



FORLAGIÐ

Alltaf opið á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

LAUGARDAGUR 20. ágúst 2022



Það munu margir spretta úr spori í höfuðborginni í dag.

## Loksins maraþon

gummih@frettabladid.is

Einn af hápunktunum á Menn-ingarnótt er Reykjavíkumaraþonið sem fram fer í 37. sinn í dag. Síðustu tvö ár hefur þurft að aflýsa maraþoninu vegna heimsfaraldursins svo hlauparar, sem verða rúmlega 8 þúsund talsins, eru heldur betur fullir eftirvæntingar að fá að spretta úr spori um götur höfuðborgarinnar. Fjórar vegalengdir eru í boði, heilt maraþon (42,2 km), hálf maraþon (21,1 km), 10 km hlaup og 3 km skemmtiskokk. Klukkan 8.40 verður ræst í maraþoninu og hálfmaraþoninu, kl. 9.40 í 10 km hlaupinu og klukkan 12 í skemmtiskokkinu.

### Öllum boðið í sund

Upplýsingamiðstöð hlaupsins er í Menntaskólanum í Reykjavík og er opin frá kl. 7.00. Reykjavíkurborg býður öllum þátttakendum í maraþoninu í sund á hlaupdag eða daginn eftir hlaup. Framvísa þarf hlaupanúmeri til að fá frian aðgang. Þátttakendur í Reykjavíkumaraþoninu hafa verið duglegir í áheitasöfnun, en frá árinu 2007 hafa þeir getað hlaupið til styrktar góðu málefni og skiptir upphæðin mörg hundruð milljónum sem safnast hafa til góðgerðarmála frá þessum tíma.

Öllum hlaupurum er óskað góðs gengis og vonandi fá þeir öflugan stuðning við hliðarlínuna. Spáð er þökkalegu veðri en þó gætu hlauparar þurft að taka á sig stífan vind í vesturhluta borgarinnar og á Seltjarnarnesi. Nánari upplýsingar um Reykjavíkumaraþonið má finna á [rmi.is](http://rmi.is). ■

# Óumbeðnar typpamyndir enduðu á striga

Einn er sá viðburður á Menn-ingarnótt sem þegar er farinn að vekja mikla athygli. Það er sýning Jónu Daggar Sveinbjörnsdóttur á typpamyndum sem hún málaði eftir myndum sem henni voru sendar á samfélagsmiðlum óumbeðið. **2**



Jóna Dögg segir að hún hafi orðið bæði vandræðaleg og mjög undrandi þegar fyrsta typpamyndin birtist á skjánum hjá henni. Þær eru orðnar allnokkrar síðan.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

POWERFUL NUTRITION  
FROM PLANTS**ALOE VERA**  
MELTING & BÓLGUR[www.celsus.is](http://www.celsus.is)

”

Ég óskaði upp yfir mig og sagði „what“, hvað er að gerast?



Einn óskaði eftir að sín mynd yrði abstrakt svo hún er svolítið öðruvísi en hinar og sker sig úr. Önnur er máluð í svart/hvítu, það var áskorun, segir Jóna Dögg.



Elin Albertsdóttir  
elin  
@frettabladid.is

Það eru ekki bara unglingar sem fá slíkar typpamyndir sendar. Jóna Dögg er 42 ára og nýlega fráskilin. Hún viðurkennir að henni hafi brugðið allrosalega þegar fyrsta myndin birtist á skjánum hjá henni. Jóna hefur ekki fengið eina slíka mynd heldur fjölmargar og sumar frá karlmönnum sem hún þekkir vel.

Spurningin sem brennur á mörgum er hvernig kona getur fengið þá hugmynd að setjast niður með olíulíti og mála typpamyndir? Jóna Dögg hlær þegar hún er spurð en er ófeimin að segja þá sögu. Að öllum líkindum er Jóna Dögg sú fyrsta sem heldur málverkasýningu með typpasögu. „Fyrsta typpamyndin poppaði upp hjá mér í mars á þessu ári. Ég skildi við manninn minn til tæpra tuttugu ára í nóvember og fór í framhaldinu til Tenerife og var þar í tvo og hálfan mánuð á meðan ég var að biða eftir að fá afhenta íbúð sem ég hafði fest kaup á,“ rifjar hún upp.

„Ég var síðan búin að koma mér fyrir í nýju íbúðinni, var að horfa á UFC-bardagann í sjónvarpinu, á spjalli við gamlan vin í tölvunni og annan kunningja í símanum, þegar mynd af typpi birtist allt í einu á skjánum í fartölvunni minni, frá þeim sem ég var að ræða við. Ég óskaði upp yfir mig og sagði „what“, hvað er að gerast? Ég varð svo vandræðaleg að ég gat ekki horft á tölvuna. Mér brá rosalega enda var þetta virkilega skritið,“ segir Jóna. „Vinur minn í símanum spurði hvað gengi eiginlega á hjá mér og ég sagði honum frá því. Þegar ég var búin að jafna mig, kíkti ég betur á myndina og sá að hún var vel tekin, ljósið og skuggarnir gerðu myndina á einhvern hátt listræna,“ segir Jóna Dögg og bætir við að þá strax hafi hún hugsað: „Ég verð að mála þetta,“ sem er tilvitnun úr þætti af Family Guy. „Þessi setning birtist mér bara,“ segir hún og skellihlær.

Jóna Dögg spurði vin sinn sem sendi myndina hvort hún mætti mála hana og fékk leyfi til þess. „Hann vildi bara sjá málverkið

þegar það yrði klárt. Sendandinn er gamall vinur minn til margra ára en það hefur aldrei verið neitt kynferðislegt samband á milli okkar. Minn fyrrverandi þekkir hann líka. Og typpamynda-sendingarnar urðu fleiri frá hinum og þessum karlmönnum.“

Þegar Jóna er spurð hvernig mönnum geti dottið í hug að svona myndir séu eftirsóttar, svarar hún: „Ég er alveg ræðþrota yfir þessu og hef ekki hugmynd. Eitthvað stolt eða sýniþörf. Sumir halda kannski að svona myndsending æsi mann upp kynferðislega. Ég held þó að fyrst og fremst sé þetta einhver sýniþörf,“ svarar hún.

#### Hugmyndin vaknaði í partí

Jóna Dögg segir að nokkru síðar hafi hún haldið innflutningspartí. Meðal gesta var gamall vinnufélagi sem hún trúði fyrir sögunni um fyrstu typpamyndina. „Ég sýndi honum málverkið og hann hrósaði mér fyrir vönduð vinnubrögð. „Af hverju gerir þú ekki typpaseriu?“ spyr hann síðan. „Ef þú ert að fá svona margar myndir af hverju malar þú þær ekki allar og heldur síðan sýningu?“ spyr hann aftur. Þaðan er hugmyndin upphaflega komin,“ segir Jóna Dögg og heldur áfram. „Ég er að leggja loka-hönd á niundu myndina en þær verða allar á sýningunni. Hafði hugsað mér að hafa þær tólf því ég á efniviðinn en hafði ekki tíma til að klára þær allar. Ég á aðrar fjórar en fékk ekki samþykki frá sendendum þeirra til að mála þær. Vil bara mála þær myndir sem ég hef samþykki fyrir. Auk þess eru myndirnar nefndar eftir póst-númerum þeirra svæða þar sem mennirnir búa en þeir eru allir einhleypir,“ segir hún.

#### Hefur þú kynnst einhverjum þessara manna í gegnum stefnumótasiður?

„Já, ég skráði mig á Tinder í apríl og fékk myndir þar í gegn. Þrír gamlir vinir mínir hafa auk þess sent af sér typpamyndir án þess að ég hafi beðið um þær. Það liggur við að ég sé hætt að kippa mér upp

við þetta, þótt typpamyndir séu alls ekki sérstakt áhugamál mitt,“ segir Jóna Dögg og það leynir sér ekki að hún hefur lúmskt gaman af þessu öllu og skemmtir sér konunglega þegar hún segir söguna, enda létt og hress týpa. Þegar hún er spurð hvort hún eigi ekki eftir að fá miklu fleiri myndir eftir sýninguna, grípur hún andann á lofti og segir: „Það vona ég ekki. Verð þó að viðurkenna að mér finnst það alveg líklegt,“ bætir hún við.

#### Sendu karlmenn myndir af sér í fullri reisn?

„Nei, nefnilega ekki. Fyrsta myndin var til dæmis tekin í sturtu. Myndirnar eru ólíkar. Einn óskaði eftir að sín mynd yrði abstrakt svo hún er svolítið öðruvísi en hinar og sker sig úr. Önnur er máluð í svart/hvítu, það var áskorun.“

Ég ætla hins vegar að láta staðar numið með typpin og fara bara að mála kisur og hunda. Typpamyndir verða ekki ævistarfið,“ segir hún hlægjandi. Jóna Dögg er barnlaus og á köttinn Rósu svo heimilisdyr eru henni kær.

#### Misflókið verkefni

Í fyrstu hafði Jóna hugsað sér að mála myndirnar í róleigheitum og halda kannski sýningu á næsta ári. „Það tekur langan tíma að mála hverja mynd. Síðan fékk ég þá hugmynd að drífa þetta bara af og halda sýningu á Menningarnótt. Það myndi vekja meiri athygli á myndunum og fleira fólk mæta. Með hverri mynd hef ég orðið betri málari og næ meiri tækni,“ segir hún. „Það er sama hvað maður tekur sér fyrir hendur. Æfingin skapar meistarann.“

Jóna Dögg verður hvumsa þegar blaðamaður spyr hvort þetta sé flókið form að mála. „Við getum sagt að þetta sé misflókið,“ segir hún hlægjandi. „Ég er ekki vanur listmálari. Ég lærði fyrst málun á myndlista- og handíðabraut í Fjölbautaskólanum í Garðabæ og hef tekið nokkur myndlistarnám-skeið hjá Myndlistarskólanum í Kópavogi síðastliðin ár,“ segir Jóna

sem er menntaður vefhönnuður og hefur starfað við það fag hjá Kóða, sem er fyrirtæki í fjártækni-geiranum.

#### Nýr kærasti

Jóna hefur ágætan tíma í fristundum til að sinna listsköpun sinni. Þegar hún er spurð hvort myndirnar hafi skaffað henni kærasta, skellir hún upp úr. „Ég myndi nú ekki segja að typpamyndirnar hjálpi mér í þeim efnunum. Hins vegar er ég að deita mann sem ég kynntist á Eistnaflugi í júlí. Ég sagði honum að ég væri að mála í fristundum og þá kom í ljós að hann er með sama áhugamál. Mér fannst það áhugavert en þorði varla í fyrstu að segja honum frá mínu viðfangsefni þessa dagana. Það varð mjög vandræðalegt þegar ég sagði honum frá því hvað ég væri að gera,“ upplýsir hún.

#### Styður karla með krabbamein

Þegar Jóna Dögg sótti um hjá Reykjavíkurborg að fá að sýna myndirnar, var hún ekki enn farin að leita að sýningarsal. Hélt jafnvel að þeir hjá borginni myndu benda á stað. „Ég var með viðburð árið 2019 á Menningarnótt og þá var mér bent á stað þar sem viðburðurinn gæti farið fram og það gekk allt upp,“ segir Jóna Dögg, en þá bauð hún upp á rauðvínsgöga sem vakti mikla athygli og fékk góða mætingu. Viðburðurinn fór fram í Listasafni Íslands. „Galdurinn fólst í því að halda á plastglasi með rauðvíni og síðan voru jóga-æfingar gerðar með glas í hönd,“ segir hún.

#### Áttu von á að selja typpamyndirnar á sýningunni?

„Það ætla ég að vona. Ég ætla að gefa 20% af söluandvirði til Krabbameinsfélagsins og þá sérstaklega vegna krabbameins hjá körlum. Það væri gaman að geta gefið í þann sjóð,“ segir hún.

Sýningin verður í Gallerí 16 að Vitastíg 16 og verður opíð í dag frá 10-20. Sýningin verður opin áfram til fimmtudags kl. 13-17. ■

” Sumir halda kannski að svona myndsending æsi mann upp kynferðislega. Ég held þó að fyrst og fremst sé þetta einhver sýniþörf.

# Reykjavík lifnar við á Menningarnótt

Hátíðarsvæði laugardaginn 20. ágúst



- Akstur bannaður, lokanir gilda kl. 7.00-1.00
- Akstur bannaður, lokanir gilda kl. 20.00-1.00
- Útisvið
- Matarvagnar
- Aðsetur lögreglu, slökkviliðs og týndra barna
- Flugeldasýning
- Salerni
- Salerni fyrir fatlað fólk
- Möguleg bílastæði
- Bílastæði fyrir fatlað fólk
- Stæði fyrir rafskútur
- Sleppistæði fyrir leigubíla
- Sleppistæði fyrir rútur
- Upplýsingar
- Aðgengi Landspítalans er um Snorrabraut/Eiríksgötu
- Akstur út af hátíðarsvæði
- Hafnarsvæði lokað meðan á flugeldasýningu stendur
- Reiðhjólstæði

- UPPLÝSINGAR**  
Þjónustusími 411 1111 er opinn kl. 8.30–23.00
- STRÆTÓ**  
Allur akstur strætisvagna í öll hverfi á höfuðborgarsvæðinu fer frá Sæbraut við Höfða frá kl. 23.00 - 01.00
- STRÆTÓSKUTLA**  
Stoppustöðvar á leið frá Laugardal til Hallgrímskirkju
- AKSTURSLÉIÐ STRÆTÓSKUTLU**  
Strætóskutlur aka til og frá bílastæðum við Laugardalshöll um Borgartún að Hallgrímskirkju við viðkomu á Hlemmi frá kl. 07.30 - 01.00
- AKSTURSLÉIÐ ENDAR Í LAUGARDAL**

Nánar á [menningarnott.is](http://menningarnott.is) og [straeto.is](http://straeto.is)



# Fjölpætt og fyrirbyggjandi vörn gegn þvagfærasýkingum

Bætiefnið Comfort-U frá Good Routine er öflug vörn fyrir þvagfæraakerfið og byggir á fjórum virkum innihaldsefnum sem hafa þekkta eiginleika til þess að koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu.

„Comfort-U er sérhannað fyrir fólk sem vill koma í veg fyrir blöðrubólgu/þvagfærasýkingu, sem er ein algengasta bakteríusýkingin og algengari hjá konum en körlum. En ein af hverjum fimm konum upplifir að minnsta kosti eina þvagfærasýkingu á ævinni,“ segir Freydis Hjálmarasdóttir, næringarfræðingur að mennt, með BSc, og meistara-gráðu í næringarfræði.

„Einstaklingur sem hefur fengið þvagfærasýkingu er í aukinni hættu á að fá sýkingu aftur og talið er að um fjórðungur fái endurtekna sýkingu innan sex mánaða og þriðjungur innan árs. Þar af leita hundruð sýklalyfjameðferðar við þvagfærasýkingum á Íslandi á hverju ári. Yfir 80% þvagfærasýkinga eru taldar vera af völdum þarmabakteríunnar e.coli, en aðrar bakteríur, sveppir og sníkjudýr geta líka valdið þvagfærasýkingum.“

## Fyrirbyggjandi er lykilatriði

Þvagfærasýkingar geta verið afar óþægilegar en eru þó oftast skaðlausar að sögn Freydisar. „Einstaka sinnum nær sýkingin til efri þvagfæra eins og nýrna, en það er afar óalgengt. Til að mynda verða 30% þvagfærasýkinga einkennalausar á innan við viku án meðferðar. Hins vegar getur verið erfitt að eiga við siendurteknar sýkingar. Þótt þær séu meðhöndlaðar á áhrifaríkan hátt með sýklalyfjum, getur óhöfleg notkun sýklalyfja leitt til skaðlegra, heilsufarslegra afleiðinga.



Freydis fagnar því að vara eins og Comfort-U sé komin á markað fyrir íslenskar konur. MYNDIR/AÐSENDAR

Til að forðast of mikla útsetningu fyrir sýklalyfjum leita margir til fæðubótarefna og náttúrulyfja. Rannsóknir þar að lútandi eru af skornum skammti og sumar misvisandi, en nokkur fæðubótarefni gefa góða raun þegar kemur að því að koma í veg fyrir þvagfærasýkingu.“

## Fjögur virk efni

Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja þvagfærasýkingar. Það eru einsykran D-mannóse, þarmagerillinn Lactobacillus rueteri og svo virku efnin í trönuberjum og sortulyngslaufum (e. bearberry leaf). „Trönuberin eru frægust, en eitt virku efnanna í þeim er einmitt „D-mannóse“. Sortulyngslauf þekkja flestir undir nafninu uva ursi og „Lactobacillus rueteri“ er einn af góðgerlum sem finna má til dæmis í AB-mjólk.

Af þessum fjórum eignum hefur D-mannóse komið hvað best út úr þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar með tilliti til forvarnar á þvagfærasýkingum. Rannsóknir á D-mannóse sýna fram á marktæka minnkun á endurteknum þvagfærasýkingum hjá þeim sem fá þær reglulega. Til þess að sýking nái



Comfort-U inniheldur fjögur efni sem rannsóknir hafa sýnt fram á að geti hjálpað til við að fyrirbyggja hinar hvítleiðu þvagfærasýkingar.

fötfestu í þvagfærum þarf e.coli eða önnur örvera að ná að festast við blöðruvegginn. Virkni D-mannóse er sú að bindast til dæmis e.coli bakteríum, skola þeim út með þvagi og koma þannig í veg fyrir sýkingu.

Trönuber innihalda meðal annars D-mannóse, hippúrsýru og anthósýanin, sem eru talin tvöfalda e.coli að festast við þvagblöðruvegginn. Ekki eru allir á eitt sáttir, en samantekt margra rannsókna sýnir fram á verndandi áhrif D-mannóse gegn þvagfærasýkingum hjá konum sem fá þær reglulega. Ekki skemmir fyrir að trönuber hafa líka marga aðra heilsuþætandi kosti.

Lauf sortulyngs, (önnur nöfn: uva ursi, bjarnaber, fjalla-trönuber) hafa í árþúsundir verið notuð til að meðhöndla þvagfærasýkingar. Nú benda rannsóknir til þess að það sé svo sannarlega eitthvað til í því og kallað hefur verið eftir fleiri

rannsóknum. Sortulyngið inniheldur örverueyðandi efnasambönd sem vinna gegn óvingjarnlegum bakteríum og hjálpa við upptöku á efnum úr trönuberjum. Efnasambönd í lafunum, svo sem Arbutinín, eru talin vinna gegn útbreiðslu e.coli meðal annars og trufla viðloðun bakteríunnar við blöðruvegginn,“ segir Freydis.

## Hjálplegar örverur

Jafnvægi í þvagkerfisflórinni er svo viðhaldið með hjálp gagnlegu bakteríunnar Lactobacillus rueteri. „Hjálplegu örverurnar í líkamanum kallast góðgerlar og er fjöldinn allur af þeim í meltingarkerfinu. Við getum bætt um betur með trefjaríku fæði, ab-mjólk og skyldum vörum, súrsuðum mat og bætiefnum.

Sumir góðgerlar viðhalda jafnvægi í þvagi, leggöngum og meltingarvegi með því að fram-

leiða efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa. Sá stofn sem er talinn hvað mikilvægastur fyrir þvagfæraakerfið er Lactobacillus rueteri. Þessi bakteríustofn getur endurheimt náttúrulegt örverujafnvægi í þvagfærum og getur myndað efnasambönd sem leyfa ekki óvinveittum bakteríum að vaxa og dafna.“

## Fjölpætt fyrirbyggjandi virkni

Í Comfort-U koma saman þrjú virk innihaldsefni sem eru studd af rannsóknum, ásamt Lactobacillus rueteri stofni. Saman eru þessi efni talin geta stutt heilbrigði þvagfæra og veitt fjölpætta vörn gegn þvagfærasýkingum. „Til eru margir mismunandi stofnar góðgerla og fjöldi þeirra í hverjum skammti er merktur með einingunni CFU sem stendur fyrir „colony formin unit“, eða nýlendumyndandi stofn. Í Comfort-U er réttur stofn í nægilegu magni til að hafa tilskilin áhrif án þess að valda skaða, enda er þetta verðlaunúð formúla. Comfort-U er náttúrulegt bætiefni sem kemur í pillu- og belgjaformi.

Forvörn er alltaf best og Comfort-U hefur það fram yfir sýklalyf að vera laust við aukaverkanir eins og ógleði og magaeinkenni. Comfort-U skaðar ekki vinveittu þarmaflórana sem er einn helsti ókostur sýklalyfja. Hins vegar er sýklalyfja alltaf þörf ef sýking er staðfest í efri hluta þvagfæra eins og nýrum og ávallt skal fylgja læknafráði. Þegar stór hluti kvenna er með endurteknar þvagfærasýkingar, fögnum við því þegar vara á borð við Comfort-U kemur á markað.“ ■

Good Routine fæst í Lyf og heilsu, Apótekanum, Hagkaup og Krónunni.

# Prumpað í skjóli dúndrandi diskós á bókasafninu

Það verður óvenju kátt í Borgarbókasafninu Grófinni í kvöld þegar gestir geta dansað við þögult diskó innan um þögla lestrarhesta.

thordisg@frettabladid.is

„Ég get lofað því að Súperman með Ladda verður spilað í kvöld. Við leggjum mikið upp úr fjölskylduvænum tónum og singalong á viðburðum sem Menningarnótt, þegar allir eru saman að njóta og skemmta sér. Undir Súperman er óhjákvæmilegt að breyta í söng og tilheyrandi dans, en fólk tekur líka alltaf vel við sér í singalong-lögum úr Grease og með Abba,“ segir Bjarki Sigurjónsson, eigandi Silent Diskó, sem sér um að gestir Borgarbókasafnsins í Grófinni dilli sér á þögla diskóballi frá klukkan 18 til 20 í kvöld.

„Silent diskó virkar þannig að gestir fá afhent þráðlaus heyrnartól við komuna í bókasafnið og geta þá valið á milli tveggja plötusnúða sem spila sitthvora tónlistina sem gestir fá beint í eyrað og geta dillað sér við. Þrátt fyrir dúndrandi takt í heyrnartólunum ríkir samt gamla, góða bókasafnsþögnin í Grófinni, sem sumum finnst vandræðaleg, en einmitt þess vegna er skoplegt að skapa silent diskó-stemningu í slíku rými. Í þögla diskóinu dansa gestir því við sitthvort lagið og skiptir engu þótt ekki sé dansað í takt, því allir geta dansað óheftir og fíflast að vild,“ segir Bjarki í mikilli tilhlökkun fyrir kvöldið.

Silent diskó nýtur mikilla vin-

Það er alls engin skylda að dansa, en varla hjá því komist þegar stemningin er góð. Þetta er smitandi fjör.

sælda enda glæný og öðruvísi upplifun. Það hefur náð miklum vinsældum á tónlistarhátíðum um allan heim og er vinsælt á hvers kyns viðburðum.

„Við viljum að fólk gangi inn í skemmtilega stemningu og víst er að þetta er upplifun sem fellur vel í kram gestanna. Við viljum líka ná sem flestum á dansgólfið því þannig myndast dýnamík og stemning þar sem allar hömlur falla. Fólk getur dansað í eigin heimi eins og enginn sé morgundagurinn en líka tekið niður heyrnartólin til að tala við næsta mann eða heyrja fólk taka undir í singalong-lögum þar sem allir syngja með sínu nefi. Það er kannski ekki alltaf fagur sam-söngur en ákaflega skemmtilegur,“ greinir Bjarki frá.

Heyrnartólin skipta um lit eftir því á hvorn diskótekarann er hlustað, og segir Bjarki ídulega myndast samkeppni á milli plötu-



Bjarki Sigurjónsson er eigandi Silent Diskó sem lofar fjöri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

snúða um að ná sem flestum til að dansa við sitt lag.

„Eflagið er leiðinlegt er einfaldlega skipt yfir á hinn. Við aðlögum okkur að gestahópnum hverju sinni og þegar við buðum síðast upp á silent diskó á Menningarnótt var aldursbilið breitt, allt frá krökkum upp í eldri borgara. Því var fugladansinn og Prumpulagið sett á fóninn, sem og Macarena og gömlu dansarnir; allt í bland. Silent diskó er líka fyrir allan aldur; það eina sem þarf er að yfirstiga þröskuldinn og leyfa sér að vera smá kjánalegur; þá dettur maður í sönið. Sumir vanda sig heil ósköp við dansinn en flestir dansa frjálst og óheft, enda skiptir danssporið ekki máli heldur að vera einn í góðum filing með sitt heyrnartól en á sama tíma einn af öllum hinum.“

## Smitandi kátina og gleði

Bjarki lofar stúði og stemningu í Grófsafni í kvöld.

„Ég á ekki von á öðru en að bókasafngestir gangi sáttir frá borði eftir að hafa losað um orku og fyllt gleði í dansinum. Það er svo um að gera að gefa sér tíma til að mana sig upp í að setja upp heyrnartólin, en því fyrr, því betra, til að njóta gleðinnar sem lengst.“

Bókahillum verður ýtt til hliðar til að skapa rými fyrir dansinn.

„Því verður eitthvað minna um að fólk verði eitt í djörfum dansi á bak við bókkarekkana. Vita-skuld má vanga og taka upp hald, og bókasafn ekki verri staður en hver annar til að finna ástina á dansgólfinu, eins og við höfum stundum séð út undan okkur í brúðkaupum og á árshátíðum þar sem fólk hefur fellt hugi saman í

silent diskói,“ segir Bjarki kátur.

Hann kynntist silent diskói fyrst þegar hann fór með Snorra Páli Þórðarsyni, vini sínum og meðeiganda að Silent Diskó (silent-disko.is), á tónlistarhátíðina Future Festival í Ástralíu.

„Við kolféllum fyrir þessu því þetta var ný, skemmtileg og öðruvísi upplifun. Ég var svo atvinnulaus árið 2016 og sótti um vinnu hjá viðburðafyrirtæki, mundi þá eftir silent diskó og kannaði möguleikann á að flytja það inn. Ég fékk ekki vinnuna hjá viðburðafyrirtækinu en flutti inn silent diskó og gleymi seint góðri tilfinningunni að fara með reikninginn til umrædds fyrirtækis þegar það pantaði silent diskó og það sló svona rækilega í gegn,“ segir Bjarki og hlær, enda nærast hann á því að útdeila gleði og segir kátínu klárlega uppsprettuna að silent diskó.

„Það er auðvitað sprenglæglegt þegar maður er að dansa í bullandi filing, tekur niður heyrnartólin og heyrir þá næsta mann syngja hátt án undirleiks, eða kannski prumpa hressilega í trausti þess að enginn heyri. Það er líka spaugilegt að fylgjast með mesta töfaranum á árshátíðinni, sem sýnir diskóinu mikinn áhuga en þorir ekki fyrir en korter í þrjú að setja á sig tólin og er þá langsiðastur út af dansgólfinu. Þetta snýst um að stiga inn í diskóheiminn en þangað kemst maður ekki nema að setja á sig tólin og vera með. Það er svo alls engin skylda að dansa, en varla hjá því komist þegar stemningin er góð. Þetta er smitandi fjör.“ ■



Opnunartími  
10:00–22:00

# Safnahúsið á Menningarnótt



## Við tengjum vísindi og listir í Safnahúsinu!

Forsætisráðherra Katrín Jakobsdóttir og Menningar- og viðskiptaráðherra Lilja Dögg Alfreðsdóttir opna nýja barnasýningu kl. 14

Listsköpun, smiðjur, þrautir, leikir og andlitsmálning fyrir yngstu gesti safnsins milli kl. 13 og 17.

Örfyrirlestrar um eldsumbrot og leiðsagnir milli kl. 16 og 21.

Kaffi og kleinur í boði safnsins.  
Öll velkomin!

**Listasafn Íslands**  
National Gallery  
of Iceland

# Nútímaútgáfa af Stellu í orlofi – Mariulaxinn á fjóra vegu



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjofn  
@frettabladid.is

Laxveiði er alltaf að verða vinsælla sport, sér í lagi hjá konum. Fjölmargir kvennahópar hafa tekið sig saman, farið í laxveiði og halda hefðinni frá ári til árs. Skemmtilegasti hlutinn er að draga laxinn á land og hinn hlutinn að matreiða hann af ástríðu og natni.

Hjá mörgum er það heilög stund þegar fengurinn er matreiddur og borinn á borð.

Kristín Edwald, hæstaréttarlögmaður hjá LEX og matgædingur með meiru, og dóttir hennar, Snæfríður Edwald Einarsdóttir, eru afar samrýmdar mægður og kunna svo sannarlega að njóta saman. Þær deila mörgum sömu áhugamálum, meðal annars því að njóta þess að snæða ljúffengan mat og veiða. Í sumar skelltu þær sér í mæðgnaferð og dóttirin landaði fyrsta laxinum, Mariulaxinum.

„Í júlí ákváðum við Snædis, dóttir mín, að fara í nokkurra daga mæðgnaferð um landið. Við förum hratt yfir fyrsta daginn því við ætluðum að byrja á að renna fyrir lax í Jöklu. Fyrsta vaktin var röleg hjá okkur og nýttist þeim mun betur í kastæfingar, því Snædis sem er vanari sjóstöng hafði aldrei farið í laxveiði áður.

Næsti dagur rann upp bjartur og fagur, 16 gráðu hiti og logn. Áin er falleg og veiðistaðirnir stórbrotnir. Við byrjuðum í Steinbogunum sem er afar skemmtilegur veiðistaður en krefst líka fyllstu aðgæslu og er ekki fyrir alla að fara þangað,“ segir Kristín spennt á svip.

Í þriðja til fjórða kasti setti Snædis í lax. „Straumurinn er mikill þarna og laxinn barðist kröftuglega. Snædis gerði allt rétt og fagmannlega og landaði Mariulaxinum eftir nokkra stund. Ég hef aldrei verið jafn spennt fyrir löndun á nokkrum öðrum fiski, þorði varla að anda þar sem ég stóð á klöppunum rétt fyrir neðan hana og tók að sjálfsgöðu myndir.

Laxinn var flottur matfiskur, sver og pattaralegur. Honum var skellt á ís og þannig hélt hann ferðinni áfram með okkur mæðgum norðurleiðina heim, með næturstoppi á Myvatni og góðum degi á Akureyri. Þegar heim var komið var laxinn flakaður og fjórir réttir bornir fram, nútímaútgáfa af Stellu í orlofi. Við slepptum laxi



Girnilegar útfærslur af laxinum að hætti japanskrar matargerðar, sashimi, sushi, maki og nigiri.

**77 Straumurinn er mikill þarna og laxinn barðist kröftuglega. Snædis gerði allt rétt og fagmannlega og landaði Mariulaxinum eftir nokkra stund.**

í hlaupi og laxi í majónessósu sem Stella framreiddi svo eftirminnilega en vorum með laxa sashimi, laxa nigiri, laxa sashimi salat og létt grillaðan lax með teriyaki sósu. Allt afskaplega einfaldar uppskriftir en við vorum öll sammála um að þetta hefði verið besti lax sem við hefðum smakkað.“

Mæðgurnar voru svo dásamlegar að leyfa lesendum Fréttablaðsins að njóta uppskriftanna með sér.



Mæðgurnar Kristín og Snædis fóru í mæðgnaferð um landið þar sem Snædis landaði Mariulaxinum með glæsibrag.

MYNDIR/ÁSENDAR



Glæsilegir laxaréttir urðu til eftir veiðiferðina.

## Laxa sashimi

Í laxa sashimi notaði ég þykkasta hlutann af flakinu. Skar niður í fallega kubba og bar fram á ísmolum með sojasósu til hliðar.

## Laxa nigiri:

Í laxa nigiri notaði ég líka þykkann hluta af flakinu en skar þvert í þunnar sneidar sem ég lagði ofan á hrísgrjónakodda.

[Hrísgrjónakodda](#)  
[250 ml sushi hrísgrjón](#)  
[350 ml vatn](#)

## Edikblanda:

[2 msk. hrísgrjónaedik](#)  
[2 msk. sykurl](#)

Við ferðumst til Japan fyrir átta árum og erum miklir aðdáendur japanskrar matargerðar. Ég kom heim með sérstakan japanskan rafmagnspott sem ég nota m.a. til að sjóða sushi-grjónin en þau má auðveldlega sjóða á hefðbundinn hátt eftir leiðbeiningum á pakknum. Þær eru eitthvað á þessa leið: Sushi-grjónin eru skoluð mjög vel með köldu vatni, síðan

látin liggja í vatni í um 30 mínútur. Þá eru þau skoluð aftur og sett í pott ásamt 350 ml af köldu vatni. Suðan látin koma upp, potturinn tekinn af hellunni og látið standa þar til allt vatnið hefur gufað upp. Mikilvægt er að skola hrísgrjónin vel áður en þau eru soðin óháð því hvaða aðferð er notuð við suðuna.

Þegar grjónin hafa náð stofuhita er ediksblöndunni bætt við. Gott er að bleyta hendur með köldu vatni og móta koddana í hæfilega stærð. Laxasneidar lagðar ofan á. Nori blöð klippt í lengjur og þeim vafið utan um koddana.

## Léttgrillaður lax

Í léttgrillaða laxinn notaði ég góðan bita af öðru flakinu. Grillaði á heitri pönnu í mjög stutta stund á hvorri hlið þannig að laxinn grillaðist rétt á yfirborðinu. Svo skar ég stykkið niður í 3-4 mm sneidar og bar fram með teriyaki sósu. Teriyaki sósan fer vel með þessum rétti en hún er þykkari og sætari en sojasósan.

**77 Við slepptum laxi í hlaupi og laxi í majónessósu sem Stella framreiddi svo eftirminnilega en vorum með laxa sashimi, laxa nigiri, laxa sashimi salat og léttgrillaðan lax með teriyaki sósu.**

## Laxasalat

[1 – ½ bolli laxabitar](#)  
[1 msk. sojasósa](#)  
[1 vorlaukur skorinn í sneidar](#)  
[1 msk. sesamfræ](#)  
[1-2 tsk. límónusafi](#)

Laxaslatið er algjör snilld til að nýta laxinn vel. Í það notaði ég þann hluta af laxinum sem ekki var nýttur í hina réttina þrjá. Skar niður í nokkuð smáa bita, blandaði með sojasósu, niðurskornum vorlök, límónusafa og sesamfræjum. ■

## Leyndarmál hvannarrótar

- Loft í maga? Glímir þú við meltingartruflanir?
- Næturbrólt? Erú tíð þvaglát að trufla þig?

ICEHERBS  
NATURAL SUPPLEMENTS  
hvannarrót

100% náttúruleg hvannarrót

60 HYLKI | FÆÐUBEINGINGUFRÉNI

Fæst í næsta apóteki, heilsuvörverslun, Hagkaupum og Nettó.

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



KERRA Covered wagon trailer. Árgerð 2022, ekinn 1 þ.KM Verð 1.680.000. Rnr.112434.

Braut Bílasala  
Bildshöfða 3, 110 Reykjavík  
Sími: 587 6600  
bilabraut@bilabraut.is  
www.bilabraut.is

## Bílar til sölu



### 2016 MERCEDES-BENZ CLA 220 AMG

Forritaður. 210 hp. Nýmálaður 19" felgur. Ný dekk. Skoðaður 2024. Ekinn 90.000 km Diesel. Sílsar og Benz merki að framan svart. Nýbúið að smyrja bilinn og skipta um girkassa olíu. Billinn er í topp lagi. Engin skipti. 5.000.000 kr. 4.800.000 kr staðgreitt. Uppl. í s. 611-3939

## Rafhjól



Örfá eintök eftir til af bæði nýjum og notuðum hjólum, kaktu við í Hrísmýri 5, Selfossi laugardaginn 20. ágúst og tryggðu þér eintak. S:555-0595 eða ehjol@ehjol.is

## Bátar



Verkstæði Vélásalunnar hefur á að skipa sérhæfum starfsmönnum til viðgerða og viðhalds á Mercruiser bátavélum og Mercury utanborðsmóturum

Eigum til Mercury mótorá á lager  
2,5hp - 4hp - 6hp - 9,9hp - 15hp - 20hp og 60hp

Getum útvegað með stuttum fyrirvara 115 hp og 150 hp seapro.

Einnig úrval rafmótora.



R. SIGMUNDSSON  
VÉLASALAN  
www.velasalan.is  
s. 520 0000, Dugguvogi 1  
104 Reykjavík

## Þjónusta

### Málarar

#### MÁLNINGARVINNA.

Get bætt við verkum. 30 ára reynsla, fagmennska og sanngjörn verð. Einar málari s: 832-6017.

### Búslóðaflutningar

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

### Húsaviðhald

#### FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarmurari.is S. 7743800



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smíðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

## Sumarhús og stórt land 55 min. úr bænum!

- Geggjað svæði rétt við Þykkvabæ!
- 360 útsýni.
- Hentar vel fyrir hestamenn.
- Gott ræktunarland.
- Má byggja 2200 fm á landinu.
- Skipulag.



Verð 22,9m. Uppl. 820-5181

# VINNUPALLAR EHF

- ÖRUGGAR LAUSNIR -



VINNUPALLAR EHF  
ÖRUGGAR LAUSNIR

LANGSKÁSTA LINEUPIÐ Á MENNINGARNÓTT  
20. ÁGÚST KOLAPORTIÐ

Sólstafrir  
HERRA HNETUSMJÖR  
HYLUR ICKY CELEBS  
EMMSJÉ GAUTI  
GRUNGE ROKKMESSA

X 97-7



Við styðjum Fjörmenningu - Gangið hægt um gleðinnar dyr

## Nudd

## NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

## Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.  
S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð  
verð. Straumblik ehf. Lögglitur  
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



Gæða ungnautakjöt beint frá býli.  
Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas,  
snitsel og steikur. www.myranaut.is  
s. 868 7204

Ábendingnappinn má  
finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Heilsa

## Heilsuvörur



## Húsnæði

## Húsnæði í boði

Nýjar 2-3 herb. íbúðir í Mörkinni 8,  
108 RVK fyrir rólega og reglusama  
eintaklinga eða pör (plús 26 ára).  
Langtímaleiga. Uppl. í s. 898-7868  
milli kl. 13-16.

## Geymsluhúsnæði

## GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg  
af því. Allt að 20% afsláttur. www.  
geymslur.is

LAGER EÐA  
GEYMSLUHÚSNÆÐI

Hátúni 6a sem er miðsvæðis í  
Reykjavík. Rúmlega 80 fm. Með  
innkeyrsludryrum þar sem hægt  
er að afferma inni í sameign.  
WiFi. Hjóla tjakkur og hjóla borð í  
sameign. Vaskur og rennandi vatn.  
Verð 160.000 + vsk. Upplýsingar  
gefur Viktor í síma 896-4411

## Atvinna

## Atvinna í boði

Óska eftir yfir- vélstjóra á 200  
tonna netabát sem gerður er út frá  
Suðurnesjum. Sem getur byrjað í  
september. Uppl. í s. 892-5522

## Töframenn hjá Sparibíll



Það mætti kannski kalla okkur  
töframenn því að okkur tókst  
að töfra til landsins nýja  
Ford, Renault og Peugeot  
sendibíla, til afhendingar  
strax.



Hátún 6a - sími 577 3344  
sparibill.is

## Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —

FINNDU RÉTTA  
STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

## Sölufulltrúar:

Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is  
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Þátttakandi í íslensku  
atvinnulífi í meira  
en 50 ár

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



HAGVANGUR

## Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

## Geymsluskúrar /gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða  
s. 899 0913 Friða, www.reisum.is

## LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok  
og yfirbreiðslur á allar  
tegundir potta.

Metum ástand og gerum við.

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

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

## Ferðapjónustuhús



Vönduð hús sem henta  
vel í ferðapjónustuna,  
afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is  
eða í síma 899 0913 Friða  
[www.reisum.is](http://www.reisum.is)

## viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

## ishúsið

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

ÞJÓNUSTU  
AUGLÝSINGAR

HAFDU SAMBAND OG  
VIÐ GERUM ÞÉR TILBOD

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)



Gamli glugginn úr,  
nýi glugginn í  
...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum,  
ásamt ísetningum og viðhaldi.

Hafðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - [gluggagerdin@gluggagerdin.is](mailto:gluggagerdin@gluggagerdin.is)

Alla fimmtudaga og laugardaga

[arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is)