



Gott er að bera réttinn fram með flatbrauði, söxuðu grænmeti og jógurtsósu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kufta á grillið

jme@frettabladid.is

Kufta kjötspjót eru ljúffeng og einföld að grilla.

Kufta kjötspjót

- 1 ristuð heilhveitibrauðsneið
- ½ rauðlaukur, saxaður
- 1 dl söxuð steinselja
- 4 hvítlauksgeirar
- 200 g nautahakk
- 100 g lambahakk
- 1 ¼ tsk. salt
- ½ tsk. nýmalaður svartur pipar
- ½ tsk. malað allrahanda/allspice
- ½ tsk. paprikuduft
- ¼ möluð kardimomma
- 1/8 tsk. malað múskat
- ¼ tsk. cayenne/chili pipar
- 2 msk. vatn
- 4 spjót

Fínsaxaðu brauð, lauk, hvítlauk og steinselju. Settu í stóra skál með hakki og kryddi. Blandaðu öllu vel saman með um 2 msk. af vatni. Plastaðu og láttu standa í ísskáp a.m.k. 1 klst. eða yfir nótt.

Skiptu blöndunni í fernt, rúllaðu upp í bolta og stingdu grillspjóti í gegn. Lagaðu blönduna utan um spjótið uns hún verður ilöng og grillast jafnt alla leið.

Grillaðu á heitu grilli. Eldunartími er um 12 mínútur. Vissast er að stinga kjöthitamæli í þykkasta hluta kufta-spjótanna. Hitastig ætti að vera um 63 °C. ■



POWERFUL NUTRITION FROM PLANTS

AUKAKÍLÓIN BURT



CERTIFIED ORGANIC CC FLAX

Bone, skin and digestive health

FOR WOMEN: CALCIUM CRANBERRY FLAVORED

POWDER 200g NET

ORGANIC VEGAN

www.celsus.is



Á morgun halda Samtökin '78 hinsegin Sumarhátíð við skrifstofu sína. Sigurgeir Ingi Þorkelsson, kynningar- og viðburðastjóri Samtakanna, segir að það sé mikilvægur hluti af réttindabaráttunni að hinsegin samfélagið komi saman og geri skemmtilega hluti.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sumarhátíð Samtakanna '78 er hluti af réttindabaráttunni



Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Sumarhátíð Samtakanna '78 fer fram á morgun við húsnæði Samtakanna með alls kyns skemmtun. Hátíðin er mikilvægur vettvangur fyrir hinsegin menningu og samstöðu hinsegin fólks, sem stöðugt er reynt að brjóta niður. Samtökin hafa náð miklum árangri, en baráttan er alls ekki búin.

Á morgun, fimmtudaginn 23. júní, halda Samtökin '78 hinsegin Sumarhátíð í samstarfi við Hinsegin daga og Reykjavíkurborg. Hátíðin verður milli 17 og 19 á opnu útisvæði við húsnæði Samtakanna

við Suðurgötu 3. Þar verður hinsegin menningu fagnað og hinn eini sanni Páll Óskar stígur á svið.

„Hugmyndin að viðburðinum kom út frá því að sjá auglýsingu frá Miðborgarsjóði um að hægt væri að sækja um styrk til að halda viðburði á nýjum stöðum í miðborginni,“ segir Sigurgeir Ingi Þorkelsson, kynningar- og viðburðastjóri Samtakanna '78. „Það er stórt bílastæði hér við hliðina á okkur á Suðurgötu og ég hef oft hugsað hvað það væri gaman að halda eitthvað þar á sumrin. Hér er bjart og fallett og það er ótrúlega fallett tré hérna á horninu, svo það er oft gaman að vera hérna.“



Það sem er ofarlega á baugi er til dæmis þessi sókn að trans fólki, sem er mikið tengd íþróttum.

Hátíðir ramma inn sumarið
„Þetta er skemmtilegur tími til að halda viðburð, því þetta er bjartasti og einn fallegasti tími ársins og fólk er akkúrat að detta í sumarfrí í júlí. Svo strax í byrjun ágúst koma hinsegin dagar,“ segir Sigurgeir. „Það var strax efst á óskalistanum að fá Pál Óskar til að koma fram. Það er svo alltaf öðru hvoru hinsegin fólk í hinum og þessum listum eða rekstri sem hefur samband við Samtökin og spyr hvort við getum boðið því vettvang til að koma sér á framfæri. Þetta fólk, sem við höfum viljað aðstoða en ekki haft vettvang til þess fyrr en núna, mun koma fram þarna.“

Það verður ýmislegt fleira í boði á Sumarhátíðinni og ég er mjög spenntur. Til dæmis hinsegin fólk í matargerð og veitingarekstri, en nokkur úr þeim hópi ætla að koma og kynna sínar vörur. Svo verða líka nokkur atriði, meðal annars verður nýkrýnd dragdrottning Íslands með okkur, ásamt fleira listafólki,” segir Sigurgeir. „Það er margt hinsegin fólk í listum og það að vera hinsegin getur fært manni aðra sýn á samfélagið. Við þekkjum líka hvernig jaðarsetning getur leitt til þess að manns eigin verk komist ekki jafn vel á framfæri og annarra. Þess vegna er mikilvægt að veita þetta rými til að hampa hinsegin listafólki og list þess.

Þetta er í fyrsta sinn sem við höldum þennan tiltekna viðburð, en ef hann heppnast vel er von til að gera þetta árlega. Þá gætu verið tvær hinsegin hátíðir sem ramma inn sumarið,” segir Sigurgeir. „Þetta á líka að vera hálfgerð kjöt-kveðjuhátíð fyrir dagskrána okkar í vor, starfsemin leggst svo í dvala í júlí vegna sumarfría. Svo mætum við galvösk á hinsegin daga fyrstu vikuna í ágúst.“

Sifelld að meta hve örugg þau eru

„Það er frábært að hafa hinsegin daga, en ein vika á ári er ekki nóg, við þurfum að skapa stöðug tækifæri fyrir hinsegin fólk til að koma saman og svo er þetta líka bara tækifæri fyrir okkur til að sýna styrk,” útskýrir Sigurgeir. „Við í hinsegin samfélaginu þurfum að koma saman og gera eitthvað skemmtilegt saman, það er mikilvægur hluti af okkar réttindabaráttu. Það eru stöðugt að koma fréttir um að það sé sótt að réttindum hinsegin fólks. Bara núna í fyrradag voru að berast fréttir af því að Sundsamband



Sigurgeir segir að það sé verið að reyna að brjóta niður samstöðu hinsegin fólks með því að veitast að ákveðnum hópum innan samfélagsins og það sé hætta á að réttindi tapist ef það er látið viðgangast að réttindi séu tekin af afmörkuðum hlutum þess.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Íslands hafi kosið með því að takmarka aðgengi trans kvenna að því að keppa við hlið kynsystra sinna á heimsmeistaramótinu. Réttindabaráttan hinsegin fólks er enn þá mikilvæg því við sjáum enn augljós dæmi um mismunun. Það vakti okkur til dæmis til mikillar umhugsunar að sjá viðtal við ungmenni sem er veist að úti á götu fyrir að vera sýnilega hinsegin,” segir Sigurgeir. „Þetta er eitthvað sem við sem erum hinsegin finnum öll fyrir og við erum stöðugt að meta hversu örugg við erum í ólíkum aðstæðum og

hversu sýnileg við þorum að vera. Fólk sem þorir það uppsker áreiti og ofbeldi í kjölfarið. Það er mikilvægt að muna að baráttan er ekki búin og það er ástæðan fyrir því að við eigum Samtökin '78, sem eru að reyna að breyta samfélaginu til hins betra.“

Reynt að brjóta niður samstöðu „Það er verið að reyna að brjóta niður samstöðu hinsegin fólks með því að veitast meira að ákveðnum hópum þess en öðrum, til dæmis trans fólki,” segir Sigurgeir. „Það er hætta á að réttindi tap-

ist ef við leyfum að það sé rekinn fleygur í hinsegin samfélagið og samþykkingum að réttindi séu tekin af einum hópi á meðan það er ekki verið að taka þau af okkur sjálfum. Það brýtur samstöðuna og þar er mest hætta á afturför. En sem betur fer er starfsemi Samtakanna og fólks í grasrótinni að skila góðum árangri hér á landi. Ísland lagði til dæmis fram aðgerðaáætlun í málefnum hinsegin fólks og þó að við höfum ýmsar athugasemdir við hana er gott að hún sé til staðar og ríkisstjórnin hafi áætlun um að vinna

að réttindum hinsegin fólks,” segir Sigurgeir. „Svo voru lög um kynrænt sjálfræði samþykkt 2019 sem voru mjög stór réttarbót fyrir hinsegin fólk á Íslandi. Það er mjög jákvætt að við erum að sjá framþróun. En auðvitað er baráttan ekki búin. Það sem er ofarlega á baugi er til dæmis þessi sókn að trans fólki, sem er mikið tengd íþróttum. Þetta snýst oft um aðgengi að klefum og það er margt sem lög um kynrænt sjálfræði áttu að veita sem hefur ekki gerst,” segir Sigurgeir. „Þar segir til dæmis að alls staðar þar sem er verið að kynjaskipta þurfi að bjóða upp á kynhlutlausan valmöguleika, en þetta vantar mikið í búnings- og salernisaðstöðu. Nemendur í HÍ hafa bent á þennan skort. Það er ótrúlega margt eftir og það er alltaf eitthvað nýtt sem kemur í ljós. Vonandi er þetta samt ekki eilíf barátta og á endanum hættir það að skipta máli hvort fólk sé svona eða hinsegin.“

Hægt að styðja baráttuna

„Að lokum myndi ég vilja hvetja fólk sem hefur áhuga á að styrkja starfsemi samtakanna til að gerast Regnbogavinir og styrkja starfið með mánaðarlegu framlagi á heimasíðunni okkar eða á regnbogavinir.is. Samtökin '78 sinna mjög mikilvægu starfi, meðal annars fræðslu í skólum og á vinnustöðum og veita sérfræðiráðgjöf varðandi hinsegin málefni án endurgjalds, ásamt því að halda úti félagslífi fyrir hinsegin fólk og berjast fyrir framþróun í réttindum,” útskýrir Sigurgeir. „Þetta er dagleg vinna og það er nóg að gera.“■

Nánari upplýsingar um Sumarhátíðina er að finna á Facebook undir nafni viðburðarins.

Kemur ró á ristilinn

Hrafnhildur Hákonar-dóttir, sem hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 18 ár, þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgöngu-ógleði sem orsakaði sjö mánaða uppköst. En magnesíum með fjallagrös-um frá ICEHERBS hefur hjálpað henni mikið við að koma jafnvægi á meltinguna.

Hrafnhildur fór í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála fyrir fjórum árum. „Ristilinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt, en á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði,” segir hún. „Eins edlilegur hlutur og ólétt er fyrir kvenlíkamann eru sjö mánuðir af uppköstum náttúrulega ekkert grín fyrir líkamsstarfseminu. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélinda sem orsaka bakflæði. Þetta hafði líka slæm áhrif á ristilinn, sem varð til þess að ég fór að finna fyrir verkjum í baki og öllum líkam-anum. Ég tók því lengi inn ýmis magalyf og hef þurft að passa hvað ég borða af hveiti- og mjólkurvör-um, en það tók mig reyndar nokkur ár að átta mig á því hvað þessar matartegundir færu illa í mig.“

Aldrei liðið betur

„Mér var ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn og prófaði nokkrar tegundir, en þær hentuðu mér ekki. Til allrar hamingju var mér svo bent á magnesíum með fjallagrös-um frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi,” segir Hrafnhildur. „Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í fjögur ár og aldrei liðið betur.

Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrös-um get ég jafnvel leyft mér að svindla, því ég veit fátt betra en að geta fengið mér pasta og hvítlauksbrauð á góðum degi,” viðurkennir Hrafnhildur. „Við bakflæðinu tek ég líka hóstamixtúru með fjallagrös-um frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill.“

Einstök samvinna innihaldsefna Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál nútímans, en það er eitt af mikilvægustu steinefnum líkamans og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins og virkni hjarta- og æðakerfisins yfir í upptöku steinefna. Magnesi-umblandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu, en hún inniheldur bæði magnesíum sítrat og handtínd íslensk fjalla-grös. Þessi innihaldsefni virka saman á einstakan hátt. Fjallagrös- in mýkja meltinguna og magnesi-um eykur upptöku á steinefnum úr fjalla-grösunum. Magnesíum sítrat er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, því það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Það er líka mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesi-um reglulega. **Bætir líkamsstarfsemi á marga vegu** Magnesíum stuðlar að edlilegri vöðvastarfsemi og er talið bæta



Magnesíum með fjallagrös-um frá ICEHERBS hefur hjálpað Hrafnhildi Hákonardóttur mikið.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

gæði svefns og draga úr fótapirringi og sinadrætti. Það stuðlar líka að því að draga úr þreytu og lú. Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið, sem auðveldar líkam-anum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur þannig góð áhrif á ristilinn. Síðast en ekki síst stuðlar það að edlilegri starfsemi taugakerfisins.

Fjallagrös í notkun öldum saman Íslensk fjallagrös hafa verið notuð öldum saman sem heilsujurt. Þau eru rík af steinefnum, stuðla að heilbrigðri þarmaflóru, eru vatns-losandi og minnka bjúg. Fjallagrös innihalda einnig trefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga, sem bætir og mýkir meltinguna.

Neytendavæn náttúruleg afurð Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna þær í hreina og neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauð-linda,” segir Katrín Amni Frið-riksdóttir, framkvæmdastjóri ICEHERBS. „Við viljum að vör-urnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar efnanna viðhaldi sér að fullu. Við notum heldur engin óþörf fylliefni.“ ■

ICEHERBS fæst í öllum betri mat-vöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Sjá nánar á www.iceherbs.is.

TEINT IDOLE
ULTRA WEAR
24H FULL COVERAGE FOUNDATION



FLJÓTANDI FARÐI &
STIFT FARÐI MEÐ BURSTA
ALLT AÐ 24 KLST ENDING OG ÞÆGINDI

LANCÔME PARIS

Loksins, fáanlegt aftur! Teint Idole Ultra Stick #6

LANCÔME DAGAR

LYFJUM OG HEILSU KRINGLUNNI OG GLERÁRTORGI
MIÐVIKUDAG TIL SUNNUDAGS 22. - 26. JÚNÍ



20% AFSLÁTTUR
AF LANCÔME VÖRUM

Snyrtitaska, dagkrem, næturkrem, serum og augnkrem eru kaupaukinn þinn þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 12.000 kr. eða meira á meðan birgðir endast.

 Lyf & heilsa

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupum bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir Kraftmiklir Sparmeytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Garðyrkja



ÖLL ALMENN GARÐVINNA
Mah ehf tekur að sér alla almenna garðvinnu. Runnaklippingu, garðslátt, beðahreinsun, Gerum tilboð ykkur að kostnaðarlausu. Sanngjörn verð, góð samskipti og vönduð vinnubrögð. Hafið samband í 539-5098 eða á mah@mah.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskripti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002



Hjálparstarf kirkjunnar

Heilsa

Heilsuvörur



gott cbd.is

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Þátttakandi í íslensku atvinnulífi í meira en 50 ár



HAGVANGUR

Allt fyrir veitingahús- atvinnueldhús og kaffihús

Pottar & pönnur



Eldhúsáhöld



Century



Handvagnar



Gastro



Geymslubox



Postulín



Skurðarbretti



Borðbúnaður



VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
Sýningareldhús - Draghálsi 4 - 110 Reykjavík - Sími: 535 1300 - verslun@verslun.is



geiri
www.geiriahf.is

STÓRELDHÚS
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS



www.verslun.is

Takitt 5734 #