékk ég til liðs við mig mjög góðfluga samstarfsmann, Steinunni Jónsdóttur, og við settumst niður og ákváðum að fara alla leið með litla en krúttuga mokkaskinnsfatalínu og hafa áherslu á hefðbundinn og nýstárlegan vinkil á henni," segir Sigríður Sunneva, eða Sunneva eins og hún er kölluð, sem hannar fallegar mokkaskinnskápur úr íslensku hráefni. Sunneva hefur undanfarin ár lagt áherslu á að sérhanna mokkafatnað fyrir viðskiptavini sína en hún lærði fatahönnun við Polimoda-tískuháskólann á Ítalíu og sérhæfði sig þar í hönnun úr skinni og prjónaefni.

Morgunblaðið/Ómar

Sigríður Sunneva hefur lengi unnið með íslenskt mokkaskinn.

Nýja línan ber yfirheitið Veðrabrigði og segir Sunneva flíkur línunnar endurspegla íslenskt veðurfar.

„Í upphafi hönnunarferlisins veltum við fyrir okkur hvað væri sameiginlegt áhugamál Íslendinga og þeirra hjartans mál og djúpt í þjóðarvitundinni. Við komumst fljótt að þeirri niðurstöðu að það væri íslenska veðurfarið," segir Sunneva og bætir við að Íslendingar eigi óþrjótandi af fallegum orðum yfir veðrið.

„Það má þvísegja að þessi línan sé óður til íslenskra veðrabrigða."

Línan skiptist íMuggu, Golu og Dembu sem eru undirflokkar og gefa til kynna íhvaða veðri flíkin nýtist best.

„Mugga er að stærstum hluta úr mokkaskinni, Gola er léttari flík úr mokka og prjónaefni frá Volka og Demba er úr mokka og vaxefni og þar af leiðandi vatnsheld," útskýrir Sunneva.

„Grunnhráefnið í línunni er sem sagt mokkaskinnið en nýjungin felst íþvíað tvinna saman við það þessi ólíku hráefni íþeim tilgangi að létta flíkina og gera hana að meiri heilsársflík."

Ljósmynd/Aldís Pálsdóttir

Fatalínan Veðrabrigði skiptist í þrjár undirlínur; Muggu, Golu og Dembu, sem allar hafa sína sérstöðu.

Jakki úr línunni Dembu; vatnshelt vaxborið mokkaskinn.

Demba hentar einnig á sumrin. Hlífi, vatnsheld og falleg línan. Á vefsíðu sunnevadesign.is er hægt að sjá fleiri ljósmyndir af Veðrabrigðum.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Morgunblaðið/Þorður

Æskuvinirnir Sindri Snær og Jón Davið hafa deilt tískuhugaum ararraðir.

Morgunblaðið/Olafur K. Magnússon

Bara Sigurjónsdottir eða Bara bleika rak verslunina Hja Baru um 25 ara a Hverfisgotu 50.

NÝ HERRAFATAVERSLUN Á HVERFISGÖTU

Báru bleiku breytt ´ herrafataverslun

SINDRI SNÆR JENSSON OG JÓN DAVÍÐ DAVÍÐSSON REKA LÍFSSTÍLSVERLSUNINA HÚRRA REYKJAVÍK SEM STEFNT ER Á AÐ OPNA SEINNA Í VIKUNNI. HÚRRA REYKJAVÍK SÉRHÆFIR SIG Í VÖNDUÐUM HVERSDAGSFATNAÐI FYRIR KARLMENN.

Sigurborg Selma Karlsdottir sigurborg@mbl.is

Ísland lýður oft fyrir smæð sína þegar tískustraumar eru annars vegar en það getur líka verið jákvætt og skemmtilegt þvíþá þurfa forystusauðirnir að aðlagast hraðar. Ég hef oft talað um hversu ungt Ísland er og menningin fyrir tísku og fatnaði kannski ekki eins langt komin og annars staðar í Evrópu," segir Sindri Snær spurður út í sýn hans á herratískuna á Íslandi. Sindri segir jafnframt íslenska karlmenn glæsilega á margan hátt og ef þeir taki nokkur skref fram á við í klæðaburði sé fátt sem geti stoppað þá.

Sindri rekur lífsstílsverlsunina Húrra Reykjavík með æskuvini sínum Jóni Davið en þeir hafa deilt tískuáhuga lengi. Báðir hafa þeir gegnt starfi verslunarstjóra í ararraðir og þvíþaulvanir báðir en samanlagt hafa þeir um 20 ára reynslu af verslun og smásölu.

Finna fyrir nærveru Báru

Í Húrra Reykjavík verður áherslan lögð á buxur og skó en það eru þær vörur sem þeir telja hvað erfiðast að kaupa sér og finna hér á landi.

Í fallega h&sinu við Hverfisgotu 50 er mikil saga og hefð fyrir verslun.

Húrra Reykjavík er í hinu sögufræga húsi við Hverfisgötu 50 þar sem Bára Sigurjónsdóttir eða Bára bleika heitin rak glæsilega verslun, Hjá Báru, um ararraðir. Spurður út í staðsetninguna segir Sindri þá félaga vart geta verið ánægðari með húsnæðið. „Það er gott að finna fyrir nærveru Báru heitinnar hérna í húsinu. Húsið er byggt árið 1906 og gólfefnið er frá þeim tíma sem hún rak hér verslun sína „Hjá Báru"," útskýrir Sindri og bætir við að í húsinu sé mikil saga og hefð fyrir verslun sem þeir félagar hyggjast viðhalda á besta mögulega máta og gera Báru stolta.

Sindri og Jón opna herrafataverslunina Húrra Reykjavík seinna í vikunni.

Malverk: Ásgeir Smari

Úrval einstakra málverka og listmuna eftir íslenska listamenn Skipholt 50a | Sími 581 4020 | www.gallerilist.is

Fjármál heimilanna

Flestar hitaeiningar fyrir fæstar krónur

Ef buddan er næstum orðin galtom er ovitlaust að skoða hvernig ma fa sem flestar hitaeiningar fyrir peninginn. Einmitt þetta gerði notandi umræðuvefsins Reddit Bandar kjunum og voru niðurstoðurnar ahugaverðar. Flestar kalor ur a kronu gefa hr sgrjon, þa capellini pasta, svo brauðmylsna, pinto baunir og beyglur.

GETUR VERIÐ FLÓKIÐ DÆMI AÐ REIKNA

Borgar sig að kaupa margnota poka?

REIKNA ÞARF DÆMIÐ TIL ENDA OG TAKA MEÐAL ANNARS TILLIT TIL ÞESS HVAÐ KOSTAR AÐ ÞVO MARGNOTA INNKAUPAPOKA OG HVERSU LENGI HANN ENDIST.

Asgeir Ingvarsson ai@mbl.is

Á síðustu árum hefur orðið mikil vitundarvakning meðal almennings um gildi þess að draga úr plastpokanotkun. Æ oftar má sjá fólk við afgreiðslukassana raða matvörunum sínum ofan á endingargóða og litríka poka úr tau- og plastefnum. Á sumum stöðum úti á heimi, t.d. á Los Angeles, hefur verið gengið svo langt að banna einnota plastpoka með öllu og jafnvel dreifa ókeypis fjölnota pokum til almennings. Verslanir eins og Sainsbury's á Bretlandi gefa viðskiptavinum auka „punkta" á tryggðarkortin sín ef þeir nota fjölnota poka eða endurnýta gamla plastpoka á innkaupaferðinni.

Á Íslandi sjá margir margnota poka líka sem leið til að spara þær krónur sem annars þarf að greiða fyrir nýjan plastpoka í hverri innkaupaferð, að ekki sé talá um að tæma eldhásskápa og skúffur sem í dag eru fullar af gömlum plastpokum.

En ekki er allt sem sýnist. Hugsunin að baki fjölnotapokunum er falleg, en reikna verður dæmið til enda til að ganga úr skugga um að pokinn hjálpi til við að vernda bæði umhverfið og pyngjuna.

Maður a gangi miðborginni með vel með farna plastpoka. Fara þarf varlega þegar reynt er að draga úr plastpokanotkun.

Morgunblaðið/Eggert

Þvottavél og þurrkari

Einn stærsti áhrifaþáttur inn er að þvo þarf pokann reglulega. Rannsóknir á fjölnota pokum hafa sýnt að þeir geta orðið gróðrarstía fyrir skaðlegar örverur og samkvæmt umfjöllun USA Today virðast auknar vinsældir fölnota poka haldast í hendur við fjölgun tilvika matarsýkinga. Sumar heimildir mæla með því að þvo pokana eftir hverja notkun, aðrar að pokinn sé þveginn vikulega. Þarf að þvo pokann á hæsta hita sem framleiðandinn leyfir og þurrka vel.

Það getur verið dýrt að henda einum stökum poka í vélina og þess vegna ætti að reyna að þvo marga poka saman, eða með öðrum skítugum þvotti. Hér er rétt að muna að gott getur verið að sneiða hjá pokum á sterkum litum, ef liturinn skyldi smitast yfir á nærbuxurnar og sokkana við þvottinn.

Einnig að taka vatns- og orkunotkunina með í reikninginn ef markmiðið er að vernda umhverfið, og líka að þvottarnir hafa áhrif á endingu pokans. Fjölnota pokar úr plastefnum fara t.d. að láta á sjá eftir fimm eða sex þvotta.

Vegna örverugróðurs er líka óráðlegt að geyma pokana í baðskottinu, þvískottið er oft óhreint og aðstæður þar góðar fyrir örverurnar að fjölga sér.

11 eða 173 innkaupaferðir

Hvaða áhrif þvotturinn hefur á endingu pokanna verður að skoða með hliðsjón af rannsóknum sem sýna að nota þarf fjölnota poka úr plastefnum á fjögur til ellefu skipti til að umhverfisáhrifin séu minni en af að nota hefðbundna plastpoka. MarketWatch vitnar í mjög víðtæka rannsókn breska umhverfisráðuneytisins frá árinu 2006 sem leiddi í ljós að taupokar fara ekki að borga sig fyrir umhverfið fyrr en eftir 131 verslunarferð, en á 173 skipti ef fólk er vant að nota plastpokana úr búðinni einnig undir heimilisruslið. Virðist rannsóknin þó ekki hafa tekið með í reikninginn umhverfisáhrif reglulegra þvotta.

Að endingu verður að muna að flest heimili hafa einhver not fyrir plastpoka. Í stað innkaupapokans þarf þá að kaupa plastpoka í ýmsum undir nesti, matarafganga, ruslið og labbitúrana með heimilishundinum.

Allt þetta þarf að vega vandlega og meta í samræmi við aðstæðurnar á hverju heimili svo örugg sé að fjölnota innkaupapokinn hjálpi örugglega umhverfinu, og pyngjunni.

Aura-púkinn

Nóg af ókeypis afþreyingu

Það eru engar ' kjur að segja að Aurap&kinn se od' r rekstri. Veit p&kinn stundum ekki alveg hvað hann a að halda þegar hann ber sig saman við folk sem virðist ekki geta notið l fsins an þess að eyða peningum.

Aurap&kinn pr sar sig sa´lan að finnast ekkert vanta l f sitt þo að hann fari ekki b o eða &t að borða manuði hverjum. Aurap&kinn getur notið þess að labba um verslunarmiðstoðvar an þess að finnast

hann þurfa að eyða kronu.

Kannski er lykillinn að sto skri sparsemi P&kans að hann hefur lært að nog er til af agætis afþreyingu sem er ' mist od' r eða okeypis. Aurap&kinn horfir þannig a afbragðsfna þætti og hlustar a uppahalds tonlistina gegnum YouTube. Þess a milli hlustar hann a okeypis hljoðbækur fra Librivox snjalls manum eða spilar fr a netleiki vafranum a fartolvunni.

Sælir eru nægjusamir, þv þeir geta saxað a yfirdrattinn.

NEYTANDI VIKUNNAR TÓMAS ODDUR EIRÍKSSON

Jóga dregur úr neysluþörfinni

Tomas Oddur Eir ksson er 25 ara jogakennari og stofnandi Yoga Moves. Næstkomandi miðvikudag, 3. september, leiða þau saman hesta sna hann og Aarona Pichinson, framleiðandi Yoga Soundscape. Standa þau fyrir joga, dansi og gleði við lifandi tonlist Horpu.

Hvað eruð þið mörg í heimili?

Eg b' með systkinum m num tveimur, Arngr mi og Volu, en við leigjum saman b&ð miðbænum.

Hvað áttu alltaf til í ísskápnum?

Smjor og sulta er algjort grundvallaratriði a þessu heimili en einnig er yfirleitt nog til af grænmeti og avoxtum.

Hvað fer fjölskyldan með í mat og hreinlætisvörur á viku?

Eg held að við sleppum með 15-20 þ&sund kronur a viku.

Hvar kaupirðu helst inn?

Við gerum heimilisinnkaupin að mestu Bonus en skreppum gjarnan eftir stokum vorum Petursb&ð, kaupmanninn okkar a horninu.

Hvað freistar mest í matvörubúðinni?

L fræna vorur, hnetur, fræ, ostar og pesto.

Hvernig sparar þú í heimilishaldinu?

Við deilum heimiliskostnaðinum a milli okkar þriggja og hjalpumst að eftir bestu getu. Reynum að sneiða hja munaðarvorum, þott það se erfitt. Við notum reiðhjol og borðum stundum hja mommu og pabba.

Hvað vantar helst á heimilið?

Utvarp eldh&sið og viftu a ganginn.

Eyðir þú í sparnað?

Eg legg fyrir 10.000 kr. hverjum manuði inn a lokaða bok.

Skothelt sparnaðarráð?

Mæli með að iðka joga og hugleiðslu. Það dregur &r neysluþorfinni og gerir mann nægjusamari. Þa er það að eiga ekki b l sennilega besta sparnaðarraðið.

Tomas sparar stundum með því að borða heima hja mommu og pabba.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

VERSLUN Í GÖNGUGÖTU • SÍMI 527 1515 • ÁLFABAKKA 14a
Opið virka daga: 10:00-18:00 og laugardaga: 11:00-16:00
gleraugnabudin@gleraugnabudin.is

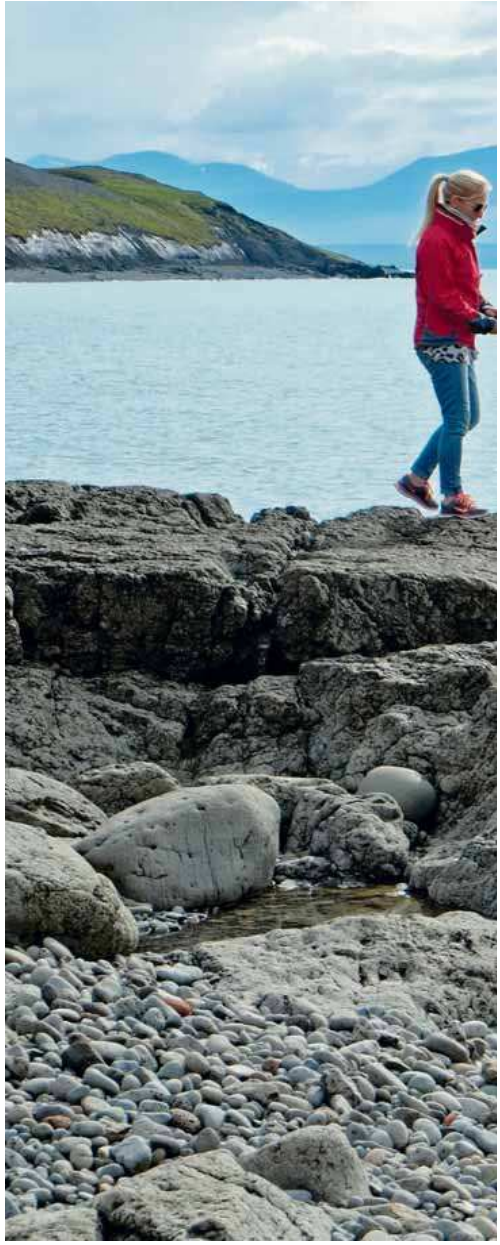
FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á **MBL.IS/ASKRIFT**
EÐA Í SÍMA **569 1100**

skrifendur Morgunblaðsins eru sjalfkrafa meðlimir Moggaklúbbnum og njota ýmissa fr ðinda og tilboða.
Hægt er að fylgjast með hvað er boði hverju sinni a moggaklubburinn.is og fa tilboðin send tolvuposti með þv að skra sig a postlistann.
Hafðu samband s ma 569 1100 eða askrift@mbl.is hafi Moggaklúbbskortið ekki borist þer.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Reykjavíkurbréf 29.08.14

Hitt er huggunarríkt að vísu að þeir verðtryggja ekki eftir á



Verðtrygging er hvorki vond eða góð. Hún hefur eiginleika sem þarf að þekkja ætli menn að styðjast við hana í fjárhagslegri tilveru. Áhrif hennar á það, hvað það kostar að fá fjármuni að láni, þurfa ekki endilega að vera mikil.

Verðtrygging í dularklæðum

Lánveitendur hafa öldum saman stuðst við þá óskráðu reglu, að þeir fái fé sitt til baka frá þeim sem lánið tók og að auki nokkurt álag, vexti, fyrir snúð sinn. Lántakendur hafa vitað og sætt sig við þetta. Ella byðust fá lán.

Verðbólga og verðhjöðnun hafa verið til staðar svo lengi sem menn hafa átt viðskipti, þótt ekki sé víst að fyrirbærin hafi verið mæld eða þekkt sem slík. Margvíslegar aðstæður hafa leitt til verðbreytinga í samfélagi þótt engin væri hagstofan til að skrá þær. Vaxtabreytingarnar hafa verið sýnilegri og valdið óeirðum eins og dæmi frá Rómverjum sýnir en þar fóllu 800 árið 88 um vexti. Tvö þúsund árum síðar eru vextir og verðbólga enn undiralda ólgu og óánægju. Birtingarmáti inn hefur breyst. Og bara áttuaðferðir stjórnvalda einnig. Í Sovétríkjunum voru tiltekin brauð ein inni í verðbólgumælingum. Þau ein hækkuðu ekki í verði og þess vegna var opinber verðbólga ekki til. Opinbert gengi rúblu og dollars var hið sama þótt 25 rúblur fengjust fyrir dollarann eftir myrkur. Idi Amin í Úganda lækkaði verðbólguna með því að senda herinn í verslanir og láta kaupmenn lækka vöru um 30 prósent. Kaupmenn hlýddu auðvitað og fóru svo líðbeint í hausinn. Lánveitandinn forðum sá engar verðbólgumælingar. En hann skynjaði að skildingurinn sem hann lánaði fyrir 5 árum dugði ekki fyrir jafnmörgum brauðum og hann gerði þegar hann skilaði sér til baka. Hann er því verr staddur þegar lánið er endurgreitt en hann var þegar hann veitti það. Skuldarinn hefur þá stað við allt sitt. En lánveitandinn mun hækka sína vexti næst þegar einhver leitar eftir láni. Hann reynir að „verðtryggja“ lánið sitt, þótt hann þekki ekki það hugtak. Oftast ræður lánveitandinn meiru um skilmála láns enda lántakandinn oftar í veikari stöðu, nema að óvenjulegt framboð lánsfjár sé fyrir hendi og samkeppni virk. Kynningarsíður íslenskra fjármálastofnana hafa sýnt um hríð að þær bjóða óverðtryggð lán þar sem einvörðungu verðtryggð lán fengust áður. Miðað við tiltekin veðhlutföll geta menn gengið að fasteignaláni til 3-5 ára með t.d. 7,5 prósenta ársvöxtum. Samþykki lántakandinn óverðtryggt lán með breytilegum vöxtum lækka þeir í 6,5 prósent frá þeim degi sem lánið er veitt. Bankinn er sem sagt að spá fyrir um verðbólguna fram á tímann með föstu vöxtunum, en ætlar sér að verðtryggja óverðtryggða lánið að mestu með breytilegu vöxtunum. Lántakandinn greiðir þess vegna 1% hærri fasta vexti fyrir óverðtryggða lánið en tilefni er til á upphafspunkti þess. Sá munur mætir áhættu lánveitandans af því að verðbólga verði hærri á næstu árum en nú er.

Verðtryggingarskrefið

Bein verðtrygging varð löglegg og almenn fyrir 35 árum. Þrátt fyrir að verðbólga væri þá mikil hlupu menn til og fengu lánum sínum frá lífeyrissjóðunum breytt úr óverðtryggðum lánum í verðtryggð á áður en „heimild“ til breytingarinnar rann út. Hvers vegna á óskönpunum? Jú, vegna þess að árleg greiðslubyrði lánanna minnkaði töluvert næstu 2-3 árin á eftir. Þeir sem ekki „nýttu tækifærið sem gafst“ sáu hins vegar lánin sín „hverfa“ á aðeins örfáum árum. Verðbólgan gleypti þau. Lántakendur plötuðu sjálfa sig með því að kjósa fremur lækkanir á greiðslubyrði á allra næstu framtíð en að sjá lánin verða að engu á þeirri ógurlegu verðbólgu sem þá var.

En sárt verður sagt að verðtrygging hafi verið kynnt til íslenskrar sögu þegar áhætta vegna hennar hafi verið lítil. En lántakendur sem höfðu sáu að lífeyrissjóðir þeirra urðu smám saman einhvers virði vegna verðtryggingarinnar. Þar til það varð höfðu sjóðsfélagar haft mest gagn af því að þeir lánuðu félagsmönnum fé sem brann upp í verðbólgu. Í þá átt allir jafnan aðgang að svikamyllu verðbólgunnar og óverðtryggðra lána. Fyrir daga verðtryggingarinnar gátu þeir efnast betur og fyrr en aðrir sem áttu greiðastan aðgang að rákisbönkunum. Sparifjáreigendur, fólk sem veitti sér lítið, en lagði fyrir af litlum tekjum beið svo fyrir utan bankann sinn í kuldanum eftir hver áramót til að sjá vextina sína færða inn í bókina sína. Það sagði þeim enginn að hækkandi innstæðan var blekkingin ein. Þetta var á tímum þjóðarþjófnaðar bankakerfisins. Flestir Íslendingar horfðu upp á hann án þess að skilja hvað var að gerast. Þeir sem betur vissu og þeir sem græddu á þessu óréttlæti sögðu fátt.

> * Sparifjáreigendur, fólk sem veitti sér lítið, en lagði fyrir af litlum tekjum beið svo fyrir utan bankann sinn í kuldanum eftir hver áramót til að sjá vextina sína færða inn í bókina sína. Það sagði þeim enginn að hækkandi innstæðan var blekkingin ein. Þetta var á tímum þjóðarþjófnaðar bankakerfisins.

Fyrstu árin eftir að verðtrygging kom til var reynt að ýta á undan sér afleiðingum þess að búa við verðtryggingu og verðbólgu. Ákveðið var að verðtryggja launin líka með verðbólgustrikum. Og þá fyrst var vitleysan fullkomnuð. Eftir aðeins þrjú ár var þriggja mánaða verðbólga komin upp í 120%, reiknuð til árs. Samt var furðu lengi rólegt í þjóðfélaginu. Mótmælin byrjuðu ekki fyrr en stigið var á bremsuna af

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Morgunblaðið/Golli

nýrri rökisstjórn. Vissulega fengu skuldarar, t.d. ungt fólk sem tekið hafði lán til að koma þaki yfir fjölskylduna, mikið höggg þegar launin fengu ekki lengur að elta verðbólguna að fullu. Eftir það töldu margir að verðtryggingin væri tól lánveitandans til að berja skuldara með. Það var skiljanlegt en ekki endilega rétt.

Hið jákvæða var að verðtryggingin varð smám saman að svipu sem hitti þá sem réðu mestu um þróun efnahagslífsins, ekki aðeins stjórnmálamennina heldur einnig þá sem réðu ferðinni á vinnumarkaði. Hún kom þvíinn á höfuðið á mönnum að kauphækkanir umfram vöxt og getu atvinnulífsins væru ekki aðeins gagnslausar heldur beinlínis skaðlegar, ekki síst fyrir launþega. Vinnuveitendur, eins og þeir hétu þá, lærðu líka sína lexíu. Þeir sáu að gengisfellingar til að leiðrétta óstöðuleysi þeirra og annarra við samningaborð og lélegan rekstur fyrirtækja voru að hverfa sem kostur við stjórn efnahagsmála.

Spunamenn spunnu spennu

Í síðustu viku var lítið eins og allt hékk á heljarþröm og öll tilveran á Íslandi ylti á þvíhvert álit, ekki dómur, EFTA-dómstólsins á Luxemborg yrði á þvíhvort tilskipanir EES stríddu gegn verðtryggingu á Íslandi. Það var sérkennilegur stormur í tebolla og furðulegt hve fjölmiðlar og jafnvel seðlabanki virtust vera á ti á þekju í málinu.

Reynt var að blása upp eftirvæntingu vegna málsins með þvíað halda þvífram að „hefð“ væri fyrir þvíað íslenskir dómstólar færu eftir áliti þessa dómstóls. Verðtrygging hefur gilt á Íslandi í samræmi við íslensk lög í 35 ár. Óteljandi dómar eru til frá Hæstarétti landsins um niðurstöður byggðar á verðtryggingu. Í hundruðum eða þúsundum mála hefur enginn byggt á þvíað verðtrygging væri brönnuð og ekki hefur æðsti dómstóll landsins fundið upp á þvíað fyrra bragði, að gefa slíkt í skyn við öll þessi tækifæri.

Þegar EES-samningurinn var gerður í upphafi síðasta áratugar síðustu aldar var samningamönnum ESB fullkunnugt um tilveru verðtryggingar á Íslandi og enginn orðaði athugasemdir við hana. Eftirlitsstofnun ESA hefur verið þetta fullkomlega ljóst og ekki gert athugasemdir.

Ekki voru nokkrar minnstu líkur á þvíað íslenskir dómstólar myndu komast að þvínína að verðtryggingin hefði verið ólögmæt allan þennan tíma eða að Alþingi hefði á rétti eða ógati staðfest tilskipanir frá Brussel sem brönnuðu hana.

Snjallt að spyrja eins og ástatt var

En dómstólarnir íslensku hafa auðvitað tekið eftir þvíað umræða um verðtryggingu hefur verið nokkuð þrungin tilfinningum. Til þeirra hefur verið höfðað fremur en lagalegra raka. Af þeim ástæðum hefur dómstólunum hugsanlega þótt heppilegt, svo ekki sé sagt klókt, að láta EFTA-dómstólinn koma með sitt álit sem millileik. Niðurstaðan á þvíefni var nánast gefin fyrirfram.

Enginn getur látið sér til hugar koma, að hefði sú niðurstaðan, á móti öllum líkum, orðið önnur á þessu áliti, að þá hefðu íslenskir dómstólar, með vísun í „hefð,“ dottið í slíkan pytt.

Þeir hefðu þá þar með lýst yfir að Alþingi Íslendinga hefði fyrir tveimur áratugum fært dómsvaldið úr landinu. Slík gjörð hefði ekki staðist stjórnarskrá landsins. Nýlegir dómar Hæstaréttar bera með sér að rétturinn er, sem betur fer, mjög meðvitaður um þá staðreyndu.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Sérviska

Ekki eftir bókinni

Í DAGLEGU AMSTRI GEFUR ÞAÐ LÍFINU LIT AÐ VITA TIL ÞESS AÐ ÞARNA ÚTI ERU EINSTAKLINGAR SEM BRJÓTA UPP DAGLEGT MYNSTUR OG SKREYTA MANNLÍFIÐ MEÐ EINHVERJU EILÍTIÐ ÖÐRUVÍSI Í HEGÐUN SINNI OG VENJUM. MISMIKIÐ OG MISOFT OG VISSULEGA SPURNING HVAÐ MÁ KALLA MEÐVITAÐ OG HVAÐ ÓMEÐVITAÐ.

Júlía Margrét Alexandersdóttir julia@mbl.is

Sérviska, viska sem er eitthvað sérstök, er þokukennt hugtak yfir ýmiss konar hegðun og venjur sem eru kannski ekki alveg eftir bókinni – eitthvað sem er frábrugðið meðalhegðuninni eða meðalvenjunum. Viðhorf til sérvitringa getur birst á alla vegu í daglegu tali og umræðu. Árið 1980 birtist grein á Helgarpóstinum þar sem þær áhyggjur voru viðraðar að fólk leyfði sér ekki lengur að vera sérviturt og sérvitringum færi fækkandi. „Allir eru orðnir keimlíkir. Frumleikinn er á undanhaldi og hverfa," skrifar blaðamaðurinn Guðjón Arngrímsson meðal annars og vitnar svo til Helga Hálfdanarsonar þýðanda sem á að hafa sagt að betra væri að vera sérvitur en samheimskur. Nokkrum árum síðar skrifaði Ólafur Ormsson grein um sérvisku í Morgunblaðið og sagði það af sem áður væri; að fólk væri virt fyrir sjálfstæði sitt og frumleika.

Sérviska er í skrifum gjarnan tengd greindum og skapandi einstaklingum og einstaklingarnir sjálfir tengja sérvisku sína oft einhvers konar hjátrú eða hreinlega aukinni velliðan.

Ekki skal fullyrt að viðmælendur í þessari grein séu sérvitringar enda virðast það vera fremur duttlungafullar áskvarðanir sem áskvarða hverjir falla undir þá skilgreiningu og hverjir ekki. Hins vegar eiga viðmælendur í næstu síðum sameiginlegt að hafa tileinkað sér, meðvitað og ómeðvitað, einhvers konar hegðun, sem tríllegt er að sé eitthvað frábrugðin hinu „venjulega". Sumir tengja þessa hegðun einhvers konar hjátrú en þessir ávanar hamla viðmælendum þó ekki í hinu daglega lífi heldur gefa þeim í flestum tilfellum skemmtilegan lit og skreyta mannlífsflóruna í augum okkar hinna.

Þess má geta að árið 2012 var gerð úttekt á sérvitrustu einstaklingum heims af bandaríska samskiptafyrirtækinu Natural Valley og greint frá niðurstöðum í fjölmiðlum á þeim tíma. Einn Íslendingur, Björk Guðmundsdóttir söngkona, komst á þann lista en hún lenti í 10. sæti yfir sérvitrustu einstaklinga heims.

Þóra Sigurðardóttir einni af sínum hefðbundnu innkaupaferðum.

Morgunblaðið/Þorður

HANNES ÞÓRÐUR ÞORVALDSSON LYFJAFRÆÐINGUR

Hannes Þorður Þorvaldsson með prentaranum vini sínum.

Morgunblaðið/Kristinn

Bergmálar prentara

„Ef þú færð sms og ég er nálægt geturðu gert ráð fyrir að heyra hljóðið tvisvar," segir Hannes Þórður Þorvaldsson lyfjafræðingur og útskýrir þetta nánar.

„Ég á það sem sagt til að ósjálfrátt endurtaka hljóð sem ég heyri í umhverfinu. Allt frá símhringingum, tónlist og tali annars fólks upp í hljóð úr prenturum."

Þetta geta verið ansi flókin hljóð sem fólk lærir ekki svo glatt eins og sumar sms-meldingar, sem eru oft í fimmundum að sögn Hannesar.

„Ef fólk segir hlutina á einhvern afgerandi hátt endurtek ég oft ýktu hljóðin eða syng þau í kjölfarið. Ef sími hringir eða einhver fær facebook-skilaboð sem hljóma yfir rýmið muntu heyra þau hljóð í annað sinn. Þetta getur jafnvel farið í taugarnar á manni sjálfum," segir Hannes og bætir við að reyndar heyri hann oft að það eru fleiri en hann í því að bergmála. Þegar hann hafi bent fólki á það komi það hins vegar yfirleitt af fjöllum og átti sig ekki á því.

„Kannski tek ég frekar eftir þessu því ég hef verið mikið í söng og pæli í hljóðum. Hljóð úr prentara minnir til dæmis svolítið á Star Wars-stefið og mér finnst það skemmtilegt." Þegar eitt blað prentast út í vinnunni hjá Hannesi má því búast við að önnur ósýnileg blaðsíða, úr smiðju Hannesar, fylgi í kjölfarið.

KJARTAN GUÐMUNDSSON ÚTVARPSMAÐUR

Reiknar út áður en lagt er af stað

Sé Kjartan Guðmundsson staddur í stigagangi er hann rækilega með hugann við það hvernig hann gengur hann upp og niður og almennt ef hann er að feta sig upp og niður þrep.

„Þegar ég geng upp og niður tröppur verð ég að enda á hægri fæti þegar ég er kominn á síðasta þrepið eða ef þetta er stigagangur þá verð ég að enda á hægri fæti á hverjum palli milli hæða."

Þetta getur verið sérlega flókið því Kjartan vill ekki þurfa að skipta um fót í miðjum stiganum og hann reynir því að reikna út tröppurnar áður en hann leggur af stað. Hann er þó orðinn nokkuð lunkinn í því með aldrinum og segist yfirleitt örsnöggur að því.

„Ef útreikningurinn klikkar, þar sem eru til dæmis mjög margar tröppur, reyni ég frekar að hoppa yfir eitt þrep á öðrum fæti í stað þess að væflast með að skipta um fót á sama þrepi. Þetta er undarlegt vegna þess að ég hef alltaf verið glataður í stærðfræði og vonlaus með allt er viðkemur tölum."

Kjartan Guðmundsson útvarpsmaður frekar auðveldum stiga sem þægilegt er að reikna út.

Morgunblaðið/Þorður

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

ÞÓRA SIGURÐARDÓTTIR RITHÖFUNDUR

Þrennt af öllu

Þóra Sigurðardóttir rithöfundur játar á sig sérvisku er kemur að innkaupum til heimilisins. Í matvörubúðum tekur hún nefnilega þrennt af öllu. Ef hana vantar Létt og laggott fara þrjár dollur ofan í körfuna, ef það vantar síróp kaupir hún þrjár sírópsdósir, þrjár mjólkurfernur, þrjá salernishreinsibrúsa og svo framvegis.

„Þetta er í raun fáránlegt því ég er miklu hrifnari af sléttum tölum. Þá verða öll herðatrén að vera eins og snúa eins inni í fataskáp og efstu tölur á skyrtum verða að vera hnepptar."

Þá getur Þóra þess að alla daga endar hún á sama hátt; með því að fara út á þak og tala við sjálfa sig.

EINKENNI SÉRVITRINGA

Heilbrigðir með svartan húmor

Bandarísk salfræðingurinn David Weeks hefur skoðað personueinkenni þeirra sem búa yfir minni eða meiri sérvisku og kenningar hans er meðal annars að finna kennslubokum fyrir menntaskóla hérlendis en Weeks er afar virtur sinni grein og hefur skoðað hegðun nokkur þúsund sérvitringa. Hann segir að meðan sérviska sé eitthvað sem hamli ekki fólki sé það enginn sjúkdómur og sérvitringar eigi það sameiginlegt að vera yfirleitt haminjusamir eigin skinni.

Þá hafa rannsóknir hans og fleiri vísindamanna leitt ljós að þeir sem hafa einhverjar daglegar venjur sem eru ekki eftir bókinni eru líklegri til að vera heilsuhraustir – bæði til andlegrar og líkamlegrar heilsu.

Weeks segir sameiginleg einkenni sérvitringa meðal annars þessi:

Sjaldnast haldssamir
einstaklingar
Skopunargáfa
Forvitni
Hugsjónir
Gáfur
Fásið blátt áfram
Þurfa oft ekki mikinn
félagsskap, eiga auðvelt með
að vera einir með sjálfum sér
Forvitið eðli
Svartur húmor

STEFÁN MÁNI SIGÞÓRSSON RITHÖFUNDUR

Stefán Máni við skápana sína Vesturbæjarlauginni.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

Aldrei til hægri og alltaf á 1 eða 7

Stefán Máni Sigþórsson segir að sitthvað í sínu fari megi kannski kalla sérvisku. Líkt og margir les hann blöðin aftur á bak, það er að segja með því að byrja á öftustu síðu og vinna sig fram. Þá skiptir hann um buxur 4-5 sinnum á dag en hverjar buxur þjóna sínu hlutverki yfir daginn.

„Í sundlaugunum fer ég alltaf í skáp númer 1 en ef hann er ekki laus þá er það skápur númer 7. 7 er alveg mögnuð tala, erfitt að útskýra það, en þar sem ég er egóísti vil ég helst alltaf vera númer 1." Ef skáparnir eru ekki lausir fer Stefán Máni í skáp 17 en ef allt þrýtur og hann er líka upptekinn fer rithöfundurinn bara aftur heim til sín.

Þá nefnir Stefán Máni að hann myndi aldrei nokkurn tímann ganga hægra megin inn í bíósal. „Hægra megin minnir mig alltaf á Sjálfstæðisflokkinn, ég get ekki gengið hans veg."

ÁRNI GEIR VALGEIRSSON MENNTASKÓLANEMI

Maturinn má ekki snertast

Árni Geir Valgeirsson menntaskólanemi borðar hverja matarsort eina í einu því ekkert má snertast. Þegar kvöldmatur er borinn á borð hefur hann því sérstakan hátt á að borða til dæmis kjöt í sósu með kartöflum og salati. „Mér finnst alltaf svo pirrandi þegar sósa fer á salatið og kartöflurnar ofan í kjötið. Þannig að ég fæ mér salatið fyrst á sér disk. Svo kartöflurnar og loks kjötið eða fiskinn eða það sem er í matinn. Ég borða sem sagt eina tegund í einu og enda á sósuhlutanum. Ég tek það samt fram að ég aðskil ekki sósuna frá pastanu," segir Árni Geir og hlær.

Árni Geir segir þennan vana standa upp úr en hann hafi þó vanið sig á eitt og annað sem kannski allir geri ekki. Nefnir hann að á baðherberginu taki hann til dæmis alltaf tvisvar í húninn til að athuga hvort það sé ekki örugglega læst.

Árni Geir Valgeirsson hefur akveðna röð og reglu á matmálstímum.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

JÓN JÓNSSON TÓNLISTARMAÐUR

Engar oddatölur, takk. Jón Jónsson tónlistarmaður stillir útvarps- og sjónvarpstæki af kostgæfni.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

Laumast til að endurstilla

„Einhverra hluta vegna finnst mér ómögulegt að hafa „volume"-takkann á græjunum í bílnum eða á sjónvarpstækinu heima stilltan á oddatölu," viðurkennir Jón Jónsson tónlistarmaður sem lætur sig miklu skipta hvaða tölustafi hann horfir á þegar hann stillir tækin sín.

„Mér finnst meira að segja erfitt að horfa upp á einhvern annan hækka sem er ekkert að spá í þetta. Þá laumast maður til að laga það."

Þangað til nýlega hefur þetta ekki valdið teljandi vandræðum. „Þetta er orðið smávesen eftir að ég eignaðist son minn. Hann er kannski sofandi inni í herbergi og ég er að horfa á eitthvað í sjónvarpinu og reyni að hafa það ekki of hátt stillt til að vekja hann ekki. Ég er búinn að komast að því að það væri mjög fínt ef ég gæti þolað að tækið væri stillt á þrjá því næsta slétta tala fyrir ofan, fjórir, er of há en tvisturinn er of lágt."

Jón segist engu að síður líta svo á að ýmiss konar hegðun af þessu tagi geri lífið skemmtilegra enda hafi þetta ekki teljanleg áhrif að öðru leyti. „Það að ég tel til dæmis þrepin þegar ég geng upp tröppur er til þess að það sé ekki dauður punktur í lífinu."

Sérviska

ÞORSTEINN GUÐMUNDSSON GRÍNISTI

Morgunblaðið/Þorður

Þorsteinn Guðmundsson b' r sig undir að borða kokusneið eftir sinni hefðbundnu r&t nu, þar sem sneiðin sn' r að sjálfsogðu harrett, asamt sonum s num, Solva Pali, 11 ara, og Kara, 7 ara.

Breiðari endinn þarf að snúa til hægri

„Ég get ekki borðað með gleraugu. Það er eitt. Og þegar ég borða kökusneið verður hún að liggja þannig á diskinum að breiðari endinn snúi til hægri og kremið frá mér. Öðruvísi er ekki hægt að borða kökusneiðar," segir Þorsteinn Guðmundsson grínisti.

Hefur hann alltaf verið svona?

„Já, alveg frá því að ég man eftir mér. Bróðir minn er einnig svona en hann skrælir reyndar pylsur líka eins og banana en það er önnur saga."

Þorsteinn byrjar alltaf neðst á kökunni, á þeim enda sem snýr að honum þegar sneiðin liggur á diskinum, og vinnur sig upp og endar þannig þar sem kremið er. „Þetta á sér líklega þær skýringar að mamma bakaði alltaf brúnköku á laugardögum þegar ég var lítill og þar sem kremið var það besta vildi maður geyma það sem lengst."

Brynhildur Bjornsdottir haalvarlegu mynduðu s mtali a Laugavegi num. Að v su notar h&n gemsann sinn alla jafna til þessa.

VÉDÍS SIGURÐARDÓTTIR VERKEFNASTJÓRI HJÁ LANDSBANKANUM

Ved s Sigurðardottir a fleygiferð yfir l´nurnar sem eru os' nilegar.

Morgunblaðið/Kristinn

L´nurnar sem enginn sér

Það jákvæða við sérvisku Védísar Sigurðardóttur, verkefnastjóra hjá Landsbankanum, er að hún þarf aldrei að grípa til hallamælis – hún er með sinn eigin innbyggðan. Hún sér nefnilega línur í öllu og þótt lítið beri á og engan gruni er hún hálfóméðvitað og méðvitað að skoða línur í umhverfinu. Sérstaklega ef hún er ein einhverss staðar að ganga eða keyra.

Það er talsvert flókið að lýsa þessu en við gefum Védísi orðið: „Þetta hefur minnkað mikið með árunum en engu að síður, ef ég er að keyra til dæmis úti á landi, finn ég vel fyrir vegstikunum við veginn. Ég reyni að hoppa yfir þær í huganum þegar þær eru akkúrat við hliðina á mér, líkt og þær myndi ósýnilega línu yfir veginn. Það er verst ef rúðuþurrkan kemur niður akkúrat á stikulínunni, þá líður mér eins og ég hafi tapað í einhverjum leik. Ég finn einhvern vegin aukalínur í umhverfinu út frá línum sem fyrir eru hvort sem er út frá húsgögnum eða einhverjum samskeytum. Línan sem ég sé út frá stuðurum á bílum nær til dæmis alveg upp á gangstétt. Þá hef ég það í huga að reyna að hoppa yfir þessar ímynduðu línur," segir Védís og hlær og viðurkennir að á sínum yngri árum hafi hún jafnvel átt í vandræðum með að ganga fram hjá bílastæðum.

„Ég er þar af leiðandi með gríðarlega gott auga fyrir línum og er fljót að taka eftir þeim í umhverfinu. Það er nákvæmlega ekkert mál fyrir mig að hengja upp mynd þannig að hún sé hundrað prósent bein á veggnum!"

HAFDÍS HARÐARDÓTTIR KENNARI

Hafd s Harðardottir telur af kostgæfni og margfaldar.

Ljosmynd/Asd s Asgeirsdottir

Einn, tveir, þr´r, fjórir, fimm, sex …

„Þetta er hálfósjálfrátt en ég tel hreinlega allt sem er í einhverju magni að sjá og á vegi mínum verður," segir Hafdís Harðardóttir grunnskólakennari.

„Þetta geta verið flísar á baðherbergi, ljóskastarar í lofti, gluggar á húsum sem ég keyri framhjá, gluggakarmar, hvað sem er. Ef ég kem í rými fullt af stólum tel ég stólfæturna og fer jafnvel út í að margfalda og nota tölurnar til að reikna eitthvað. Ég sé kannski hóp af fólki og margfalda hendur og hausa. Ég hef alltaf verið hugfangin af tölum og ef ég sé einhvers staðar tækifæri til að telja eitthvað tel ég það, svona þangað til eitthvað annað tekur athyglina frá talningunni að minnsta kosti."

Faðir Hafdísar er stærðfræðingur og hann gerir þetta líka en Hafdís segir að í raun sé það að telja svona meðan ekkert annað er að gerast í umhverfinu einkar góð leið til að tæma hugann en þess má geta að Hafdís man einnig öll þau símanúmer sem heimili æskufélaga hennar höfðu.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Morgunblaðið/Styrmir Kari

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR DAGSKRÁRGERÐARKONA

Notar s´mann stundum ´myndaðar samræður

„Ég tala mikið við sjálfa mig þegar ég hjóla og geng. Ég hef staðið mig að því að vera kannski á gangi niður Laugaveginn og vera þá farin að rífast við einhvern sem ég ímynda mér að ég sé í samtali við – það getur jafnvel verið Bandaríkjaforseti," segir Brynhildur Björnsdóttir dagskrárgerðarkona.

„Ég hef gert þetta frá því ég man eftir mér en ég er ýmist að rabba við sjálfa mig eða hreinlega bara að hugsa mér hvernig samtöl ég myndi eiga við einhvern aðila sem er í alvörunni til, eða var til, og hvað ég myndi segja. Ég talaði til dæmis dálítið mikið við Jim Morrison á tímabili."

Brynhildur fellst á að afhjúpa smáleyndarmál sem mun kannski ekki reynast sniðugt næst þegar hún þarf til að grípa til þess ráðs.

„Ég grípur stundum í símann minn til að ég geti bara haldið áfram í mínum einkahrókasamræðum þegar ég er á almannafæri svo að það fattist ekki að ég er að tala við sjálfa mig," segir Brynhildur og hlær. Hún tekur fram að stundum sé hún hinsvegar í alvörunni að tala í síman!

Brynhildur segist hafa reynt að venja sig af ýmsu í sama dúr, svo sem að stíga eftir ákveðinni reglu á strik á gangstéttum en lengi vel ímyndaði hún sér að hún væri í teygjutvisti og tók því ákveðið mörg skref alltaf á milli strikanna; fyrst fimm, svo þrjú og loks eitt eins og leikurinn virkar. „Þegar maður er orðinn 44 ára á hælaskóm getur þetta virkað ankannalega á almannafæri."

VALGERÐUR MATTHÍASDÓTTIR DAGSKRÁRGERÐARKONA

Vala Matt með töskuna góðu og nöðpungu. Ofan henni er skipulagsbókin góðu.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

Keyrir aukahring

Valgerður Matthíasdóttir dagskrárgerðarkona, jafnan nefnd Vala Matt, þarf alltaf að fara í vinstri skóinn fyrst á undan þeim hægri og ef hún bregður út af þeim vana líður henni hreinlega illa og er viss um að hún muni lenda í alls konar vandræðum. En það er fleira sem hún segist geta verið sérkennileg með.

„Ég get nefnt að alltaf þegar ég á erindi upp á RÚV, hvort sem það er til að búa til sjónvarpsþætti, mæta í viðtöl eða útsendingar, verð ég alltaf að keyra fyrst framhjá sjónvarpshúsinu og taka svo langa beygju á ákveðnum stað inn á bílastæðin sem er í raunmun lengri leið en þarf til. Ég byrjaði að gera þetta einhvern tímann þegar ég var með útvarpsþætti þarna sem gengu mjög vel og ég þori því ekki annað en að gera þetta áfram."

Svipaða sögu er að segja af handtösku sem Vala er alltaf með á sér. „Ég á fullt af handtöskum og undir venjulegum kringumstæðum myndi ég nota þær til skiptis, svona til að breyta til, en það gengur því miður ekki því ein taskan verður alltaf að fylgja mér í vinnuna og engin önnur. Á það við hvort sem ég er úti í bæ í kvikmyndatökum eða inni í húsi að klippa þættina mína. Á stæðan er sú að á ákveðnu tímabili þar sem allt gekk rosalega vel hjá mér notaði ég þessa tösku og nú þori ég ekki að „jinxa" það. Fáránlegt en ég læt mig hafa það og er mikið grín gert að mér í vinnunni fyrir þetta. Enda er taskan svo níðþung að það hálfa væri nóg og þar ofan á þori ég heldur ekki að taka úr töskunni gömlu skipulagsbókina mína sem þyngir hana enn meira."

Að lokum nefnir Vala eitt sem lesendur geta kannski nýtt sér. „Þegar ég þarf að róa mig niður, til dæmis fyrir útsendingu, fæ ég alltaf sama stefbútinn á heilann en það er byrjunarlínan úr laginu í Emil í Kattholti. Ég man aldrei meira en fyrstu línuna en syngi lagið samt áfram og endurtek það margoft. Þetta róar mig ótrúlega mikið og minnir mig líka á dóttur mína Tinnu og okkur saman í Kaupmannahöfn þegar Emil var sunginn dag-inn út og inn. Ég verð svo hamingjusöm við tilhugsunina."

KATLA MARGRÉT ÞORGEIRSDÓTTIR LEIKKONA

Færir til ´miðju samtali

Katla Margrét Þorgeirsdóttir leikkona viðurkennir að vera með smáútgáfu af vinstri-hægri-áráttu en það eigi þó ekki við um alla daga. Þá daga sem slíkt bankar upp á þarf hún til að mynda að ganga beint yfir götu en ekki á ská og hún hefur jafnvel bakkað og leiðrétt.

„Sama gildir um alla hluti sem ég hef stillt upp. Ég finn mig knúna til að þjóta upp og fara að færa þá ögn til vinstri eða hægri, kertastjaka, dúka og bækur, þótt ég sé í grafalvarlegu samtali!" segir Katla Margrét og hlær. Ljósmyndari Morgunblaðsins kom einmitt að henni í búningsherbergi Borgarleikhússins þar sem Katla æfir Línu Langsokk þessa dagana en þar var hún aðeins að bardúsa við að laga hlutina til. Að lokum afhjúpar Katla eitt leyndarmál í viðbót. „Þegar ég heyri tónlist spila ég mjög oft laglínuna með fingrum hægri handar. Ekkert sem fólk sér en þeir sem leiða mig geta fundið tiplið í lófa sínum."

Katla Margrét laumast til að stilla hlutunum sminkherberginu Borgarleikhúsinu rétt upp miðju samtali við blaðamann.

Morgunblaðið/Styrmir Kari

FLEIRI DÆMI

Vildu ekki láta nafns s´ns getið

„Ég horfi aldrei á sjálfan mig spegli meðan ég bursta tennurnar heldur st g til hliðar og horfi á skapana. Ef ég get hvergi fl&ið undan speglunum loka ég bara augunum meðan ég bursta."

„Ég hluta poppkornið alltaf sundur. Borða fyrst horðu k&lurnar utan af og safna miðjunni serskal, sa hluti er svo mj&kur og góður – það borða ég s ðast ser."

„Ég borða aldrei s&kkulaðir&s nur og -k&lur nema á slettri tolu."

„Aður en ég fer að sofa dreg ég gardnurnar fyrir en svo aftur fra og svo aftur fyrir. Um helgar geri ég þetta fimm sinnum; fyrir, fra, fyrir, fra, fyrir."

„Ég drekk ekki &r grænum bollum, kaupi ekki matvorur grænum umb&ðum, borða ekki grænt sælgæti og myndi aldrei sjálfviljug kaupa mer neitt grænt nema salat."

ROALD VIÐAR EYVINDSSON BÓKMENNTAFRÆÐINGUR

Tékkar á hákörlum

Roald Viðar Eyvindsson bókmenntafræðingur byrjar allar sundferðir á því að stinga hausnum í kaf – til að ganga úr skugga um að engir hákarlar séu í lauginni. Hann segir þetta beina afleiðingu af ótæpilegu hrylllingsmyndaáhorfi frá barnsaldri. Hann segist hafa ýmsa fleira ávana og segir einn alveg sérstaklega hallærislegan. „Betri helmingurinn benti mér á þetta fyrir skemmstu en þegar ég var unglingur var í tísku á meðal drengja að vera með sítt hár og auðvitað þurfti ég að vera eins og hinir og safnaði lokkum niður á axlir. Enn þann dag í dag er ég að sveifla ímynduðum ljónsmakka af gömlum vana. Ég barasta get ekki vanið mig af því, eins glatað og það hljómar. Þannig að ef þú ert að tala við mig og ég byrja að rykkja höfðinu eitthvað einkennilega til, hafðu engar áhyggjur, ég er ekki að fá flog."

Roald Viðar Eyvindsson er aldeilis stutthærður dagen hagar ser eins og s ðhærður.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Úttekt

Frosið er brosið á börnum

TEKJUHÆSTA TEIKNIMYND ALLRA TÍMA HEFUR FARIÐ FRAM ÚR BJÖRTUSTU VONUM. BÖRN VILJA HORFA Á TEIKNIMYNDINA FROZEN AFTUR OG AFTUR OG KUNNA LÖG MYNDARINNAR UTAN AÐ. LEIKFÖNG SELJAST JAFNÓÐUM UPP OG ANNA VÖRUHÚS VART EFTIRSPURN. ÞÁ ER SÖGUÞRÁÐUR MYNDARINNAR TALINN HAFA BROTIÐ ÁKVEÐIÐ GLERÞAK Í TEIKNIMYNDUM.

Gunnþorunn Jónsdóttir gunnthorunn@mbl.is

Teiknimyndin Frozen eða Frosinn frá Disney hefur fangað hug og hjarta barna og slegið í gegn um allan heim. Frozen er tekjuhæsta teiknimynd allra tíma en hún hefur halað inn rúman milljarð dollara. Áður var Toy Story 3 tekjuhæst með um milljarð dollara en Frozen er nú komin yfir þau mörk, eða upp í 1,2 milljarða dollara í heimsvísu. Auk þess hefur lagið Let it go, sem er titillag myndarinnar, fengið tæplega 315 milljón smelli á Youtube. Áhreiðungar og annað hækka áhorfstölur líklega um tugi milljóna. Teiknimyndin hefur farið fram úr björtustu vonum og misreiknaði Disney algjörlega eftirspurnina og hefur til dæmis ekki haft undan við framleiðslu á leikföngum og börum varningi eftir persónum Frozen. Sumir hafa gengið svo langt að kalla persónur Frozen Bítlana, þvíí raunninni eiga þær álíka stóran aðdáendahóp og fjórmenningarnir óðauðlegu áttu.

Disney hefur gengið vel í hlutabréfamarkaðnum í Bandaríkjunum og hefur hagnaður fyrirtækisins fjórfaldast frá þvíí fyrra. Mun ástæða velgengni Disney vera Frozen.

Barátta góðs og ills

Frozen er byggð á sögu Hans Christians Andersens um Snjódrottninguna en eins og mörgum er kunnugt samdi hann einnig ævintýrin um Litlu hafmeyjuna, Nýju fötin keisarans, Hnotubrjótsprinsinn og fleiri. Sagan um snjódrottninguna hefur lengi verið í þróunum hjá Disney en hingað til ekki tekist að koma ævintýrinu í nýjan búning. Útgáfa HC Andersens er fremur líkt öðrum ævintýrum hans en þar eru sögupersónur í meirihluta kvenkyns. Hins vegar voru kvenkyns aukahlutverkin tekin úr úr sögunni fyrir Frozen og í stað sett í staðinn, snjókarlinn Olaf, fjallagarpurinn Kristoff og hreindýrið hans Sven. Einnig er ævintýri HC Andersens mun drungalegra.

Frozen segir hins vegar frá systrunum Elsu og Önnu sem eru prinsessur í konungsríkinu Arindelle. Það sem er sérstakt við Elsu er að hún fæddist með óvenjulega hæfileika sem gera henni kleift að búa til frost og snjó. Þegar systurnar eru litlar leika þær sér saman að hæfileikum Elsu og búa til snjókarl og fleira en í eitt skiptið slasast Anna óvart af völdum Elsu. Eftir slysið er Elsu kennt alla tíð að fela hæfileika sína og fyrir vikið vaxa systurnar í sundur. Þegar systurnar verða eldri og kemur að því í að krýna Elsu drottningu yfir ríkinu koma frystihæfileikar hennar í ljós, sem hrekur hana lengst upp á fjöll. Við það fellur snjóhúlvun á allt ríkið og nístingskuldi umvefur það. Anna og fjallagarpurinn Kristjón hefja leit að Elsu til þess að aflétta húlvuninni og fá hana til að snúa aftur.

Systraást vakti athygli

Endirinn í myndinni hefur vakið athygli og er talinn fremur óhefðbundinn. Konungsríkið er undir álögum Elsu, þar sem frost og snjór ríða ríkjum á annars fremur sólríku svæði. Þegar Anna verður fyrir frostskoti systur sinnar kemur í ljós að það eina sem getur aflétt álögunum er hrein og sönn ást. Persónurnar halda að sú ást sé milli karls og konu en í ljós kemur að sú er ekki raunin. Systraást milli Önnu og Elsu verður til þess að álögunum er aflétt, sem er fremur óhefðbundið miðað við önnur ævintýri í borð við Mjallhvíti og dvergana sjö, Þyrnirós, Fríðu og Dýrið og Shrek. Frozen hefur hins vegar rómantískan endi, eins og svo margar Disney-myndir, og þvíer endirinn og myndin sem slík ekki svo frábrugðin öðrum prinsessuævintýrum frá Disney.

Gagnrýnendur á öndverðum meiði

Gagnrýnendur og blaðamenn eru ekki allir á sama máli um Frozen. Margir hafa haft orð á þvíað teiknimyndin hafi brotið ákveðið glerþak sem hefur verið nokkuð einkennandi fyrir margar teiknimyndir Disney á meðan aðrir telja að enn séu teiknimyndir Disney litaðar af staðalímyndum. Dæmi hver fyrir sig.

Til að mynda hefur teiknimyndin í fullri lengd frá Disney aldrei áður verið stýrt af kvenkyns leikstjóra. Bent er á að ekkert bróðkaup sé í myndinni og auk þess sé það systraást sem sigrar, ekki rómantísk ást. Frozen stenst einnig Bechdel-prófið, próf sem kom til í kringum 1985. Til að standast Bechdel-próf þurfa þrír þættir að vera fyrir hendi. Í fyrsta lagi þarf kvikmyndin að innihalda tvær konur sem báðar hafa nafn. Í öðru lagi þurfa konurnar að eiga í samræðum í myndinni og í þriðja lagi þarf samtalið að snúast um annað en karlmenn. Þessir þrír þættir eru uppfylltir í Frozen.

Hins vegar heyrast gagnrýnisraddir sem telja að Frozen sé enginn vendipunktur í sögum Disney. Þrátt fyrir að myndin eigi að sýna fram á systraást og þannig velta ákveðnum staðalímyndum um prinsessur frá Disney er Anna mestalla myndina trúlofuð manni sem hún hefur aðeins þekkt í skamma stund. Þá er einnig gagnrýnt að sögupersónur HC Andersens úr hinu upprunalega ævintýri um snjódrottninguna, sem margar eru kvenkyns, séu klipptar út. Aðalpersónan Gerda, sem er í raunninni Anna í Frozen, átti góða ömmu og einnig komu þar fram ræningjastúlka, gömul galdranorn, förukona, prinsessa og kráka. Athygli vekur að í Frozen skuli ekki vera fleiri kvenkyns sögupersónur eins og í ævintýri Danans.

Þrátt fyrir ólíkar skoðanir verður ekki horft framhjá þvíað teiknimyndin Frozen hefur haft gríðarleg áhrif og hreyft við börnum um allan heim. Ljóst er að Frozen er skref í réttra átt og auk þess í ákveðin umbylting bæði innan höfuðstöðva Disney en einnig fyrir konur í bransanum í Hollywood yfirhöfuð. Þróun í réttra átt.

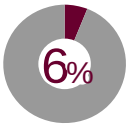
Um þessar mundir er unnið að því að gera persónur Frozen s' nilegri skemmtigorðum Disney um v ða verold, enda er Frozen orðið eitt af fimm stærstu vorumerkjum Disney.

Konur kvikmyndum

Þrátt fyrir sigra Frozen eru konur þo enn minnihluta kvikmyndum

Í fjolskyldumyndum eru þr r af hverjum fjorum einstaklingum aðalhlutverki karlar

29% aðalpersona teiknimynda eru kvenkyns



Konur eru 6% leikstjora teiknimynda og þa aðstoðarleikstjorar

Aðeins 10% hofunda teiknimynda eru konur

Kynjahlutfall þeirra sem starfa við kvikmyndir er fimm a moti einum, korlum vil

„Ástandið er mjög dapurlegt að mínu mati. Við erum stödd á 21. öldinni en samt er ennþá mjög sjaldgæft að frásagnir sem beint er að stúlkum séu sagðar út frá kvenlægu sjónarhorni,“

segir Brenda Chapman, aðstoðarleikstjori teiknimyndarinnar Brave fra Disney.

Heimild: Geena Davis Institute on Gender in Media / Miss Representative

46 af 56 8.9.2014 11:10

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

EKKI ER HÆGT AÐ FÁ LEIKFÖNG ÚR FROZEN

Frozen-leikföng ýmist uppseld eða illfáanleg

Varningur tengslum við teiknimyndina Frozen hefur ekki s ður notið mikilla vinsælda en myndin sjálf. Skólatoskur, pennaveski, litir, litabækur, bangsar, d&kkur, barb d&kkur, glos, diskar, hn fapor, b&ningar og fleira er a meðal þess sem framleitt hefur verið. Leikfongin, sem hafa verið framleidd eftir personum &r teiknimyndinni, hafa meira eða minna verið uppseld her a landi fra þv að sala hofst sem og annars staðar heiminum.

I samtali við mbl.is vor sagði forsvarsmaður Toys 'R' Us a Islandi að oll leikfong sem tengdust myndinni væru uppseld, bæði hja versluninni her a landi en einnig hja voruh&si Toys 'R' Us Danmorku sem er voruh&s 270 verslana a Norðurlondunum.

Leikfongin hafa oll verið vinsæl en þo voru oll leikfong sem tengdust annarri soguhetjunni, Elsu, fyrst til þess að verða uppseld. Disney og leikfangab&ðir hafa ekki nað hafa undan við eftirspurn og þv eflaust morg born sem hafa gengið &t &r leikfangab&ðum með sart ennið.

Disney reyndi að bregðast við þessum vanda og gaf &t yfirl' singu þess efnis að settur hefði verið kvoti a leikfongin. Allir viðskiptavinir sem hygðust kaupa Frozen-leikfong mattu aðeins kaupa tvær vorur. Þa mattu viðskiptavinir aðeins kaupa einn Elsukjol hver.

I samtali við Sunnudagsblaðið vikunni sagði forsvarsmaður Toys 'R' Us að enn væri l tið af leikfongum &r teiknimyndinni að hafa. Um leið og sendingar koma h&s rj&ki leikfongin jafnoðum &t.

Snjokarlinn Olaf verður jafnvel enn kr&ttlegri sem bangsi.

D&kkurnar eru Elsa og Anna þegar þær voru litlar.

B&ningar af Elsu eru fyrstir til að seljast upp.

Hver væri ekki til að eignast kastala Elsu?

Barbie-d&kkurnar af Elsu og Önnu eru mjog vinsælar.

KVENKYNS LEIKSTJÓRI MALAR GULL

Kom, sá og sigraði

Það þykir afar sjaldgæft að leikstjori se tilnefndur til Golden Globe-verðlauna fyrir frumraun s na kvikmyndum, hvað þa að bera sigur &r b' tum. Hins vegar hrifsaði Jennifer Lee, leikstjori Frozen, til s n Golden Globe-verðlaunin fyrir leikstjorn teiknimyndarinnar vinsælu. Einnig fekk Frozen oskarinn fyrir besta lagið og bestu teiknimyndina.

Lee skrifaði handritið að Frozen og vakti það mikla athygli að h&n skyldi einnig landa hlutverki leikstjora, enda er h&n fyrsti kvenkyns leikstjorinn til að leikst' ra Disneymynd fullri lengd. Það vekur einnig mikla athygli að h&n er fyrsti kvenkyns leikstjorinn sem hefur nað jafnmiklum vinsældum með mynd sinni og raun ber vitni. Aldrei hefur nokkur kvikmynd heiminum orðið jafntekjuha með kvenkyns leikstjora fararbroddi. Þetta er þv akveðinn vendipunktur, ekki aðeins fyrir heim teiknimynda heldur allar kvikmyndir. Frozen hefur nað sl kum vinsældum að songleikur er a dofinni en songleikir a borð við Lion King, Litlu hafmeyjuna, Fr ðu og D' rið og Aladd n eftir Disney hafa verið settir a svið.

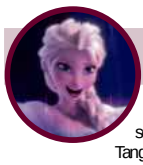
Lee hafði enga reynslu af að leikst' ra teiknimyndum en hafði þo tekið þatt að skrifa handrit, en h&n skrifaði soguna um Wreck-It Ralph.

Það er þv bjart framundan hja flottum leikstjora og eflaust fjolbreytt tækifæri sem hennar b ða. H&n virðist vera opin fyrir þv að leikst' ra hvers konar kvikmyndum, ekki aðeins teiknimyndum. I viðtali við The Hollywood Reporter segir h&n að draumurinn væri að leikst' ra v sindaskaldskap. „Það væri frabært að vera einnig fyrsta konan til þess að leikst' ra v sindaskaldskap. Eg er mjog hrifin af sl kum kvikmyndum. Virkilega hrifin af þeim," sagði Lee.

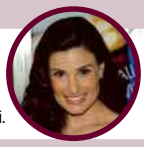
Jennifer Lee

AFP

7 skemmtilegar staðreyndir um Frozen

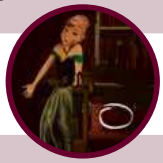


1. Elsa áttu upphaflega að vera „vondi kallinn" í teiknimyndinni.

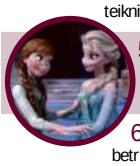


2. Idina Menzel (sem talar fyrir Elsu) hafði áður sótt hlutverk að tala fyrir Rapunzel í teiknimyndinni Tangled sem hún landaði þó ekki. Disney leitaði síðan til hennar að fyrra bragði fyrir hlutverk Elsu, sem hún þáði.

3. Teiknarar Disney skoðuðu viðbrögð leikaranna sem töluðu fyrir persónur Frozen og notuðu svipbrigði þeirra fyrir persónur hvers og eins.



4. Í skranbúðinni, þar sem Anna hittir Kristoff í fyrsta sinn, er lítil stytta af Mikka mús falin í einni hillunni. Disney hefur iðulega falið hluti hér og þar í teiknimyndum sínum úr öðrum Disney teiknimyndum.



5. Elsa er eina prinsessan í Disney teiknimyndum sem ekki er táningur. Að sögn Jennifer Lee, leikstjóra Frozen, er Elsa 21 árs og Anna, systir hennar, er 18 ára.

6. Josh Gad, sem talaði fyrir snjókarlinn Olaf, betrumbætti langflestar setningar sínar í Frozen og gerði sitt besta til að fá framleiðendurna, leikstjórann og aðra á bakvið tjöldin til þess að hlæjga. Næstum allt grínið hans var notað, enda fór snjókarlinn góði á kostum.

7. Leikstjóri Frozen, Jennifer Lee, er fyrsti kvenkyns leikstjóri teiknimyndar hjá Disney. Allir aðrir leikstjórar hingað til hafa verið karlar.

Menning

SÖNGLÖG Á GLJÚFRASTEINI

Ingibjörg Guðjónsdóttir sópran og Astrður Alda Sigurðardóttir píanóleikari koma fram.

STÓFUTÓNLEIKAR

Ingibjörg Guðjónsdóttir sópran og Astrður Alda Sigurðardóttir píanóleikari koma fram á stófutónleikum Gljúfrasteins á morgun, sunnudag, kl. 16.

Efnisskrá sýna helgaþær lögum og ljóðum frá öðrum tugi tuttugustu aldar þegar Halldór Laxness dvaldi Bandarríkjunum og Kanada. Heyrast munu slensk og bandarísk sönglög eftir Atla Heimi Sveinsson, Gunnar Reyni Sveinsson, Amy Beach, Ernest Charles, George Gershwin og amerísk þjóðlög í útsetningu Aaron Copland.

Ingibjörg Guðjónsdóttir stundaði söngnám við Tónlistarskóla Garðabæjar en framhaldsnám við Indiana University Bandarríkjunum. Astrður Alda Sigurðardóttir lauk námi frá Tónlistarskóla Reykjavíkur og stundaði framhaldsnám við Indiana University.

101 KLASSÍSK TÓNLIST

TÖFRAHEIMUR

Arni Heimir Ingólfsson

Arni Heimir Ingólfsson heldur fyrirlestur í Kaldalóni í Hörpu á manudaginn 1. september kl. 20 á vegum Vinafélags Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Þar hyggst hann stikla á stóru um sögu klassískrar tónlistar, sinfóníuformið og ólíkar leiðir til að njóta sígildrar tónlistar. Kynningin er sérstaklega ætluð þeim sem hafa lítil til kynni haft af klassískri tónlist, en hafa áhuga á að kynnast þeim töfrum sem hún býr yfir. Arni Heimir lauk doktorsprófi í tónlistarfræði frá Harvard-háskóla árið 2003 og starfar í nánu sem listrænn ráðgjafi Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

JUSSI ADLER-OLSEN

Morgunblaðið/Kristinn

Danski spennusagnahöfundurinn Jussi Adler-Olsen hefur slegið gegn í morgum löndum.

NÝ BÓK OG MYND

Sjötta bókin í röðinni um danska verðlaunarithöfundarins Jussi Adler-Olsen um rannsóknarlögreglumanninn Carl Mørck og samstarfsfélaga hans í deild Q er væntanleg í Danmörku 24. oktober og nefnist Den grænseløse (Sá markalausi). Fyrsta bókin í bókaflokknum um Mørck, Kvinden i buret (Konan í búrinu), kom út 2007 og síðan hefur komið í bókaflokknum á einsi til tveggja ára fresti. Kvikmynd byggð á fyrstu bókinni var frumsýnd fyrra þar sem Nikolaj Lie Kaas fór með hlutverk Carls Mørck og 2. oktober nk. verður kvikmynd byggð á annarri bókinni, Fasandræberne (Veiðimennirnir), frumsýnd í Danmörku. Þriðja myndin, sem byggist á Flaskepost fra P (Flöskuskeyti frá P), er í vinnslu.

HYGGJAST GEFA ÚT TÓLF PLÖTUR

Spunabræður ´bl´ðu og str´ðu

SPUNAVERKEFNIÐ ÚSLAND HEFUR STAÐIÐ YFIR FRÁ ÞVÍ ÁRIÐ 2012 OG HEFUR ÞAÐ GETIÐ AF SÉR TÓLF PLÖTUR SEM BÍÐA ÚTGÁFU. RÚMLEGA SEXTÍU TÓNLISTARMENN TÓKU ÞÁTT Í FERLINU SEM VERÐUR AÐ TELJAST MEÐ METNAÐARFYLLRI VIÐFANGSEFNUM ÍSLENSKRAR TÓNLISTARSÖGU.

Davið Mar Stefansson davidmar@mbl.is

Við byrjuðum með verkefnið í október árið 2012. Maður var búinn að sjá svo margt tónlistarfólk sem maður sá fyrir sér að gæti náð vel saman. Við vildum mynda einhverskonar makrósenu yfir allar þessar makrósenur sem við erum með hérna heima," segir Albert Finnbogason sem stendur að spunaverkefninu Úslandi ásamt Tuma Árnasyni en báðir eru þeir meðlimir í hljómsveitinni Grásalappalísu, Albert á gítar og Tumi á saxófón, auk þess sem þeir hafa unnið saman undir formerkjum The Heavy Experience. Alls unnu þeir tólf plötur þar sem finna mátti spunasamstarf ýmissa þekktra tónlistarmanna.

Fólk fast í sinni senu

„Við vildum hrista aðeins upp í þessu. Fólk hér heima er gjarnan mjög fast í sinni senu, hvort sem það er djass, rokk eða eitthvað annað. Við vildum skapa vettvang þar sem við gátum í raun unnið úr okkar án þess að semja hana sjálfir," segir Albert kíminn.

„Fyrirkomulagið átti í upphafi að vera svo að fólkið mætti ekki hittast eða þekkjast áður en það mætti á staðinn. Hinsvegar, verandi á Íslandi, þá var það mjög erfitt. Við bökkuðum þvíaðeins með það en héldum þó í hugmyndina að einhverju leyti, til að mynda fengu tónlistarmennirnir engan undirbúningstíma saman. Hljóðfæraleikararnir fengu þvíeingöngu að stilla sér upp og svo fönguðum við ferlið þegar þeir kynntust. Við náðum því að taka spunann upp áður en það komst einhver stríktúr í hann. Þetta gerðum við tólf sinnum með sama sniði," segir hann.

„Það voru yfir sextíu manns sem tóku þátt í verkefninu. Eins og áður segir voru þetta tólf plötur. Ein þeirra var tekin upp í LungA í Seyðisfirði, við vorum þar með opna smiðju í tvo heila daga. Við tókum einnig upp tvenna tónleika í Jazzhátíð Reykjavíkur. Annars voru þetta sirka fimm eða sex tónlistarmenn í hverri plötu. Við fengum aðila úr hverjum áttum til að ljá okkur tóna sína, Pétur Ben tók meðal annars þátt. Síðan fórum við líka yfir í myndlistardeildina, Hörður Finnsson spilar til að mynda inn í fyrstu plötuna okkar. Við reyndum auk þess að blanda saman fólki úr ólíkum áttum. Við fengum Frank Aarnink, slagverksleikara úr Sinfó, til að taka þátt í plötu með Skúla Sverrissyni. Skúli er náttúrlega mikill djassspunahundur," segir Albert sposkur.

„Vissulega voru sumar samkomur erfiðari en aðrar. Við gerðum nokkrar bókunarvillur og plöntuðum saman tveimur eða þremur stórum karakterum. Það var samt bara áhugavert að sjá þá spennu sem þar myndaðist. Sumar plötur urðu auk þess miklu leðinlegri en við héldum að þær myndu enda. Við tókum efnið upp og oftar nær var þetta bara langur spuni sem ég klippti í sundur í nokkra parta," segir hann.

Verkefnið var tilnefnt til Menningarverðlauna DV árið 2013 en Albert segist þó ekki viss um að áhuginn fyrir slíkri spunamúsík sé mikill hér á landi.

„Þeir sem hafa áhuga á svona spunamúsík eru mjög fáir á Íslandi. Það eru þó hægt og bítandi fleiri og fleiri sem koma að mér og tjá mér að þetta hafi nú alveg verið kúl verkefni. Í kjölfarið á þessu kemur náttúrlega Mengi með svipað prógramm. Það er líka allt í einu komið miklu meira af spunatónleikum, hvort sem það eru einstaklingstónleikar eða hóptónleikar," segir Albert. Hann kveður hugmyndina að hluta fengna að láni frá New York.

„Það er klúbbur í New York sem ég fór á sem heitir The Stone. Þar eru tónleikar á hverju kvöldi sem spunameistarar stjórna. Þar fer John Zorn, saxófónleikari, fremstur fylkingar. Svo var Tilraunaeldhúsið í umsjá Kira Kira að sjálfsögðu svipað batterí. Ég veit samt ekki alveg hvernig æfingaferlið fór þar fram, en ef þú blandar saman Tilraunaeldhúsinu og The Stone þá færðu út hugmyndina okkar," segir Albert.

Ekki alltaf dans á rósum

Þrátt fyrir misgóð verk tekur Albert það ekki í mál að klippa út verstu partana eða ritstýra verkefninu um of.

„Svona verkefni þarf að hafa sína dauðu punkta. Þó að við höfum klippt þetta niður í hæfilega tímalengd þá má ekkert vera að ritstýra þessu of mikið. Þetta eru tilraunir, stundum tókust þær óþrúlega vel og stundum ekkert svo vel. Við ætlum ekkert að fegra þetta, þetta var ekki alltaf dans á rósum," segir hann og bætir við að verkefnið hafi hlotið styrk frá Tónlistarsjóði Rannís.

„Planið er að gefa þetta út á fýsísku formi. Það var alltaf stefnan, þetta er bara svo dýr andskoti. Vonandi kemur þetta þó út fyrir jólin," segir Albert að lokum en þess má geta að Árni Matthíasson, blaðamaður Morgunblaðsins, tók sig til og dæmdi allar plöturnar fyrir skemmstu og birtust dómarnir í menningarsíðum blaðsins 21. ágúst síðastliðinn. Hægt er að nálgast plöturnar á bandcamp síðu Úslands, uslandrecords.bandcamp.com.

VÖTLÖND Í NORRÆNA HÚSINU

Mýrin varðveitir minningar

HÓPUR ÍSLENSKRA OG FINNSKRA LISTAKVENNA OPNAR SÝNINGU SÍNA VÖTLÖND Í DAG, EN ÞÆR VINNA ALLAR MEÐ MÝRINA Á MARGVÍSLEGAN HÁTT.

Sýningin Vötlönd verður opnuð í sýningarsal Norræna hússins í dag, laugardag, kl. 16.00. Að sýningunni stendur hópur íslenskra og finnskra listakvenna sem áður hefur sýnt bæði á Íslandi og í Finnlandi. Þetta eru þær Guðný Hafsteinsdóttir, Ólöf Erla Bjarnadóttir, Kristín Sigfríður Garðarsdóttir, Sigurlína Osuala, Hannamaija Heiska, Jaana Brick, Merja Ranki og Þóra Takala.

Samkvæmt upplýsingum frá sýningarhaldara var kveikjan að samstarfinu áhugi fyrir samtali um keramik á breiðum grundvelli og þróun fagsins í báðum löndum.

„Mýrin varðveitir minningar, hluti, lögsform, jarðlög, liti. Hún umvefur fuglana sem verpa og ala upp unga, fræsemi hennar veitir gróandanum næringu, skordýrin kunna sér ekki læti í votlendinu. Hún er líka varhugaverð og getur gleypt það sem sekkur í hana en um leið varðveitir hún það um alla eilífð. Mýrina nálgast listakonurnar á margvíslegan hátt eins og verkin í sýningunni bera útvíkkað vitni um," segir m.a. í tilkynningu.

Sýningarsalur Norræna hússins er opinn þriðjudaga til sunnudaga milli kl. 12 og 17. Sýningin stendur til 21. september. Þess má að lokum geta að á morgun, sunnudag, milli kl. 13 og 17 verða sýnendur á staðnum og spjalla við gesti.

Ljósmynd/Ilkka Kallio

Verk eftir Joonu Brick og Merju Ranki sem unnið var árið 2014.

Hexamtanefnist þetta verk eftir Kristínu Sigríði Garðarsdóttur.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Morgunblaðið/Þorður

„Þo að við hofum klippt þetta niður hæfilega t malengd þa ma ekkert vera að ritst' ra þessu of mikið. Þetta eru tilraunir, stundum tokust þær otr&lega vel og stundum ekkert svo vel. Við ætlum ekkert að fegra þetta, þetta var ekki alltaf dans a rosum," segir Albert meðal annars um afsprengi Uslands.

EIGIN VERK Í BLAND VIÐ ÞEKKTA DJASSSTANDARDA SEM OG EIGIN SPUNAVERK

Tónleikar ´tilefni dagsins

AGNAR MÁR MAGNÚSSON HELDUR EINLEIKSTÓNLEIKA Í HANNESARHOLTI Í DAG, LAUGARDAG, Í TILEFNI AF FERTUGSAFMÆLI SÍNU.

„Yfirleitt nenni ég ekki að gera neitt á tilefni dagsins, en svo fékk ég þá hugmynd að gaman væri að halda tónleika," segir djasspíanistinn Agnar Már Magnússon, sem heldur einleikstónleika á Hannesarholti á dag, laugardag, kl. 16. Agnar Már segist lengi hafa langað að halda tónleika á Hannesarholti.

Aðspurður segist Agnar Már ekki ætlast til þess að allir vinir og vandamenn hans mæti á tónleikana, sem eru öllum opnir þvá hann ætlar að bjóða þeim til samsætis annars staðar að tónleikum loknum. „Það er auðvitað vandmeðfarið að halda tónleika á þessum tiltekna degi, þvámann langar auðvitað að bjóða öllum sem er ekki hægt."

Inntur eftir efnisskránni segist Agnar Már munu leika eigin verk á bland við þekkta djassstandarda sem og eigin spunaverk. Ljóst er að af nógu er að taka þvá Agnar Már hefur gefið út fjóra diska með eigin efni frá árinu 2001. „Samkvæmt upplýsingum frá STEF eru skráð á mig eitthvað á kringum hundrað lög, þar af eru 24 verk af spunadiskinum Hyl sem ég gaf út fyrir tveimur árum," segir Agnar Már og viðurkennir að heildarfjöldinn hafi komið sér nokkuð á óvart. Spurður hvort hann hyggist leika afmælisútgáfuna á tónleikunum á tilefni dagsins segir Agnar Már það aldrei að vita. „Þetta er reyndar uppáhaldslag dóttur minnar sem er þriggja ára þannig að ég spila það mjög oft. Ég er búinn að búa til mína eigin útgáfu af laginu," segir Agnar Már og útilokar ekki að tónleikagestir fái að heyra hljómsetningu hans. silja@mbl.is

Ljosmynd/Daniel Starraason

Agnar Mar Magn&sson spilar afmælislagið oft fyrir dottur s na, enda er það uppahaldslagið hennar.

MÆLT MEÐ

1 Reykjav k Dance Festival stendur sem hæst um helgina. I dag, laugardag, er hægt að sja Wilhelm Scream Kassanum Þjoðleikh&sinu kl. 17 og kvold kl. 21.30 verður s' ningin Reið frums' nd Borgarleikh&sinu.

2 Sðasti dagur s' ningar a malverkum R&nu K. Tetzschner og þæðum ullarverkum Kömmu Níelsdóttur hloðunni við Krok a Garðaholti, við Garðakirkju Garðabæ, er a morgun, sunnudag. Opið er milli kl. 13 og 17.

3 Lokadagur alþjoðlegu leiklistarhat ðarinnar Lokal er dag, laugardag. I kvold kl. 19 er Tjarnarb oi hægt að sja s' ninguna Petru sem Pétur Armannsson samdi til minningar um langommu s na, Petru Sveinsdottur sem flestir þekktu sem Steina-Petru enda var h&n oflugur steinasafnari meðan h&n lifði.

4 Hljomsveitin Á móti sól leikur a hinum arlega kjots&pudansleik Hvoli a Hvolsvelli kvold, laugardagskvoldið 30. ag&st. Hljomsveitin hefur leik a miðnætti, en h&sið verður opnað kl. 23. Fyrr um kvoldið stjornar Magni Asgeirsson, songvari sveitarinnar, vallarsong við snarkandi varðeld.

5 Skynjun nefnist s' ning a verkum listakonunnar Ragnhildar Stefánsdóttur sem opnuð verður safnaðarheimili Neskirkju a morgun, sunnudag. S ningin samanstendur af þremur verkum listakonunnar.

untitled - I2014-08-30.pdf http://blad/mblpdf//2014/2014-08-30/I2014-08-30.pdf

Bækur

KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR
kolbrun@mbl.is

BÓK VIKUNNAR Smásagnasafnið L´fið að leysa eftir Nóbelsverðlaunahafann Alice Munro er bók sem enginn bókmenntaunnandi má láta framhjá sér fara.

Orðanna hljóðan

LESTRAR-SKEMMT-UN

Hluti af íslensku bókmenntaelítunni dundaði við það hér áður fyrr að gera lítið úr Guðrúnu frá Lundi sem sögð var skrifa „kellingabækur“. Guðrún átti sér þá ófáa stuðningsmenn, sem voru íslenskir lesendur, og þeir muna enn eftir sinni konu og komu nýlega Afdalabarni á metsölulista. Íslenskir lesendur eru engir bjánar og þekkja góðan skáldskap þegar þeir sjá hann.

Guðrún frá Lundi. Stærð gegn hjá lesendum með Afdalabarni.

Guðrún frá Lundi er góð skáldkona, um það ætti enginn lengur að efast, þótt eflaust geri sumir það þá. Sem höfundur býr hún yfir sannri frásagnargáfu, skapar trúverðugar persónur og tekst einstaklega vel að lýsa tíðaranda og samfélagi.

Frásagnargáfa Guðrúnar nýtur sín afar vel í Afdalabarni sem er bók sem er einstaklega gaman að lesa. Það er eiginlega ómögulegt annað en að halda áfram að fletta síðunum og sökkva sér ofan í sögu litils drengs, Hannesar, sem býr hjá afa og ömmu í afskekktu koti en kynnist óvænt annars konar lífi.

Guðrún kann að lýsa persónum og hugar ekki einungis að aðalpersónum sögunnar heldur skjóta áhugaverðar aukapersónur stöðugt upp kollinum. Kjaftakellingar bókarinnar, stundum ansi illkvittnar, eru sérlega eftirminnilegar og gæða sögunna hámorksku lífi. Guðrún virðist samt ekki gefin fyrir að dæma persónur sínar og sýnir oft á þeim óvænta hlið. Persónur sem við fyrstu kynni virðast fremur óaðlaðandi taka jafnvel breytingum þegar lífið tekur á sig og verða aðrar og betri en í byrjun. Þannig taka persónur bókarinnar út ákveðinn þroska eftir því sem sögunni vindur fram, rétt eins og við gerum vonandi sem flest í lífinu. Guðrún lýsir sínu sveitasamfélagi á einstaklega næman og raunsæjan hátt. Stéttaskipting og mismunun koma mjög við sögu í Afdalabarni og þar verður sterk réttlætiskennd höfundar mjög áberandi. Guðrún hræðist ekki að vera tilfinningasöm í þessari stuttu bók og það er svo undir lesandanum komið hvort honum finnst hún þar ganga of langt. En það er afar fallegur tónn í bók sem er einstaklega gaman að lesa.

BJÖRGVIN ER HÖFUNDUR LAGSINS VINSÆLA UNDIR DALANNA SÓL

Bond og Abba á píanóbók

BJÖRGVIN Þ. VALDIMARSSON TÓNLISTARKENNARI ER HÖFUNDUR PÍANÓ-BÓKAFLOKKS FYRIR UNGT FÓLK SEM HEFUR KOMIÐ ÚT FRÁ ÁRINU 1988. TVÆR BÆKUR Í FLOKKNUM KOMU NÝLEGA ÚT Í ENDURSKOÐAÐRI ÚTGÁFU.

Morgunblaðið/Eggert

„Það var ekki til hljóðfæri á mínu heimili svo ég varð sjálfur að safna mér fyrir píanói og náði að kaupa það um fimmtán ára aldur inn og þá varð ekki aftur snúið,“ segir Björgvin.

Píanóleikur 1. og 2. hefti eru bækur eftir Björgvin Þ. Valdimarsson tónlistarkennara og hluti af píanóbókaflokk sem hann hefur gefið út frá þvíári 1988 og er í stöðugri endurskoðun. „Píanóleikur 1 og 2 eru grunnbækur í þessum bókaflokki, byrjendabækur fyrir nemendur sem eru að hefja nám í píanóleik þar sem kenndur er nótnalestur og annað sem barnið þarf að læra og hvert atriði er tekið fyrir á smáatriðum,“ segir Björgvin. „Þetta er þriðja útgáfa þessara bóka, endurskoðuð þar sem mestu breytingarnar eru í seinni hluta fyrsta heftis og annað heftið er nánast nýtt bók. Þriðja heftið kemur út endurskoðað næsta haust. Í þessum bókaflokki mínum eru um tíu titlar þar á meðal Dægurlög, Að spila eftir eyranu og Jólalög.“

Björgvin er spurður af hverju hann telji þörf á þvíað endurskoða reglulega bækurnar í bókaflokknum. „Ég hef verið að kenna í 35 ár og veit að það er alltaf þörf á nýju efni,“ segir hann. „Þjóðfélagið tekur stöðugum breytingum og í dag hlusta börn á tónnur lög en þau gerðu árið 1988 þegar ég gaf út fyrstu bókina og aðgangur að tónlist er orðinn miklu almennur. Ég hef sett inn í þessa endurskoðuðu útgáfu blús, ragtime, boogie og popptónlist og þarna eru til dæmis Abba-lag og James Bond-lag. Reynslan kennir manni margt og ég er að betrumbæta bækurnar og þar sem tæknin verður sífellt þróaðri verður uppsetning bókanna betri með hverri útgáfu.“ Þess má geta að bækurnar eru skemmtilega skreyttar með teikningum eftir eiginkonu Björgvins Sigríði Magneu Njálsdóttur.

Spurður hvernig útgáfa píanó-bókaflokksins hafi gengið frá þeim tíma sem bækurnar komu fyrst út segir Björgvin: „Þetta hefur gengið óþarflega vel miðað við það hvað markaðurinn er lítill. Bækurnar eru almennt notaðar í tónlistarskólum hér á Íslandi og líka í Færeyjum. Fyrir allnokkrum árum kom færeyskur píanóleikari og tónlistarkennari til landsins og hafði bækurnar með sér heim og þær eru notaðar í tónlistarskólum í Færeyjum.“

Björgvin hefur sett upp heimasíðu pianonam.is þar sem er að finna ýmsar upplýsingar um bækurnar og þar eru hljóðupptökur af lögunum í nýju bókunum. Ungir píanóleikarar geta sent í síðuna myndabandsupptökur af flutningi sínum á lögum úr bókunum. „Þannig geta krakkarnir komið sér í framfæri í heimasíðunni,“ segir Björgvin, „það er ýmislegt annað sem ég ætla líka að þróa í gegnum þessa heimasíðu.“

Björgvin er frá Selfossi og hefur meðal annars kennt við Tónskóla Sigursveins og Tónmenntaskólann en stofnaði eigin tónskóla árið 1997 sem nú starfar í Hamraskóla. Hann hefur verið virkur í kórstarfi og samið mörg lög, þeirra þekktast er Undir dalanna sól. Hann segist hafa mikla unun af tónlist. „Ég ætlaði alltaf að verða trésmiður eins og pabbi en var svo heppinn að kynnast tónlist og fór í unglingaháðrasveit,“ segir hann. „Það var ekki til hljóðfæri á mínu heimili svo ég varð sjálfur að safna mér fyrir píanói og náði að kaupa það um fimmtán ára aldur inn og þá varð ekki aftur snúið. Tónlistin heltók mig algjörlega og hefur gefið mér svo útalmargt. Tónlistin er bæði áhugamál mitt og vinna.“

ÍÍ UPPÁHALDI

DIDDÚ SÖNGKONA

Alltaf er ég jafnþakklát almættinu fyrir að hafa skapað manninn með rithofundagenin. Það er orvandi nautn að liggja með magnaða frásögn og svífa með sögunni inn í kroka og kima.

Ég man að fyrsta alvöru bókin sem ég las, eftir að hafa gúlpað í mig Anders And á dönsku í allnokkurn tíma, var Brekkukotsannáll. Þá áttaði ég mig á því á hvaða lífi ég gekk. Skömmu síðar bauðst mér svo hlutverk frk. Gudmundssen í sjónvarpsmyndar um Brekkukotsannál. Orðlóg? For að gríska skáldinu upp á þessu og Sjálfstætt fólk gerði mér kleift að skilja eiginmanninn til hlítar, hann er áttaður á dalnum!

Stefan Zweig

Svo kannaði ég aðra hofunda fyrir utan landsteinana, J. Hásek og Góða dátann Svejk, sem gefur strýðinu langt nef. Aðrir foru ekki eins vel á á strýðum, eins og maður kemst að í Veröld sem var eftir Stefan Zweig. Svo í nýlega las ég Þjófaborg eftir Benioff, þar sem umsatrinu um Leningrad er ljóslifandi lýst.

Ilmur inn eftir P. Süskind for inn í merg og bein, eins og onnur mögnuð bók, Skuggi vindsins og einnig Kirkja hafsins, sem baðar gerast í Barcelona á miðjo ólkum tíð mun.

Íslensku „drengirnir“ og sagnabalkar þeirra liggja gjarnan uppi í rúmi hjá mér. Sturlungasögur Einars Kára, Þrúðleikir Ólafs Gunnars og Jóns Kalmans, allt meistaraverk. Sjón er mergjaður og Gyrðir Elíasson með snæfríðar sku ljóðræna.

Morgunblaðið/Kristinn

Diddú, Sigríður Hjálmtýsdóttir, er þakklát almættinu fyrir að hafa skapað manninn með rithofundagenin og í tíð þess að lesa góðar bækur.

Íslensku „stelpurnar“ gefa ekkert eftir, eins og bækur Kristínar Marju um listakonuna Karítas, Vigdís Grímsdóttir hressilega við manni, og Auður Jónsdóttir beinskeytt og fyndin.

Svo hef ég hámor fyrir orðsögum og heilræðum Elísabetar Jökulsdóttur.

Allt þetta góða folk fær mann til að hugsa og viðhalda andanum.

* Ég hef oft óskað þess að ég hefði t´ma til að þróa með mér hógværð. En ég er of upptekin af að hugsa um sjálfa mig.

Edith Sitwell

MÁLSHÁTTUR VIKUNNAR

Oft kemur grátur eftir skellihlátur.

Dularfull kveðja

Fangi himinsins er þriðja bokin &r sagnaheimi Carlosar Ruiz Zafon um Kirkjugarð gleymdu bokanna en s&fyrsta var Skuggi vindsins sem margir hrifust af.

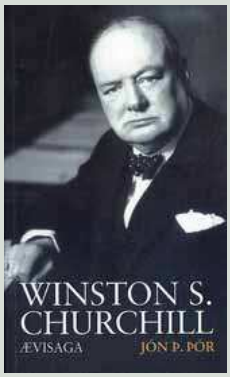
Bokin gerist Barcelona seint a sjotta aratugnum. Dan - el afgreiðir fornbokab&ð foð- ur s ns og okunnugur maður falast eftir fokd' ru eintaki af hinni frægu skaldsogu Alex- andre Dumas Greifanum af Monte Cristo. Hann skrifar inn bokina ser kennilega kveðju sem Dan el getur ekki annað en furðað sig a. Hver er þessi okunni maður og hvað vill hann?

Bækur Zafons hafa verið gefnar &t 45 londum og verið þ' ddar a yfir 30 tungumal.

NÝJAR BÆKUR

Churchill og fleira forvitnilegt

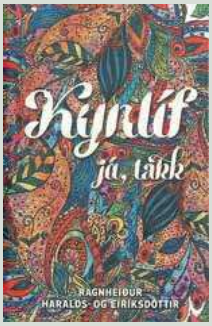
ÆVISAGA CHURCHILLS EFTIR JÓN Þ. ÞÓR MUN EFLAUST VEKJA ÁHUGA MARGRA. NÝ SKÁLDSAGA EFTIR HÖFUND SKUGGA VINDSINS ER KOMIN ÚT. TEBÓKIN MUN GLEÐJA TEDRYKKJUFÓLK OG Í BÓK UM KYNLÍF ER ÝMSUM SPURNINGUM SVARAÐ. ÞANNIG ÆTTU SEM FLESTIR AÐ FINNA EITTHVAÐ VIÐ SITT HÆFI.



Saga mikils stjórnmála-skörungs

Jon Þ. Þor sagnfræðingur rekur ævi hins storbrotna og litr ka stjornmalaskorungs Winstons Churchills n' &kominni bok. Hofundurinn segir ekki ein- ungis fra stjornmalamanninum Churchill heldur einnig fra rit- hofundarferlinum en Churchill hlaut Nobelsverðlaunin arið 1953.

Churchill a ser fjolda aðda- enda her a landi I kt og annars staðar og v st er að þeir hljota að fagna þessari bok.

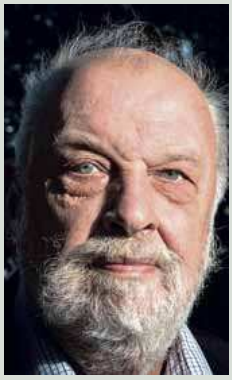


Spurningar og greinargóð svör

Kynl f – ja takk er n' bok eftir Ragnheiði Haralds- og Eir ks- dottur. I bokinni er að finna &r val spurninga sem Ragnheiður hefur fengið og svarað fra folki a ollum aldri og snerta kynl f og hinar ' msu hliðar þess. Auk þess geymir bokin það besta &r fjolda n' rra viðtala sem h&n hefur tek- ið við folk a ollum aldri um oskir þess og langanir kynl finu.

Hið dásamlega te og saga þess

I Tebokinni er ferli teræktunarinnar rakið, gerð grein fyrir sogu tesins, fjallað um fjolbreytilegar tegundir og framandi bragð og listina að laga lj&ffengt te. Hof- undar bokarinnar eru Arni Zophon asson og Ingi- bjorg J Friðbertsdottir, sem þekkja te vel enda eru þau meðal eigenda Tefelagsins. Unnendur tesins a Is- landi, sem eflaust eru margir, hljota að gleðjast yfir þv að fa bok sem segir þeim allt um te.



BÓKSALA 20.-26. ÁGÚST

Allar bækur

1	Afdalabarn	Guðr&n fra Lundi
2	Ísl/ dönsk- dönsk/ ísl orðabók	Halldora Jonsdottir
3	Ljósa	Krist n Steinsdottir
4	Iceland Small World - lítil	Sigurgeir Sigurjonsson
5	Lífið að leysa	Alice Munro
6	Ísl/ ensk- ensk/ ísl orðabók	Laufey Leifsdottir
7	Fangi himinsins	Carlos Ruiz Zafon
8	I Was Here	Kristjan Ingi Einarsson
9	Mánasteinn	Sjon
10	Kynlíf já takk	Ragnheiður Eir ksdottir

Kiljur

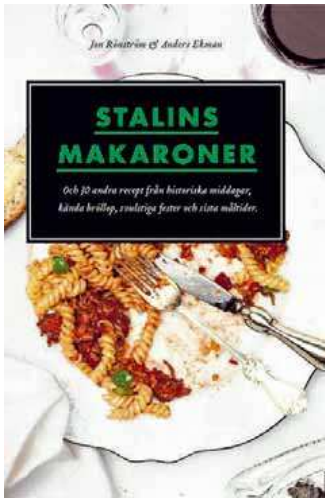
1	Afdalabarn	Guðr&n fra Lundi
2	Ljósa	Krist n Steinsdottir
3	Lífið að leysa	Alice Munro
4	Fangi himinsins	Carlos Ruiz Zafon
5	Mánasteinn	Sjon
6	Sjálfstætt fólk	Halldor Laxness
7	Amma biður að heilsa	Fredrik Backman
8	Skuggasund	Arnaldur Indriðason
9	Sjóræninginn	Jon Gnarr
10	Afleggjarinn	Auður Ava Olafsdottir

Listinn er tekinn saman af Eymundsson

SÖGULEGAR UPPSKRIFTIR

N' sænsk matreiðslubok, Stalins m akar- oner, hefur vakið athygli &t fyrir heimalandið, en henni er að finna 31 matar uppskrift sem tengist ' msum heimssogulegum atburðum. Þar a meðal eru uppskriftir að ananaseftirretti sem var a borðum br&ðkaupsveislu John F. Kennedy og Jacqueline, laxaretti sem var s ðasta malt ðin sem framreidd var a Ritz- veitingastaðnum a Titanic, þorskas&pu sem Raspútín taldi vera undrameðal og pastaretti sem Roosevelt, Stalín og Churchill borð- uðu a Jalta-ráðstefnunni.

Hofundar bokarinnar eru Jon Rönstr öm og Anders Ekman, sem logðust mikla rannsoknarvinnu til að finna uppskriftirnar og leituðu gomul bloð og bækur. Færustu mat- reiðslumenn elduðu s ðan eftir uppskriftunum til að tryggja að þær vaeru nothæfar. Minnst spennandi rettur bokarinnar mun vera pasta- retturinn a Jalta-ráðstefnunni, sem reyndist vera oskop venjulegt pasta tomatsosu, ekki serlega bragðmikið.



Stalins makaroner. N&er haegt að elda ser ' msa retti sem tengjast mannkynssogunni.

RUTH RENDELL FAGNAR MEÐ NÝRRI BÓK

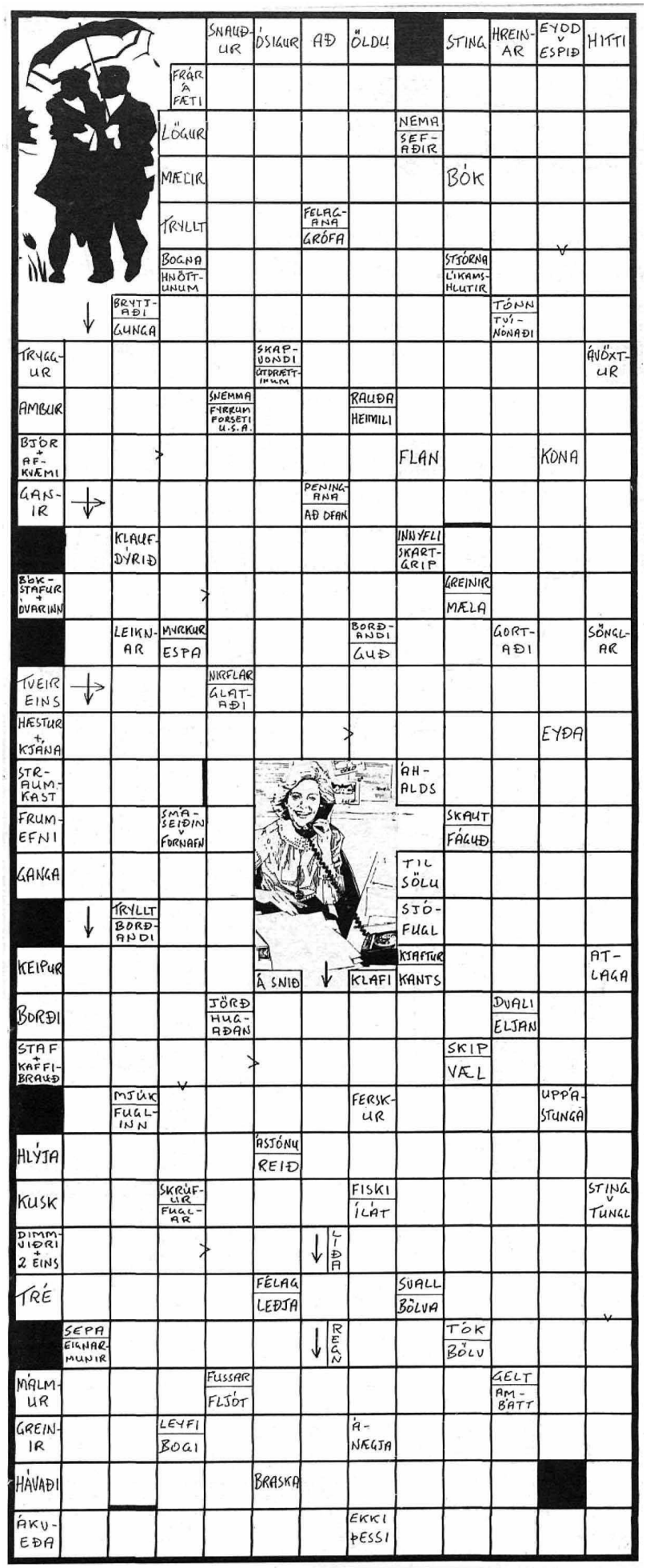
Hin breska Ruth Rendell fagnar halfrar aldar rithof- undarafmæli ar, en fyrsta bok hennar, From Doon with Death, kom &t arið 1964. Rendell er einn virt- asti og vinsælasti glæpasagnahofundur heims og bæk- ur hennar hafa orðið að kvikmyndum og sjonvarps- þattaroðum. Margir þekkja til dæmis Vexford logregluforingja, en um hann hefur h&n skrifað fjol- margar bækur. Rendell hefur unnið til margv slegra verðlauna og viðurkenninga fyrir verk s n. H&n er orðin 84 ara gomul en virðist ekki hafa ahuga a að setjast helgan stein þv h&n hefur n&sent fra ser n' ja glæpasogu, The Girl Next Door.

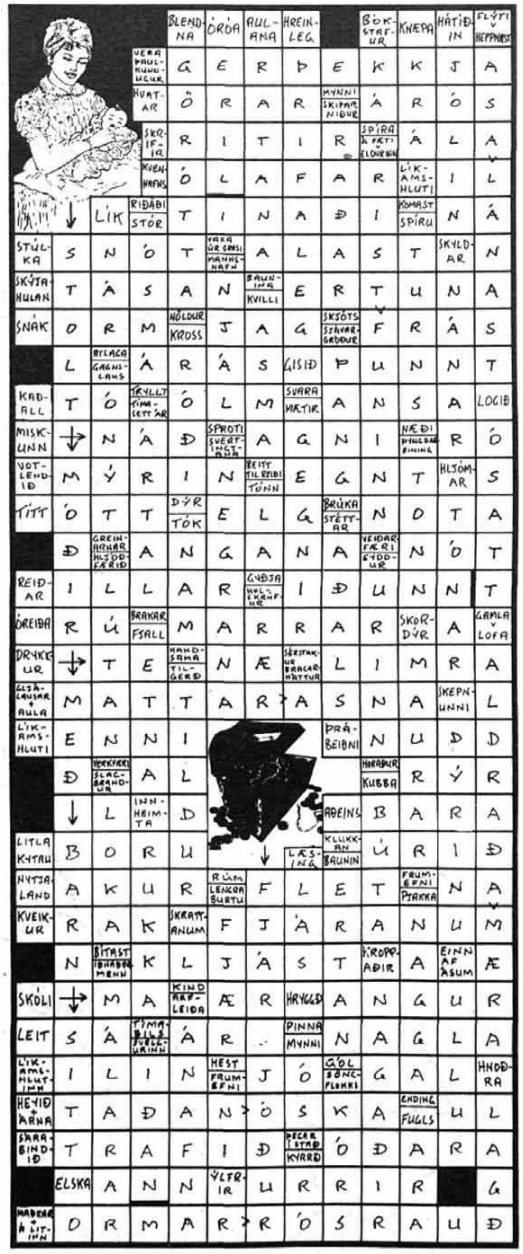
N' ja bokin hefst seinni heimsstyrjoldinni og þar koma born við sogu en sjo aratugum seinna hittast þau an' , orðin afar og ommur og langafar og lang- ommur. Endurfundirnir eru ekki vegna gleðilegs til- efnis heldur vegna þess að logreglan finnur gongum kassa með afskornum hondum, einmitt a staðnum þar sem þetta gamla folk hafði æsku leikið ser ara- tugum fyrr.

Þeir sem hafa lesið bækur Rendell vita að h&n hefur einstakt lag a að kafa undir yfirborð hlutanna og l' sa hinum myrkari þattum salarl fsins. Personur hennar hafa ansi margt að fela.

Ruth Rendell er komin a n ræðisaldur og a 50 ara hofundarafmæli sem h&n fagnar með n' rri bok.

Þrautir og gátur





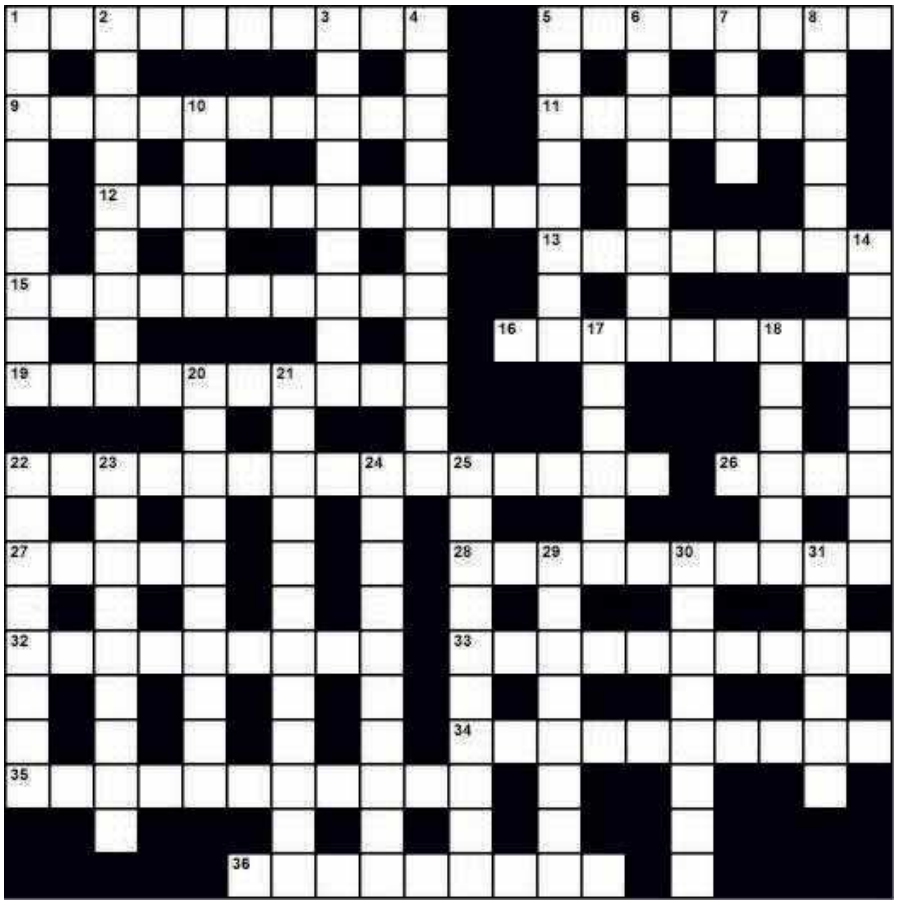
MYNDAGÁTA

Morgunblaðið/Sigurður Bogi

Hver er fjörðurinn?

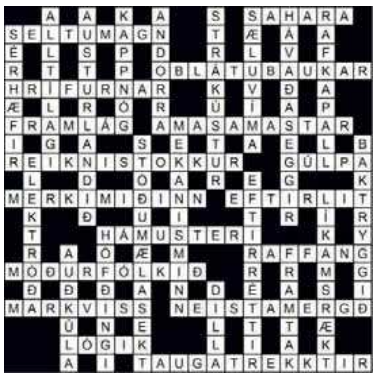
Mannvirki þetta þverar stað þar sem er eins konar landamæralína Vesturlands og Vestfjarða. Vegfyllingin er nokkrir kílómetrar en steinsteypt brúin stutt. Innan brúarinnar er nú eins konar lón, þar sem áður var fjörður. Hvað heitir hann?

Svar: Gilsfjörður

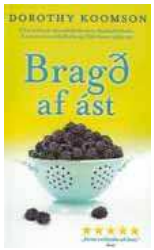


LÁRÉTT
1. Horfa á tonn hja honum sem fl&ði Sodomu og bl ðuhot þar. (10)
5. Stor skal eg verða og hattuleg. (8)
9. Takn ræðu eru n&mer. (10)
11. Dauði eða annað heiti þagufalls?(7)
12. Se engan drepinn langt fra. (5,6)
13. Skepnur fæða Bandar kjunum en berlega an inngangs. (8)
15. Og fleira bor ðaði ekki fullvaxinn hrokagikkur. (10)
16. St ublasturinn er sagður beinast að avexti. (9)
19. Kemur tr aðkandi að Jótlandi en bilaður. (10)
22. Se trjagarða hungra einhvern veginn eftir læknisfræðilegu tæki. (15)
26. Innbyrti bola. (4)
27. Norskur sk tur fyrir br&kað. (5)
28. Bilaður með nalykt nær að setja fram aðra skoðun. (10)
32. „Verka k lo ofan a" er berlega sagt af manneskju sem vinnur erf-iðisvinnu. (9)
33. Kemur uml ekki fram við halfgerðar skemmtanir erindum?(10)
34. Að sporum loknum hefst eltingaleikurinn. (10)
35. Ruglir sirkli ekki saman við meiðsli af olum. (11)
36. Otamið n&mer er t' nt. (9)

LÓÐRÉTT
1. A ætt Games of Thrones það sem er kveðið a spjaldi?(9)
2. Hingað til hefur fjallið verið tilvikið. (9)
3. Fimmt u, oft fimm, og einn enn sjast a meðitækinu. (9)
4. Torg kringum Fjolbraut Garðabæ asamt Nirði rugluðum & af hleðslu. (11)
5. Samkoma um hestofl fyrir blekbændur. (8)
6. Se Ma Staturfelaginu við b lastæðið og r ek hann með priki. (8)
7. Bestu hjon eru pr matar. (4)
8. Fimmt u Evu er sagt vera rett meira en t u. (6)
10. Ser sig með N' ja testamentið krossað. (5)
14. Se son nettan kvæði. (8)
17. V tissoda unni eg þratt fyrir slæma lykt. (6)
18. Eldamask na inniheldur efni. (6)
20. Va, athafnasvæði geri vel við stanslausan. (10)
21. F nt sælgæti & I kamshlutum er dasemd að sja. (12)
22. K nversk keisaraætt með slenskt dagblað. Puff! Se oruggan. (8)
23. Það er að n' ju stoð haldssemi. (9)
24. Með arfann og mosa b' til lista. (10)
25. Krefur Egil um að b&a til systemið. (10)
29. Gulur kraftur er sagður vera verðmætu spili. (8)
30. Alið an erfiðleika af sporhraðari. (8)
31. Einum sinnum einn eftir Tryggingarstofnun s' nir enn brogðin. (6)



KROSSGÁTUVERÐLAUN



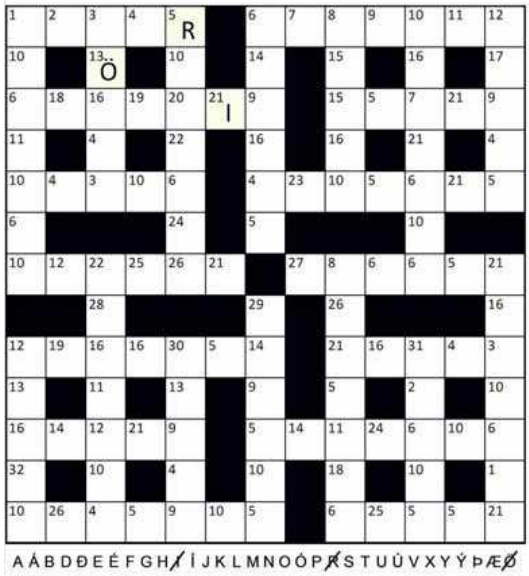
Verðlaun eru veitt fyrir rétta lausn krossgátunnar. Senda skal þátt tokuseðilinn með nafni og heimilisfangi ásamt &rlausnum umslagi merktu: Krossgáta Morgunblaðsins, Hádegismoum 2, 110 Reykjav k. Frestur til að skila &rlausn krossgátu 31. ag&st rennur &t a hádegi 5. september. Vinningshafi krossgátunnar 24. ag&st er Jón Guðmundsson, Oldugranda 7, Reykjav k. Hann hl' tur verðlaun bókina Bragð af ást eftir Dorothy Koomson. JPV gefur &t.

Nafn

Heimilisfang

Póstfang

LYKILORÐAGÁTAN



A Á B D Đ E É F G H Í Í J K L M N O Ó P R S T U Ú V X Y Ý Þ Æ Ö

LYKILORÐ FYRRI VIKU

M	Ó	E	Y	G	Đ		Æ	V	I	B	Ö	L
J		N		R		S		I		A		Á
Ú	T	D	A	U	T	T		S	O	N	U	R
K		I		F		É		K		V		É
A	P	R	Í	L		T	V	Í	R	Æ	T	T
R				I		T				N		T
	H	A	R	Đ	J	A	X	L	I	N	N	
A		U				S		J				I
L	Ó	G	Í	S	K	T		Ó	M	Þ	Ý	Đ
I		N		P		R		S		Y		N
D	A	L	B	Ú		Í	S	K	Ö	K	U	R
Ý		O		N		Đ		U		K		Á
R	E	K	I	N	N		D	R	I	T	A	Đ

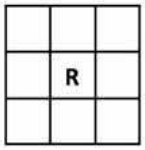
#310814

Orðlengingin

Hvaða bókstaf þarf að bæta inní orðin neðan til að búa til fjögur ný fimm stafa orð? Ekki má breyta röð stafanna í orðunum.

MALI SENA BÆIR HNÚA

Stafakassinn



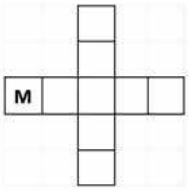
Þrautin er að fylla í reitina með sex þriggja stafa orðum og nota eingöngu stafi úr textanum að neðan.

AÐRIRÖLVI

Fimmkrossinn

Er hægt að búa til tvö fimm stafa orð með því að nota textann neðan? Já það er hægt ef sami bókstafur kemur fyrir í báðum orðum. Hvern staf má aðeins nota einu sinni.

DÓMARANUM



Lausnir síðustu viku

Orðlengingin:
SPÖNN KARPA SPÁÐU SPÝTA
Stafakassinn:
ALS GÁI ARÐ AGA LÁR SIÐ
Fimmkrossinn:
VELST PILLU

Útvarp og sjónvarp

RÚV

07.00 Barnaefni
10.20 Vöfflufjarta (e)
10.40 Bráðsk. skepnur (e)
11.30 Önnumatur´ NY (e)
12.00 Flikk – flakk (e)
12.40 Fjallamenn á Fimmvörðuháls
13.05 Jools Holland (e)
14.10 Fjallkonan Mynd eftir Guðberg Davíðsson um fornleifafund á Vestdalsheiði árið 2004. (e)
14.40 Þúsund ekrur (e)
16.20 Séra Brown (e)
17.10 Táknmálsfréttir
17.20 Stella og Steinn
17.32 Stundarkorn
17.57 Skr´pin
18.00 Stundin okkar (e)
18.25 Brúnsósulandið (e)
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Íslendingar (María Markan) María Markan óperusöngkona sló í gegn m.a. við Schiller-óperuna á Hamborg, Glyndebourne óperuna á Englandi og Metropolitan á New York.
20.25 Vesturfarar Á þessari þáttaröð fer Egill Helgason á Íslendingaslóðir á Kanada og Bandaríkjum.
21.10 Parad´s Framhald breska myndaflokksins um Denise og drauma hennar um ást og velgengni.
22.05 Hv´tir mávar Íslensk bíómynd frá 1985. Hvítir mávar er popphósaðleila um endurfundi og gamlan rómantískan ástarþríhyrning. Hjón sem lifa lítilu þorpi á austasta hluta Íslands heimsækja vinafólk sitt sem eru leikarar. (e)
23.25 Hamarinn Dularfullt slys verður á virkjunarsvæði og kemst lögreglan fljótt að þvíað ekki er allt sem sýnist á fyrstu. (e)
00.20 Alvöru fólk Bannað börnum.
01.20 Löðrungurinn Ástralskur myndaflokkur (e) Bannað börnum.
02.15 Útvarpsfréttir´ dagskrárlok

MARÍA MARKAN OG HARÐSTJÓRI

RÚV kl. 19:35 Þátturinn Íslendingar verður að þessu sinni helgaður einni ástsælustu óperusöngkonu þjóðarinnar, Maríu Markan. María starfaði í Berlín, Kaupmannahöfn, London, New York og víðar. Hún lést 1995, tæplega níræð.
Stöð 2 kl. 22:20 Lokaþáttur spennumyndaflokksins Harðstjóra (Tyrant). Venjuleg bandarísk fjölskylda dregst inn óvænt og hættulega atburðarás í Miðausturlöndum.

Rás 1 92,4 93,5

06.25 Morgunbæn og orð dagsins. Séra Magnús B. Björnsson flytur.
06.30 Úr gullkistunni.
07.00 Fréttir og veður.
07.05 Gimi, grúsk og glóriur.
08.00 Morgunfréttir.
08.05 Á tónsviðinu. (e)
09.00 Fréttir.
09.03 Samtal um siðbót. Á fimm alda afmæli siðbótarinnar 2017. (e)
10.00 Fréttir.
10.05 Veðurfregnir.
10.15 Skáldsagnajöfurinn Jules Verne. Síðari þáttur af tveimur um einn þekktasta rithöfund Frakka.
11.00 Guðsþjónusta í Guðríðarkirkju. Séra Sigríður Guðmarsdóttir predikar.
12.00 Hádegisútvarp.
12.20 Hádegisfréttir.
12.40 Veðurfregnir.
13.00 Útvarpsleikhúsið: Basil fursti, konungur leynilögreglumanna. Lífs eða líðinn – Seinni hluti.
14.00 Víðsjá.
15.00 Orð um bækur.
16.00 Síðdegisfréttir.
16.05 Sumartónleikar evrópskra útvarpsstöðva. Hljóðritun frá kammertónleikum fiðluleikarans Renaud Capuçon og félaga. Áefnisskrá: Fiðlusónata í D-dúr op. 6 eftir Erich Wolfgang Korngold. Píanókvartett eftir Gustav Mahler. Tvö verk eftir Anton Webern. Svíta op. 23 eftir Erich Wolfgang Korngold.
17.25 Póstkort frá Spáni. (e)
18.00 Kvöldfréttir.
18.17 Leðurblakan. Fjallað verður um ýmsar ráðgátur, sakamál og dularfulla atburði úr sögunni.
18.50 Veðurfregnir.
18.53 Dánarfregnir.
19.00 Óskastundin. (e)
19.40 Útvarpsperlur: Í hosiló. (e)
20.40 Fólk og fræði. Þáttur í umsjón háskólanema um allt milli himins og jarðar.
21.05 Rúnar Georgsson –náttúrubarn Íslandsdjassins. Minningarþáttur um Rúnar Georgsson.
22.00 Fréttir.
22.05 Veðurfregnir.
22.15 Góðir hausar.
23.10 Frjálsar hendur.
24.00 Fréttir.
00.05 Næturútvarp Rásar 1.

SkjárEinn

14.35 Dr. Phil
16.35 Kirstie
17.00 Catfish
17.45 America's Next Top Model
18.30 Rookie Blue
19.15 King & Maxwell Sean King og Michelle Maxwell eru ekki hefðbundnir einkaspæjarar. Bæði eru fyrrum leynilögreglustarfsmenn en vegna mistaka á starfi misstu þau vinnuna og hófu nýjan feril sem einkaspæjarar.
20.00 Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course Fróðærir þættir þar sem Gordon Ramsey snýr aftur á heimaeldhúsið og kennir áhorfendum einfaldar aðferðir við heiðarlega heimaeldamennsku.
20.25 Top Gear USA Bandarísk útgáfa Top Gear þáttanna hefur notið mikilla vinsælda beggja vegna Atlantshafsins þar sem þeir félagar Adam Ferrara, Tanner Foust og Rutledge Wood leggja land undir fót.
21.15 Law & Order: SVU
22.00 Revelations Undarlegt mál um stúlku sem liggur í dái á spítala en muldrar vers úr Biblíunni kemur Dr. Richard Massey, stjarneðlisfræðingi frá Harvard, á kynni við nunnuna Josepha Montafiore. Hún telur að stúlkan og ofskynjanir hennar séu verk Guðs og vill rannsaka þetta mál nánar.
22.45 Málið Harðbeittir fréttaskýringarþættir frá Stöð 2.
23.15 Nurse Jackie Margverðlaunuð bandarísk þáttaröð um hjúkrunarfræðinginn Jackie.
23.45 Californication
00.15 Agents of S.H.I.E.L.D.
01.05 Scandal
01.50 Beauty and the Beast
02.40 Revelations
03.25 Pepsi MAX tónlist

Stöð 2

07.00 Barnat´mi Stöðvar 2
11.05 iCarly
11.30 Kalli kan´na og fél.
11.40 Scooby-Doo!
12.00 Nágrannar
13.45 Broadchurch
14.35 Mike & Molly
15.00 Veistu hver ég var ?
15.35 Léttir sprettir
16.00 Kjarnakonur
16.20 Gatan m´n
16.45 60 m´nútur
17.30 Eyjan
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.55 Sportpakkinn
19.10 Ástr´ður
19.35 Fókus
19.55 The Crimson Field
20.50 Rizzoli & Isles
21.35 The Knick Glænýr þáttaröð með Clive Owen sem fjallar um lækna og hjúkrunarkonur á Knickerbocker sjúkrahúsinu á NY á upphafi 20. aldar.
22.20 Tyrant Afar venjuleg fjölskylda dregst inn í hættulega atburðarás í Miðausturlöndum.
23.05 60 m´nútur
23.50 Eyjan
00.40 Night 1
03.20 Suits
04.05 The Leftovers
05.00 Crisis
05.45 Looking

Bíóstöðin

08.30/15.15 Jack G. Slayer
10.25/17.10 1 Dir: T. is Us
11.55/18.40 Men in Bl. 3
13.40/20.25 Cheerful Weather for the Wedding
22.00/03.25 Grown Ups 2
23.40 Extremely Loud & Incredibly Close
01.45 This Means War

N4

18.00 Að Norðan
18.30 Á flakki E
19.00 Föstudagsþáttur
20.00 Að Norðan
20.30 Matur og menning 4x4
21.00 Að Norðan
21.30 Glettur Austurland
22.00 Í Fókus
22.30 Hv´tir Mávar
Endurt. allan sólarhringinn

Stöð 3

16.00 Top 20 Funniest
16.45 The Amazing Race
17.30 Silicon Valley
17.55 Fr. With Benefits
18.15 Guys With Kids
18.35 Last Man Standing
19.00 Man vs. Wild
19.40 Bob's Burgers
20.05 American Dad
20.30 The Cleveland Show
20.55 Chozen
21.20 Eastbound & Down
21.50 The League
22.15 Almost Human
23.00 The Glades
23.45 The Vampire Diaries
00.25 Man vs. Wild
01.05 Bob's Burgers
01.25 American Dad
01.50 The Cleveland Show

Stöð 2 sport

13.30 Moto GP
14.30 Sumarmótin 2014
15.10 Þýski handboltinn
16.40 Moto GP
17.45 Peps´ deildin 2014

Stöð 2 sport 2

12.20 T.ham – Liverpool
14.50 Leicester – Arsenal
17.00 Aston Villa – Hull
18.40 T. – Liverpool
20.20 Leicester – Arsenal

Krakkastöðin

07.00 Barnaefni
18.44 Gulla og grænj.
18.56 Rasmus Klumpur
19.00 Undraland Ibba
20.25 Sögur fyrir svefninn

Gullstöðin

20.15 Nikolaj og Julie
21.00 Homeland
21.50 Crossing Lines
22.40 Boardwalk Empire
23.40 Sisters

ÍNN

20.00 Hrafnaþing
21.00 Auðlindakistan
21.30 Suðurnesjamagas´n
22.00 Norðurlandsleiðangur 2013
23.00 Harmonikan heillar
23.30 Eldhús meistaranna
Endurt. allan sólarhringinn.

Omega

15.00 Joel Osteen
15.30 Cha. Stanley
16.00 S. of t. L. Wat
16.30 Kall arnarins
17.00 T. Square Ch.
18.00 Fred. Filmore
18.30 Ísrael´ dag
19.30 Ýmsir þættir
20.00 Bein úts.
22.00 Kvikmynd
23.30 Ýmsir þættir
24.00 Joyce Meyer

Fjölvarp

ANIMAL PLANET
9.50 Deadly Islands 15.20 Treehouse Masters 16.15 The Last Lion of Luwa 17.10 Animal Kingdom 18.05 Shark of Darkness 19.55 Animal Kingdom 20.50 Untamed & Uncut 21.45 Wildest Latin America 22.35 Animal Cops Philadelphia 23.25 Untamed & Uncut

BBC ENTERTAINMENT
12.00 Twenty Twelve 12.30 QI 15.00 Pointless 17.15 Dangerous Roads 18.05 Top Gear 19.00 The Graham Norton Show 19.45 QI 20.15 Top Gear 22.00 Would I Lie To You? 22.30 Silent Witness

DISCOVERY CHANNEL
16.30 Classic Car Rescue 17.30 Gold Divers 18.30 How Do They Do It? 10 with Jo Roisliien 19.30 Klondike 20.30 Ice Cold Gold 21.30 Deadliest Catch 23.30 Alaska

EUROSPORT
12.45 Live: Cycling 13.30 Cycling 14.00 Live: Cycling 15.45 Live: Tennis 19.00 Live: Game, Set And Mats 19.05 Live: Tennis 23.00 Live: Game, Set And Mats 23.05 Live: Tennis

MGM MOVIE CHANNEL
12.50 Clambake 14.30 Big Screen 14.45 Once Bitten 16.20 Blame It On Rio 18.00 Convicts 19.35 Big Screen 19.50 Hoodlum 22.00 The Believers 23.55 The Hot Spot

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.15 The '90s Greatest 13.10 The '90s: The Decade That Connected Us 17.00 The '90s Greatest 18.00 The '90s: The Decade That Connected Us 20.00 The '90s Greatest 21.00 The '90s: The Decade That Connected Us

ARD
13.08 Sportschau live 15.45 Landtagswahl Sachsen 16.50 Lindenstraße 17.20 Landtagswahl in Sachsen 17.30 Weltspiegel 18.15 Tatort 19.45 Tagesthemen extra 19.55 Der Pathologe – Mörderisches Dublin: Der silberne Schwan 21.25 Tagesthemen 21.55 ttt – titel thesen temperamente 22.25 Agnosia – Das dunkle Geheimnis

DR1
12.20 Den Store Bagedyst 13.20 Hercule Poirot: Katten i duelaget 14.55 Affæren i Mølleby 16.30 TV avisen 17.00 Menneskets planet 18.00 Maria Wern: Drømmen førte dig på afvejе 18.45 Vores vejr 19.00 21 Søndag 19.40 Fodboldmagasinet 20.10 Dirty Harry går amok 22.10 Mord på hjemen 23.45 Strings

DR2
12.10 Dem der gør os fede 13.00 Nattens fortrolighed 14.00 1000 dage for verdens natur 14.45 Rio Bravo 17.00 Helt hysterisk 18.00 Anthony Bourdain i København 18.45 Mad fra River Cottage 19.00 Scott & Bailey III 19.45 Michael Jeppesen møder…Ken B. Rasmussen 20.30 Deadline 21.00 Rachel – sexarbejder uden skam 21.55 Morder jages 22.55 Udflugt mod døden 23.25 Barn af Irak

NRK1
12.30 VM hestesport: Feltritt springgridning 15.10 20 spørsmål 15.40 Gamle venner 16.00 Mitt liv som Poirot 17.00 Søndagsrevyen 17.45 Sportsrevyen 18.05 Drama i smådyras rike 18.55 Birkebeinerrittet: Folkefest på to hjul 19.25 Nytt liv i East End 20.25 En donormors møte med barna 21.15 Kveldsnytt 21.35 Familiemiddag 22.00 Den mistenkte 22.45 The Visitor

NRK2
12.30 Tour de France i 100 år 13.25 Kongsbergjazz i 50 år 14.25 Jazz med Chet Baker Kvartett 15.05 Kampen om Nilen 16.00 Norge rundt og rundt 16.30 Shakespeares univers 17.25 På sporet av dronningane 18.05 Vitenskapens verden: GPS – kven har kontroll? 19.10 Hovedscenen: Et liv på flukt – et Wagnerportrett 21.00 Europa – en reise gjennom det 20. århundret 21.40 En prest og en plage 23.00 Et støt i hjernen

SVT1
12.15 Ridsport: VM 15.30 Seglats med Mathilde 15.40 Suzanne möter 16.15 Landet runt 17.00 Sportspegeln 17.30 Rapport 18.00 Utfrågningen: Stefan Löfven 19.00 Millennium 20.30 Akuten 21.20 Rapport 21.25 Atleterna 22.25 Suits 23.10 Anne och Hannah 23.50 Sportspegeln

SVT2
14.15 Hur Sverige styrs 14.30 Tänk till – valet 15.00 Fais pas ci fais pas ça 16.00 Judamas historia 17.00 Världens natur: Thailand 18.00 Babel 19.00 Aktuellt 19.15 Agenda 20.00 Sportnytt 20.10 Dokument utifrån 21.05 Gudstjänst 21.50 Strejk i kakfabriken 22.25 Matlagning enligt Heston

DÚNDRANDI STUÐMANNABALL Í HÖRPU, SILFURBERGI.
VETRARGARÐURINN AUGLÝSIR MIÐNÆTURSTUÐ
FRÁ 01:00 - 03:00!
HEFST AÐ AFLOKNUM TÍVOLÍ-TÓNLEIKUM 6. SEPT.
TÓNLEIKAGESTIR VELKOMNIR, GEGN FRAMVÍSUN TÓNLEIKAMIÐA.
HÚSIÐ OPNAR Á MIÐNÆTTI.
STUÐMENN FLYTJA ÖLL VINSÆLUSTU LÖG SÍN FRÁ UPPHAFI.
TÍVOLÍ

ILVA

GOCRAZY
25%
af öllu*

LAUGARDAG 30/8
& SUNNUDAG 31/8

*Gildir ekki um vörur á áður lækkuðu verði
og merktum Everyday low price.
Afsláttur reiknast á kassa.

NÚ 89.925
Bora-sófi. Áður 119.900 kr.

NÚ 13.425
Moon-stóll. Áður 17.900 kr.

NÚ 74.996
Ball multi pend-loftljós.
Áður 99.995 kr.

NÚ 7.496
Oslo-ábreiða. Áður 9.995 kr.

Spar aðu 40%
AF ÖLLUM SUMARVÖRUM
AÐEINS ÞESSA HELGI

Click-ruggustóll.
Áður 49.900 kr.
NÚ 29.940

NÚ 2.997
Sommer-fata með leðurhöldum.
Stór. Áður 4.995 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18,
mánudaga - föstudaga 11-18:30

Morgunblaðið

SUNNUDAGUR 31. ÁGÚST 2014

Steinunn Þórarinsdóttir á vinnustofu sinni í Reykjavík.

Morgunblaðið/Ómar

STEINUNN ÞÓRARINSDÓTTIR MYNDHÖGGVARI

Dæmir skúlptúra í Íran

Steinunn Þórarinsdóttir myndhöggvari flýgur á mánudag til Íran, þar sem hún verður meðal dómara á alþjóðlegri höggmyndasamkeppni sem stendur nú yfir. Keppnin er liður í alþjóðlegu höggmyndamálþingi í Padide, úthverfi annarrar stærstu borgar Íran, Mashhad. Í Padide á sér stað gríðarleg uppbygging þar sem myndlist kemur mikið við sögu.

„Þetta er mjög spennandi verkefni en umsjónarmaður þess, Behdad Lahooti, hafði samband við mig og bað mig að taka sæti í þriggja manna dómnefnd," segir Steinunn.

35 keppendur, þar af átta erlendir, hafa áð undanförnu unnið á verkum í fullri stærð og verða úrslit kunngjörð um næstu helgi. Efnið er valfrjálst.

Steinunn segir áhugavert að lokað land á borð við Íran sem sætir viðskiptaþvingunum sé að halda alþjóðlega keppni af þessu tagi en á móti kemur að margir íranskir myndlistarmenn hafi látið á sér kveða undanfarin ár.

Nægir þar að nefna Shirin Neshat sem búsett er í New York en hún er þekktust fyrir myndbands- og ljósmyndaverk sín sem mörg hver eru af pólitískum toga. Einnig má geta þess að einn þriggja dómnefndarmanna er Hossein Valamanesh, þekktur íranskur listamaður sem búsettur er í Ástralíu.

„Íönsk menning stendur á gömlum merg og það verður mjög fróðlegt að koma þangað og kynna sér strauma og stefnur. Ég hlakka mikið til," segir Steinunn en fyrir liggur að hún fær að skoða ýmsa merka staði í fylgd leiðsögumanns, svo sem hina fornu borg Shiraz. „Ég er byrjuð að æfa mig að bera slæðu en það er algjört skilyrði."

Behdad Lahooti, stjórnandi verkefnisins hefur sýnt verkum Steinunnar mikinn áhuga. „Það er merkilegt á ljósi þess að oft er þvíhaldið fram að máslimar séu almennt ekki hrifnir af nekt í myndlist," segir Steinunn sposk en fígúrur hennar eru iðulega án klæða.

HUNDGAMALL HLAUPAGARPUR

103 ára setti heimsmet

Miyazaki, 103 ára, kom fyrstur í mark.

WMA eða World Masters Athletics hefur staðfest að Hidekichi Miyazaki frá Kyoto í Japan sé sneggsti hlaupari í heimi í tíðræðisaldri. Kappinn er hvorki meira né minna en 103 ára gamall og verður 104 á árinu og er við hestaheilsu. Hann fæddist árið 1910, en þá var enn verið að smíða stórskipið Titanic. Hann hljóp 100 metra í Masters Athletics-keppninni í Japan á innan við 30 sekúndum, nánar tiltekið 29,83 sekúndum.

Miyazaki er grannur og smávaxinn, aðeins 1,53 cm á hæð og 42 kíló. Með hlaupi sínu vill Miyazaki sýna fram á hversu mikilvægt er að lifa heilsusamlegu lífi, sérstaklega á efri árum.

„Ég vil halda lífi í draumi mínum. Ég reyni að halda mér á aga og þannig viðhalda góðri heilsu og góðu formi. Það er mjög mikilvægt fyrir alla," segir hann í samtali við fréttastofu AFP. „Þegar ég borða tygg ég hvern bita 30 sinnum áður en ég kyngi. Fyrir vikið er maginn minn hamingjusamur." Miyazaki viðurkennir að tíðrafæði hjálpi honum við hlaupin en það ku vera mandarínumarmelaði dóttur hans. Ekki væri verra að fá uppskrift að því.

AFP

ÞRÍFARAR VIKUNNAR

Fairuza Balk
leikkona

Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir
sundkona

Gabríela Friðriksdóttir
listakona