

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Ný MacBook Air

2019 árgerð komin í verslanir



GJAFABRÉF

Fylgir MacBook Air og MacBook Pro 2019, keyptum hjá Epli til 18. september 2019.

EPLI

Gildir ekki með öðrum afsláttum eða tilboðum.

10.000 kr.

MacBook Air 2019

1,6GHz 8.kynslóð dual-core Intel Core i5 með Turbo Boost allt að 3,6GHz
128GB flash / 8GB vinnsluminni
Íslenskt baklýst lykklaborð

Verð: 209.990

3 litir: ●●●

iPad

Næsta kynslóð fartölva!



Apple Pencil 2, seldur sér: **Verð: 27.990**

iPad Pro

Nýr A12X Bionic örgjörvi er í iPad Pro 11" sem slær út flestar fartölur á markaðnum hvað hraða varðar. Styður notkun á nýjum Apple Pencil 2 (seldur sér) en hann smellur með segli á hliðina og hleðst þannig þráðlaust.

11" Verð frá: 144.990

SILFUR | DÖKKGRÁR

12,9" Verð frá: 179.990

SILFUR | DÖKKGRÁR



Apple Pencil seldur sér: **Verð: 19.990**

iPad

Hann vegur aðeins 469 grömm og því virkilega léttur og þægilegur í hendi. Hann er með 9.7" Retina skjá, hraðvirkum A10 örgjörva með 64-bitu vinnslu, öfluga þráðlausa tækni.

Verð frá: 59.990

GULL | SILFUR | DÖKKGRÁR

iPad mini

Fisléttur - hann vegur aðeins 299 grömm. Með 64-bitu A8 örgjörva og vinnur mjög hratt. Endist allt að 10 tíma á fullri hleðslu

Verð frá: 72.990

GULL | SILFUR | DÖKKGRÁR



Apple Smart Keyboard Folio Íslenskt lykklaborð fyrir iPad Pro

Lykklaborð og hulstur sérstaklega hannað fyrir iPad Pro 11" og 12.9" (2018).

Verð frá: 39.990



Apple Smart Keyboard Folio Íslenskt lykklaborð fyrir iPad Air

Lykklaborð og hulstur sérstaklega hannað fyrir iPad.

Verð: 33.990



Origami -Hulstur fyrir allar gerðir af iPad

Góð vörn á hornunum og umhverfis myndavélina. Einnig er hægt að brjóta hana saman, eins og "origami" og fá þannig góðan gripflöt eða stand.

Verð frá: 5.990





Hefði getað farið illa

Innlent 2

Fjallgöngumaður vill að fjarskiptasamband verði bætt á Hornströndum eftir að hafa lent í ógöngum á svæðinu.



Ekkert sérstakt eftirlit með öfgahópum

Innlent 4

Lögreglu berast reglulega tilkynningar um menn sem dreifa hatursáróðri en fylgist ekki sérstaklega með slíkum aðilum.



Siðareglur – dragbítur eða bót í máli?

Fréttaskýring 6

Nýlegar niðurstöður siðanefndar Alþingis hafa ekki náð að skapa það traust sem siðareglunum var ætlað.



Einstakt að upplifa þessa samstöðu

Menning 34

Tónleikar, drag, uppistand og fræðsla. Dagskrá Hinsegin daga er einkar glæsileg í ár en hátíðin fagnar 20 ára afmæli.

MANNLÍF

/ Menning / Ísland / Heimurinn



Viðtalið / Birgitta Jónsdóttir

„Ber engan kala til þessa fólks“

Birgitta Jónsdóttir segir það hafa verið áfall að hlusta á fyrrverandi samstarfsfólk úthúða sér á opinberum fundi. Hún skilji ekki hvað hún hafi gert þessu fólki. Heftin hafi komið henni í opna skjöldu. En pólitík sé brútal vinnuumhverfi og þeir sem ekki geti tekið því endist ekki lengi.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jónsson,
Garðar Ingi Leifsson, Ásgeir Aron Ásgeirsson
og Auður Húnfjörð

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hákon Davíð Björnsson

Förðun: Hildur Emilsdóttir, förðunarfræðingur fyrir
Urban Decay á Íslandi

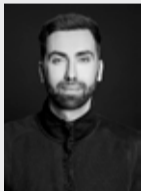
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Landsprent

Dreifing: Póstdreifing

Landsprent

Hádegismóum 2, 110 Reykjavík | sími 569 1100
landsprent.is



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólffsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll Egilsson
Blaðamaður



Friðrika Benónýsdóttir
Blaðamaður



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Hákon Davíð Björnsson
Yfirjómndari



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Bergþóra Jónsdóttir, María Erla Kjartansdóttir, Folda
Guðlaugsdóttir, Guðrún Óla Jónsdóttir, Stefania Albertsdóttir,
Sigrún Guðjohnsen, Steinar Fjeldsted

LJÓSMYNDARAR

Hallur Karlsson, Unnur Magna

PRÓFÖRK

Guðný Þórarinsdóttir, Guðrún Haraldsdóttir,
Ragnheiður Linnet

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?
Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannelif.is.



Innlent

ÖRYGGISMÁL

Hornstrandir illfærar björgunarfolk

Reyndur fjallgöngumaður sem villtist í þoku á Hornströndum kallar eftir að fjarskiptasamband þar verði bætt. Ferðamannastraumur hafi aukist á svæðinu og því sé tímaspursmál hvenær stórslys verði.

Benedikt Sigurðsson frá Bolungarvík er þrautreyndur fjallgöngumaður og er að eigin sögn í „brjáluðu formi“. Það kom þó ekki í veg fyrir að hann lenti í göngum í vikunni þegar hann ásamt eiginkonu sinni og vínafólki lagði af stað í göngu frá Hrafnfirði yfir í Reykjafjörð á norðanverðum Vestfjörðum. „Þetta átti að vera fimm tíma skemmtiganga um Hornstrandir,“ segir hann, en svartapoka olli því að hópurinn komst í sjálfheltu og kalla þurfti út björgunarsveit til að koma fólkinu til byggða. Í samtali við Mannlíf segir Benedikt að þetta hafi kennt honum að það sé aldrei of varlega farið þrátt fyrir reynslu og þekkingu. „Þegar maður lendir í svona svartapöku að maður sér ekki nema rétt hendurnar á sér, þá er maður í helvíti vondum málum.“

Benedikt kallar eftir því að komið verði á talstöðvarsambandi á svæði Hornstranda en ferðafólki hefur fjölgað mjög á þessum slóðum undanfarið ár. „Ég fór þrívægis upp á fjöll í kring til þess að reyna að ná talstöðvarsambandi en án árangurs. Þetta er einskismannsland, fólk fer sjóleiðina og gengur svo á milli fjarða, eina leiðin til björgunar er með bátum eða þyrlu,“ útskýrir hann og bætir við að illa hefði getað farið ef einhver í hópnum hefði slasast því ekki var hægt gefa upp nákvæma staðsetningu í gegnum talstöðina. „Í fyrsta lagi hefði ekki verið hægt að koma viðkomandi í öruggt skjól og í öðru lagi hefði þyrlan ekki getað lent vegna þoku. Björgunarfolk hefði þurft að koma á bátum og svo hefði þurft að fara fótgangandi án þess að vita nákvæma staðsetningu. Það gæti tekið fleiri tíma og hefði ekki þurft að spyrja að leikslokum ef einhver væri lífshættulega slasaður. Það er hrikalega vont að hafa ekki talstöðvarsamband þarna.“

Benedikt segir mikilvægt að setja upp endurvarpa á svæðinu til að koma á talstöðvarsambandi enda sé margt ferðafólk þarna og aðstæður hrikalega erfiðar. „Það er stundum rosalega margt erlent ferðafólk þarna, suma daga jafnvel fleiri hundruð manns. Það ætti ekki að vera mikið mál að koma á talstöðvarsambandi á svæðinu.“

Ferðalag hópsins hófst með siglingu frá Bolungarvík yfir í Hrafnfirði þar sem ætlunin var að hefja fimm tíma gönguna. „Leiðin yfir í Reykjafjörð er ágætlega merkt nema á einum 5 km kafla þar sem er enginn slóði og við lentum akkúrat í þoku þar og fundum ekki réttu leiðina. Áður en fórum af stað tók ég sem betur fer kompásmið stystu leið til baka frá Reykjafirði ef við skyldum villast. Við ákváðum að fara þessa leið sem síðan allt of erfið yfirferðar. Þess vegna töfðumst við svona mikið og snerum að lokum við,“ útskýrir Benedikt.

Að sögn Benedikts er byrjað að stýra umferð inn á svæðið í einhverjum mæli. „Áður voru engin takmörk en nú fá ferðaskrifstofur aðeins leyfi til að fara með ákveðið marga í hverjum hópi; 12-15 manns í einu, minnir mig. Þá ber þeim að láta vita af öllum ferðum og gefa upp leiðarlýsingu.“

Guðbrandur Örn Arnarson, verkefnastjóri aðgerðamála hjá Slysavarnafélaginu Landsbjörgu, tekur undir að Hornstrandir séu erfiðar viðureignar þegar kemur að björgunaraðgerðum. „Við höfum séð aukningu á verkefnum á Hornströndum. Þar er um langan veg að fara og aðeins fært sjóleiðina eða þá með þyrlu. Annaðhvort er siglt yfir og síðan þurfa menn að ganga eða það er flogið með þyrlu og reynt að leysa verkefnið þannig en það er ekki alltaf hægt vegna þoku, eins og í þessu tilfelli,“ segir hann.

Benedikt Sigurðsson kallar eftir því að fjarskiptasamband verði bætt á Hornströndum áður en illa fer.







Sérsvaitin vopnast oftár

Sérsvait ríkislögreglustjóra er eina vopnaða lögreglusveit landsins. Frá 1. janúar 2011 til 13. janúar 2015 vopnaðist sveitin til dæmis 227 sinnum vegna atvika/tilkynninga sem bárust lögreglu þess eðlis að nauðsynlegt þótti að beita vopnuðum liðsafla vegna gruns um að í viðkomandi tilvikum væru vopnaðir menn á ferð. Þetta kemur fram á vef lögreglunnar, logreglan.is Með öðrum orðum **vopnaðist sérsvait ríkislögreglustjóra** að meðaltali einu sinni í viku og raunar rúmlega það vegna slíkra tilvika. Á sama tíma hefur hin almenna lögregla vopnast á tveggja mánaða fresti eða þar um bil.

- **Árið 2011** vopnaðist sérsvaitin alls **43** sinnum
- **Árið 2012** vopnaðist sérsvaitin alls **50** sinnum
- **Árið 2013** vopnaðist sérsvaitin alls **71** sinnum
- **Árið 2014** vopnaðist sérsvaitin alls **61** sinnum

Ekki sérstök viðbragðsáætlun fyrir skotárásir



Samkvæmt upplýsingum frá Landspítalanum (LSH) myndi viðbragðsáætlun sem þegar er í gildi og síðast var uppfærð í desember 2018 verða sett í gang ef alvarleg skotárás yrði gerð á Íslandi.

Viðbragðsáætlun Landspítala (LSH) tekur til eitrona, farsóttu, geislavár, hópslysa, rýmingar og bilana í klínískum tölvukerfum. Ekki er skilgreint sérstaklega á áætluninni tegund slyss en í tilfalli alvarlegrar skotárásar myndi fjöldi slasaðra ráða viðbragðsstigi. Unnið er eftir verklagsreglum og gáttlistum fyrir þessa atburðaflokk til að auðvelda starfsfólki LSH starfið þegar mikið reynir á.

„Ef alvarleg skotárás yrði gerð á Íslandi myndi viðbragðsáætlun, sem þegar er í gildi og var síðast uppfærð í desember 2018, verða sett í gang á Landspítalanum. Fjöldi slasaðra myndi ráða viðbragðsstigi.

Viðbragðsstig áætlunarinnar eru þrjú og er samræmi á milli nafngifta hjá LSH og Almannaavarna. Viðbragðsstigin eru: Óvissustig, hættustig og neyðarstig.

Á óvissustigi eru fáir kallaðir til en treyst á það starfsfólk og þekkingu sem er til staðar á vaktinni hverju sinni. Á hættustigi verður útkallið stærra en samt um mikinn sveigjanleika að ræða. Á neyðarstigi er umfangið svo mikið að nauðsynlegt er að virkja LSH að fullu. Ákvörðun um viðbragðsstig er tekin til hliðsjónar við stærð verkefnis fyrir LSH og ástands innan stofnunar. LSH starfar því oft ekki á sama viðbragðsstigi og aðrir í almannavarnakerfinu. Viðbragðsstjórn Landspítala ákveður hverju sinni viðbragðsstig Landspítala.

Ekkert sérstakt lögregluæftirlit með öfgahópum á Íslandi

Ekki er hægt að útiloka hættu á hryðjuverkum á Íslandi að mati greiningardeildar Embættis ríkislögreglustjóra. Lögreglu berast reglulega tilkynningar um menn sem dreifa öfgafullum hatursáróðri á samfélagsmiðlum en í grunninn er ekki fylgst sérstaklega með slíkum aðilum.

Alvarlegar skotárásir í Bandaríkjunum og raunar víðar hafa færst mjög í aukana undan farin ár og í flestum tilfellum eru árássarmennirnir hvítir karlar sem lýst hafa á samfélagsmiðlum öfgafullum skoðunum, meðal annars í garð innflytjenda og annarra minnihlutahópa. Um síðustu helgi bárust fréttir af tveimur slíkum árásum með aðeins 13 klukkustunda millibili sem samtals kostuðu 31 mann lífið en í þeim særðust 50 að auki. Annars vegar í versun Walmart í El Paso í Texas, þar sem 22 létust og hins vegar í Dayton í Ohio, þar sem níu manns voru skotnir til bana fyrir utan bar. Í mars fyrr á þessu ári myrta Brenton Tarrant 51 mann í skotárás á tvær moskur í Christchurch á Nýja-Sjálandi og Norðmönnum er enn í fersku minni þegar Anders Behring Breivik myrta 79 manns í Útey og miðborg Óslóar 22. júlí 2011 vegna haturs hans á innflytjendum. Dæmi um slík hryðjuverk eru mörg og þau gerast víða. Þótt almenn-ingur á Íslandi vilji sjálfsagt ekki hugsa þá hugsun til enda þá gætu samskonar óhæfuverk allt eins verið framin hérlandis.

Lögreglan horfir til Norðurlanda

Ásgeir Karlsson, hjá greiningardeild Embættis ríkislögreglustjóra, segir nauðsynlegt að á Íslandi sé tekið mið af viðbúnaði við hryðjuverkum sem tíðkast annars staðar á Norðurlöndum, en það felst meðal annars í því að veita lögregluþjálfun sambærilegar heimildir á sviði hryðjuverkavarna og gert er í nágrennaríkjum, en jafnframt að tryggja fullt eftirlit Alþingis og dómstóla með slíkum

„Þó að lögreglan sjálf sé ekki að vakta þetta þá er almenn-ingur bara svo meðvitauður um þessi mál að hann kemur þessu á framfæri við okkur.“

heimildum. „Við gerum áhættumót og ég veit að sérsvaitin tekur tillit til þeirra og æfir taktík út frá því sem þar kemur fram. Ég vil kalla þetta fyrirbyggjandi aðgerðir. Það er gott fyrir alla að við búum í öruggu samfélagi,“ segir Ásgeir og bendir á að í mati ríkislögreglustjóra á hættu af hryðjuverkum sem gefið var úr fyrir tveimur árum hafi ýmsar spár orðið að veruleika.

Í matinu segir að Evrópulögreglan sjái fram á að umræður á samfélagsmiðlum muni í vaxandi mæli einkennast af gifurýrðum og hatursorðræðu. Evrópulögreglan segir að ógnin geti lýst sér í ofbeldisverkum einstaklinga og hópa og nefnir að í framtíðinni kunni líkamsárásur, íkveikjum og alvarlegri verknuðum þar með talið morðum að fjölga. „Enn fremur kunni einstaklingar, stjórn-málaflókkar, fjölmiðlar

Ásgeir Karlsson, hjá greiningardeild Embættis ríkislögreglustjóra.

og mannréttindasamtök sem andmæla málflutningi öfgahópa að verða fórnarlömb hatursáróðurs og hvatningar til ofbeldisverka.“

Ekki hægt að útiloka hættu á hryðjuverkum á Íslandi

Á grundvelli þeirra upplýsinga sem fyrir liggja og greint er frá í matinu er niðurstaða greiningardeildar ríkislögreglustjóra sú að hættustig á Íslandi er metið í meðallagi en það er skilgreint þannig að almennt sé „talið að ekki sé hægt að útiloka hættu á hryðjuverkum vegna ástands innanlands eða í heims-málum“.

„Almenningur kemur þessu á framfæri við okkur“

Spurður hvort lögreglan vakti sérstaklega aðila sem dreifa öfgafullum hatursáróðri á sam-skiptamiðlum neitar Ásgeir því en bendir á að lögreglunni berist reglulega tilkynningar um slíkt frá almenningi. „Varðandi ofbeldisfullan áróður þá er það sem betur fer þannig að almenningur er oft og tíðum að koma á framfæri

upplýsingum til lögreglu,“ segir hann. „Þó að lögreglan sjálf sé ekki að vakta þetta þá er almenningur bara svo meðvitauður um þessi mál að hann kemur þessu á framfæri við okkur. Þeim er fylgt eftir ef ástæða þykir til.“



Mikið af skotvopnum á Íslandi

Þegar hugað er til áhættu af alvarlegum skotárásum á Íslandi ber að hafa í huga að rúmlega 72.000 skotvopn eru skráð á Íslandi samkvæmt skýrslu greiningardeildar ríkislögreglustjóra frá 2015. Þar segir jafnframt að þessi vopn séu í eigu 27.249 einstaklinga. Jafnframt er vítað að fjöldi óskráðra vopna er í umferð.



„Þetta eru stórhættuleg vopn í höndum óvita.“

Samkvæmt úttekt sem gefin var út fyrir um ári síðan í tengslum við Small Arms Survey sem er viðamikil rannsókn um fjölda skotvopna í umferð í heiminum kemur fram að Ísland er í 10. sæti yfir fjölda skotvopna í eigu almennings. Í úttektinni kemur fram að á Íslandi eru 31 byssa á hverja 100 íbúa.

Í Mannlífi fyrr í sumar var haft eftir Árni Loga Sigurbjörnssyni byssusafnara að hann vissi til þess að um 70-80 þúsund byssur væru skráðar á landinu en aðeins 15-20 þúsund manns með gild skotvopnaleyfi. Árni var gagnrýninn á regluverk um skotvopnaleyfi fyrir skammbyssur á Íslandi. „Þetta eru stórhættuleg vopn í höndum óvita, og það er tilfallandi að það eru margir óvitar sem eru að kaupa þetta. Ég bara veit það, ég er að umgangast þessa menn, og er m.a. að gera við byssurnar þeirra. Sumir þeirra og allt of margir eru búnir að fá skammbyssu upp í hendurnar, út á það að vera meðlimir í skotfélagi en jafnframt, sjást þeir aldrei á skotsvæðunum, þeir eru bara í skúmaskotum með skammbyssurnar.“



ÖFGAR ÓGNA VESTURLÖNDUM

Árið 2018 voru gerðar **323 fjöldaskotárásir í Bandaríkjunum** þar sem alls **322 féllu** og **1.177 særðust**. Það sem af er þessu ári hafa verið gerðar 255 fjöldaskotárásir þar sem a.m.k. fjórir hafa verið skotnir, fyrir utan árássarmanninn.

Ástrali á þrítugsaldri myrta 51 og særði 50 manns í skotárás á tvær moskur í Christchurch á Nýja-Sjálandi í mars á þessu ári. Hann lýsti sjálfum sér sem þjóðernissinna og fasista og sagðist innblásinn af Anders Breivik.

22. júlí 2011 myrta hryðjuverkamaðurinn Anders Breivik 77 manns í sprenguárás í miðborg Óslóar og skotárás í Útey þar sem varlausa ungmenni

voru fórnarlömbin. Þegar réttad var yfir hryðjuverkamanninum heilsaði hann gjarnan að sið nasista þegar hann gekk inn í réttarsalinn.

Opinberar tölur í Þýskalandi sýna að alls voru 1.646 hatursglæpum beint gegn gyðingum árið 2018. Það er **10%** aukning frá árinu áður. Fjöldi ofbeldisfullra árasa hækkaði úr **37** árið 2017 í **62** árið 2018.



Remington®

Val hinna vandlátu

Í 203 ÁR HEFUR *Remington*®
FRAMLEITT BYSSUR OG SKÖT FYRIR
VANDLÁTA SKÖTVEIÐIMENN



REMINGTON VERSA MAX

Flaggskipið í haglabýssum frá Remington
Skiptir örugglega öllum skotum frá léttustu skeet skotum til þyngstu 3½" skota.
Einstakur, sjálfhreinsandi skiptibúnaðurinn tryggir mestu mýkt.
Við eigum 5 gerðir af Remington Versa Max.

Verð 169.900 - 299.900 kr.



REMINGTON V3

Einn besti valkostur í haglabýssum
fyrir vandláta skotveiðimenn.
Fjórar útfærslur; plastskefti, hnotuskefti,
felumynstur og nú einnig með cerakote húðun.

Verð 159.900 - 209.900 kr.



REMINGTON 1100

Hefur verið ófánleg sem veiðibyssa í nokkur ár.
Nú er hún loksins fánleg aftur en í afar takmörkuðu upplagi.
Remington 1100 tekur öll 2¾" skot.

Verð 89.900 kr.



REMINGTON 700

Við keppumst að því að eiga gott úrval
af vönduðu Remington riffilunum.

Verð frá 99.900 kr.



REMINGTON 870

Vinsælasta pampa allra tíma.

Verð frá 79.900 kr.

HAGLASKÖT
RIFFILSKÖT

Mikið úrval
- Gott verð



REMINGTON 783 - PAKKAR

Stillanlegur CrossFire gikkur, vandaður lás og hlaup.
Pökkunum fylgir ásettur, grófstilltur sjónauki.

Verð frá 89.900 kr.



Opit
alla daga

VEIÐIHORNIÐ





kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Sundurung vegna samfélagssáttmála

Megintilgangur nýrra siðareglna fyrir alþingismenn er að efla gagnsæi í störfum þingmanna og ábyrgðarskyldu þeirra, og jafnframt að efla tiltrú og traust almennings á Alþingi.

Miðað við umræðu um niðurstöður siðanefndar og forsætisnefndar í fyrstu málum nefndanna hefur þessum tilgangi ekki verið náð.

Á kveðnar reglur gilda í samfélagi manna sem almennt er farið eftir. Þessar reglur eru stundum kallaðar „social-norm“ og er það sáttmáli sem fólk tekur mið af í hegðun sinni og gjörðum. Í ætt við þennan sáttmála eru siðareglur sem fólk fer allajafna eftir í hinu daglega lífi. Þegar þessi samfélagssáttmáli er síðan rofinn, eða siðareglum er ekki fylgt, geta ýmsar afleiðingar hlotist af en misjafnar skoðanir eru á því hverjar þær ættu að vera.

Siðareglur starfsstétta eru 20. aldar fyrirbæri sem ruddi sér til rúms þegar samræma þurfti það hyggjuvit og skynsemi sem fólk allajafna ber. Fjölmargar starfsstéttir hafa komið sér upp siðareglum til að skýra hlutverk þeirra og setja almennar reglur sem fólk getur litið til ef vafi leikur á hvað rétt og rangt sé að gera. Tilfinningar og heilbrigð skynsemi eiga að geta leitt okkur áfram í daglegu lífi og starfi en þegar ágreiningur verður eða þegar rökstyðja þarf ákveðnar gjörðir hefur í samfélagi manna verið gripið til þess að setja sérstakar siðareglur fyrir fólk að hafa til hliðsjónar.

Ekki allir á eitt sáttir

Margir hafa þó efast um gildi siðareglna – sérstaklega í ljósi þess að erfitt hefur reynst að fá

sátt um siðareglur og þá sérstaklega siðanefndir. Gríðarlega mikil umræða hefur sprottið upp í kjölfar nýlegra niðurstaðna forsætisnefndar þar sem hún féllst á álit siðanefndar í nokkrum umdeildum málum.

Þar sem siðareglur alþingismanna voru sérstaklega settar á laggirnar til að byggja upp traust alþingismanna er vert að kanna hver tilgangur þeirra sé – hvort raunhæft þyki að setja slíkar reglur ef almenningur og þingmennirnir sjálfir taka ekki mark á niðurstöðum nefnda sem telja að brot hafi átt sér stað. Og það sem meira er – hvernig verður hægt að taka mark á niðurstöðum siðanefndar og forsætisnefndar í framtíðinni?

Átti að efla gagnsæi í störfum þingmanna

Siðareglur alþingismanna eru tiltölulegar nýjar af nálinni. Alþingi Íslendinga samþykkti nýjar siðareglur fyrir þingmenn í mars 2016 en meðal þess sem stendur í þeim er að þeir skuli ekki kasta rýrd á Alþingi eða skaða ímynd þess með framkomu sinni. Tilgangurinn með siðareglunum var að efla gagnsæi í störfum þingmanna og ábyrgðarskyldu þeirra, og jafnframt að efla „tiltrú og traust almennings á Alþingi.“

Allir forsetar Alþingis og þingflokksformenn allra flokka stóðu að tillögnum, sem átti sér langan

”

„Í fullkomnum heimi þarf ekki siðanefndir heldur bara almenn viðmið til að umræðan þokist í einhverja góða átt. Í ófullkomnum heimi þarf stundum siðanefnd.“

– Sigurður Kristinsson

aðdraganda. Alþingi samþykkti breytingar á þingsköpum í júní árið 2011, og þar kom meðal annars fram að leggja ætti fram tillögu að siðareglum fyrir þingmenn. Forsætisnefnd hóf vinnu við slíkar reglur og skilaði tillögum rétt fyrir þinglok árið 2013, þá var þegar ljóst að ekki myndi nást samkomulag um að afgreiða málið. Ný forsætisnefnd fjallaði um siðareglur strax sumarið 2013 og var meðal annars horft til siðareglna Evrópuráðsþingsins.

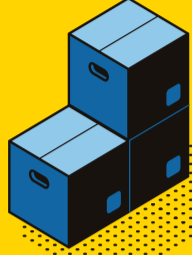
#metoo hafði áhrif

Viðbætur við siðareglur þingmanna voru samþykktar á Alþingi 5. júní 2018 með öllum greiddum atkvæðum. Í fyrsta lagi var lagt til að nýjum staflíð yrði bætt við sem segir að alþingismenn verði að leggja sig fram um að skapa í störfum sínum heilbriggt starfsumhverfi innan þings sem utan og hvarvetna þar sem þeir sinna störfum sínum, þar sem hafnað er hvers konar kynferðislegri eða kynbundinni áreitni, einelti eða annarri vanvirðandi framkomu.

Í öðru lagi var lagt til að á eftir sjöundu grein siðareglanna kæmi ný grein sem hljóði svo: „Þingmenn skulu ekki sýna öðrum þingmönnum, starfsmönnum þingsins eða gestum kynferðislega eða kynbundna áreitni, leggja þá í einelti eða koma fram við þá á annan vanvirðandi hátt.“

GÁMASALA!

Fjórar vörur á frábæru verði



Broil King
Great Barbecues Every Time

Tilboðsverð

Gasgrill

ROYAL 320 með þremur ryðfríum brennum og grillgrindum úr pottjárni sem hægt er að snúa við.

39.995

50657512

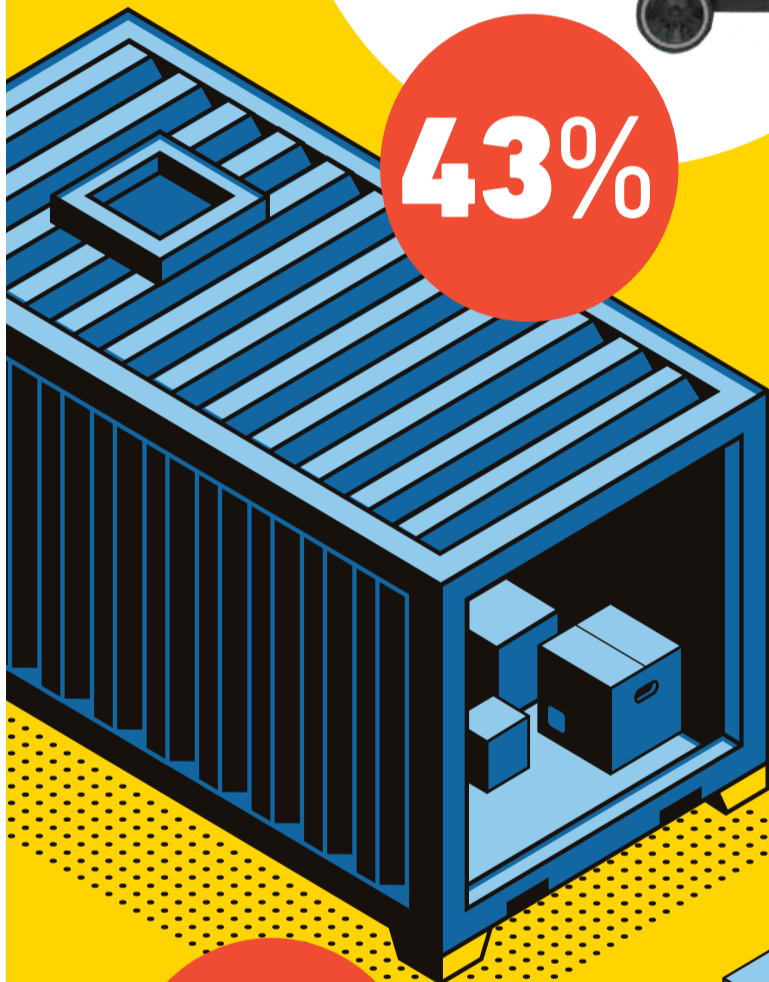
Almennt verð: 69.995



Kílóvött	Brennarar
8,8	3



43%



43%

Einhell

Tilboðsverð

Bensínláttuvél

GC-PM 46/3 S 2,0kW. Kröftug sláttuvél sem létt er að stjórna og ræður við erfiða og stóra garða, 46 cm sláttubreidd og 55 lítra safnpoki.

39.995

748300653

Almennt verð: 69.995



43%

NAPOLEON

43%

TRAVELQ
PORTABLE GAS GRILL

Tilboðsverð

Ferðagasgrill

TRAVELQ með vagni. Þú ferð létt með að grilla hamborgara fyrir alla á tjaldsvæðinu!

33.995

506600012

Almennt verð: 59.995



Kílóvött	Brennarar
4,1	2



25%

Allir grillfylgihlutir

Tilboðsverð

Bensínláttuvél

M46-125P Classic+. Með drifi og fjórgengis B&S mótör 1,6kW. Sláttubreidd 46cm. 6 þrepa hæðarstilling. 50L safnpoki.

39.995

53326837

Almennt verð: 69.995



43%

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu

„Hvert og eitt okkar stöndum og föllum með trúverðugleikanum.“

- Helga Vala Helgadóttir



Eldfimt fyrsta mál

Stutt er síðan fyrsta niðurstaðan var kunngjörð en í lok júní síðastliðins féllst forsætisnefnd á niðurstöðu síðanefndar í máli Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur, þingflokksformanns Pírata. Síðanefnd taldi að ummæli sem hún lét falla í Silfrinu þann 25. febrúar 2018 hefðu ekki verið í samræmi við siðareglur fyrir alþingismenn.

Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, óskaði eftir því við forsætisnefnd þann 10. janúar síðastliðinn að tekið væri til skoðunar hvort þingmenn Pírata, Björn Leví Gunnarsson og Þórhildur Sunna, hefðu með ummælum sínum á opinberum vettvangi um endurgreiðslur þingsins á aksturskostnaði Ásmundar brotið í bága við siðareglurnar.

Niðurstaða síðanefndar var sem fyrr segir að ummæli Þórhildar Sunnu frá 25. febrúar 2018 væru ekki í samræmi við a- og c-lið 1. mgr., 5. gr. og 7 gr. siðareglna fyrir alþingismenn. Í þeim segir að alþingismenn skuli sem þjóðkjörnir fulltrúar rækja störf sín af ábyrgð, heilindum og heiðarleika, ekki kasta rýrd á Alþingi eða skaða ímynd þess með framkomu sinni. Þingmenn skuli í öllu háttarni sínu sýna Alþingi, stöðu þess og störfum virðingu. Síðanefnd komst aftur á móti að þeirri niðurstöðu að ummæli Björns Levis hefðu ekki brotið í bága við siðareglurnar.

„Alvarlegra að benda á samtryggingu en að taka þátt í leiknum“

Niðurstaða síðanefndar var vægast sagt umdeild og mótmælti Þórhildur Sunna henni sjálf á Facebook-síðu sinni. „Síðanefnd Alþingis telur alvarlegra að benda á samtryggingu og sjálftöku heldur en að taka þátt í leiknum. Ég sætti mig ekki við það og mun nýta minn andmælarétt til þess að fá þessu hnekk,“ skrifaði hún.

Þórhildur Sunna sagði að fengi þessi niðurstaða að standa væru skilaboðin til okkar allra þau að það væri verra að benda á vandamálin en að vera sá sem skapar þau. „Ég er algerlega búin að fá nóg af slíkrri meðvirkni.“ Forsætisnefnd féllst, eins og áður segir, á niðurstöðuna.

Klausturupptökur draga dilk á eftir sér

Annað umdeilt mál kom á borð forsætisnefndar en í síðustu viku staðfesti hún álit síðanefndar þess efnis að Bergþór Ólason og Gunnar Bragi Sveinsson, þingmenn Miðflokksins, hafi brotið siðareglur alþingismanna með ummælum sínum á Klaustur bar þann 20. nóvember síðastliðinn.

Aðrir þingmenn sem tóku þátt í téðu samtali, þau Sigmundur Davíð Gunnlaugsson og Anna Kolbrún Árnadóttir úr Miðflokk og Karl Gauti Hjaltason og Ólafur Ísleifsson, sem voru í Flokki fólksins þegar samtalið átti sér stað en gengu síðar til liðs við Miðflokkinn, brutu ekki gegn siðareglum alþingismanna, samkvæmt nefndinni.

Bergþór og Gunnar Bragi þóttu með ummælum sínum hafa brotið gegn c- og d-lið 1. mgr. 5. gr. og 7. og 8. gr. siðareglna alþingismanna, en þar segir meðal annars að alþingismenn skuli sem þjóðkjörnir fulltrúar „leggja sig fram um að skapa í störfum sínum heilbriggt starfs-

umhverfi innan þings sem utan og hvarvetna þar sem þeir sinna störfum sínum þar sem hafnað er hvers konar kynferðislegri eða kynbundinni áreitni, einelti eða annarri vanvirðandi framkomu.“ Síðanefnd Alþingis taldi aftur á móti að ummæli Önnu Kolbrúnar Árnadóttur, þingmanns Miðflokksins, um Freyju Haraldsdóttur hafi ekki brotið gegn siðareglum Alþingis.

Endurskoðun framundan

Nýlega kom fram í fréttum að Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis, undirbúi endurskoðun siðareglna fyrir alþingismenn í samvinnu við Helgu Völu Helgadóttur, formann stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar þingsins.

Í samtali við Vísi þann 3. ágúst síðastliðinn sagði hann að þau væru búin að kasta á milli sín hugmyndum og hefðu verið að sanka að sér gögnum. „Nú er komin ákveðin reynsla á framkvæmdina og búið að reyna á ýmislegt og það er nú aðallega sú umgjörð sem við erum að skoða og framkvæmd reglnanna,“ sagði hann. Steingrímur sagðist ekki eiga von á því að sjálfar háttarnisreglurnar yrðu teknar upp heldur aðallega framkvæmd þeirra og farvegur kvartana.

Ljóst að verklagið gengur ekki upp

Helga Vala staðfestir þetta í samtali við Kjarnann og segir að Steingrímur hafi haft samband við sig síðasta vetur til þess að fara yfir málin. Hún segir að henni hafi strax orðið ljóst að verklagið í kringum siðareglunargangi ekki upp.

Hún segir að Íslendingar þurfi í raun ekki að finna upp hjólið. „Siðareglur okkar eru byggðar á reglum Evrópuþings sem þó eru nokkuð frábrugðnar og má skoða hvort leita megi meira þangað. Þá hef ég áður nefnt að ÖSE hefur gefið út ítarlegar leiðbeiningar um gerð og framkvæmd siðareglna fyrir þjóðþing aðildarríkjanna og tel ég einboðið að fara vel yfir þær,“ segir hún.

„Við þurfum að kanna aðkomu annarra stjórnmálamanna og forsætisnefndar,“ segir hún en bætir því þó við að þessar samræður um reglurnar séu enn algjörlega óformlegar. „Þetta fer ekki á formlegan stað fyrr en forsætisnefnd fær drög að tillögum um breytingar og þegar drög að þingsályktunartillögu fer til stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar.“

Standa og falla með trúverðugleikanum

Helga Vala bendir á að það að setja viðurlög við broti á siðareglum sé flókið út af pólitískri stöðu. „Það væri hægt að senda fólk í leyfi

eða láta það ekki gegna trúnaðarstörfum innan þingsins. Það væri hugmynd til að velta fyrir sér,“ segir hún.

Hún telur að hægt sé að endurskoða siðareglurnar, þrátt fyrir að margt hafi „mistekist hrappallega“ í ferlinu hingað til. En hún bætir því við að ekki sé hægt að byggja upp traust með því einu að breyta siðareglum. „Hvert og eitt okkar stöndum og föllum með trúverðugleikanum.“

Siðareglur eiga að bæta menningu innan hóps

Sigurður Kristinsson, prófessor í heimspeki við félagsvísindadeild Háskólans á Akureyri, hefur skrifað bók og greinar um siðareglur til fjölda ára. Hann segir í samtali við Kjarnann að tilgangurinn með siðareglum sé margvíslegur. Að hans mati er þó mikilvægasti tilgangur skráðra siðareglna sá að bæta menningu innan hópsins sem setur sér reglun. Það þýði að þessi hópur hagi samskiptum sínum og vinnubrögðum á betri hátt með tilliti til tilgangs hópsins.

Þá sé hægt að spyrja sig hvort „dýnamíkin“ innan hóps hjálpi honum að sinna hlutverki sínu vel og ef svo er ekki þá þurfi að bæta menninguna innan hans. Að setja siðareglur væri þá aðferð til að gera hann betur færna til að sinna sínu hlutverki og gætu þær jafnframt miðlað uppsafnaðri þekkingu. Þá sé hægt að læra af mistökum, til að mynda er varða samskipti og freistnivanda.

Umræðan ætti að verða málefnalegri

„Með því að setja siðareglur er gerður nokkurs konar sáttmáli innan hópsins,“ segir Sigurður. Þá lofi fólk – þegar það gengst við siðareglunum – að standa við þær gegn því að aðrir geri það líka og að taka þær fram yfir sína eigin hagsmuni. Hann bendir á að siðareglur miðli einnig mikilvægum skilaboðum út á við, það er þegar loforð er gefið til skjólstæðinga, eða í tilviki stjórnmálamanna til kjósenda sem síðan dæma gjörðir þeirra á endanum.

„Þegar slíkur sáttmáli er kominn þá verður umræðan málefnalegri,“ segir hann og bætir því við að í þeim tilfellum verði siðareglur hjálpartæki þegar á þarf að halda.

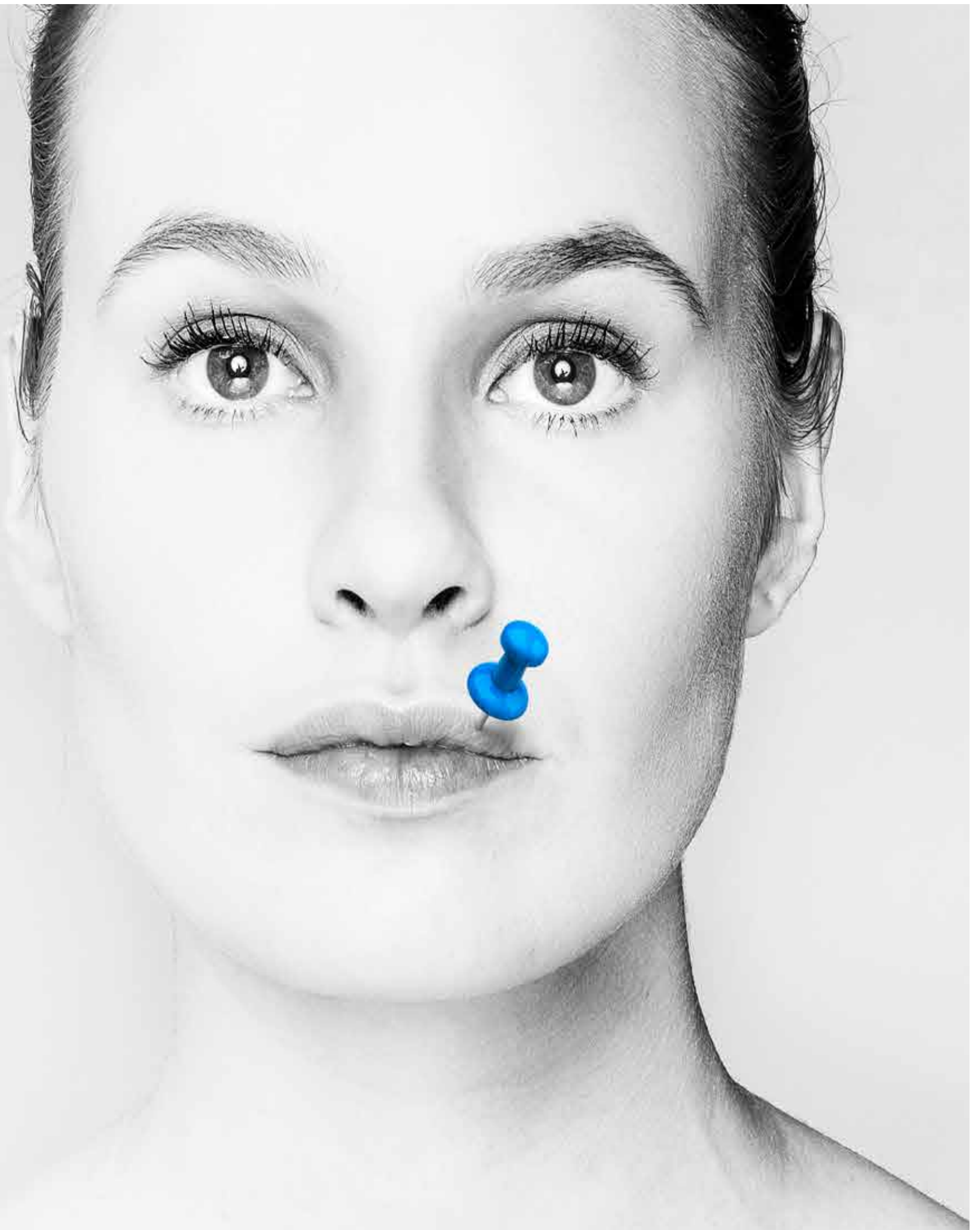
Sigurður segir að tilgangur siðareglna sé að bæta þessa menningu og að þær séu þetta hjálpartæki, meðal annars til að samræma væntingar – frekar en ytra eftirlit. „Lykilatriðið er að þær eru liður í sjálfræði hópsins, sameiginlegar reglur. Þær virka ekki sem ytra valdboð.“ Mikilvægt er, að hans mati, að vandað sé til verka þegar siðareglur eru gerðar. „Ferlið skiptir oft meira máli en útkoman sjálf,“ segir hann. Á endanum sé engin forskrift að siðareglum.

Fara verður varlega í að beita viðurlögum

Þegar talið berst að siðareglum þingmanna segir Sigurður að fara verði varlega í það að beita viðurlögum. „Ef við lítum á siðareglur sem innri og ytri sáttmála þá koma ytri viðurlögin frá kjósendum.“ Þeir ákveði með atkvæði sínu hvort þingmenn hafi staðið við sáttmálann. Hvað varðar innri sáttmála þá væri hægt að líta svo á að ef þingmenn brjóta siðareglur þá njóti þeir ekki trausts innan þingsins. Viðurlög gætu í því tilfalli verið tímabundin, þeir gætu til að mynda ekki verið formenn í nefndum eða sinnt ákveðnum trúnaðarstörfum. Þessi leið er þó vandmeðfarin, að mati Sigurðar.

Hann segir enn fremur að siðareglur geti verið til trafala í erfiðum og flóknum málum á borð við Klausturmálið. „Það er alltaf sú hætta fyrir hendi að þegar búið er að setja upp síðanefnd sem úrskurðar um brot þá fari málið að snúast um málsmeðferð – eins og fyrir dómstólum.“ Kosturinn við að hafa siðareglur en ekki síðanefnd er sá að þá sé skýrara að hlutverk





NÚ ÁN
LYFSEÐILS

Valaciclovir Actavis

– til meðhöndlunar á frunsum

Valaciclovir Actavis 500 mg, filmuhúðaðar töflur. Lyfið er notað við meðhöndlun á frunsum hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi, sem eru 18 ára og eldri, hafa áður verið greindir af lækni með áblástur (frunsum) og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Gleypa skal töflurnar heilar með vatni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

 Actavis



kjarninn
FRÉTTASKÝRING



„Ferlið skiptir oft meira máli en útkoman sjálf.“

– Sigurður Kristinnsson



reglnanna sé að styðja við málefnalega umræðu og ifgrundun.

Á hinn bóginn séu ákveðin rök fyrir því að setja á fót sérstaka siðanefnd, til dæmis hjá fagfélögum. Það geti verið liður í að vernda skjólstaðinga og þá gefist fólki jafnframt kostur á að verja sig gegn tilhæfulausum ásökunum. Vandaðir úrskurðir geta búið til gagnleg viðmið.

En hvað þyrfti Alþingi að gera til að öðlast traust almennings og þingheims? Sigurður telur það skynsamlegt að endurskoða siðareglurnar og ferlið í heild sinni á ný, eins og til stendur að gera í vetur. „Mér finnst það vera aðalatriðið að allir þingmennirnir hafi samráð og að úr verði raunverulegur sáttmáli milli þeirra.“ Þá vonar hann að sú endurskoðun verði ekki gerð að pólitísku bitbeini og að áhersla verði lögð á að reglurnar séu fáar og almennar. Með umræðum um siðareglur þokist málin í átt að niðurstöðu sem almenn sátt geti verið um.

Siðanefndir óþarfar í fullkomnum heimi

„Í fullkomnum heimi þarf ekki siðanefndir heldur bara almenn viðmið til að umræðan þokist í einhverja góða átt. Í ófullkomnum heimi þarf stundum siðanefnd,“ segir Sigurður. Hann telur jafnframt að sem flestir þingmenn þurfi að taka þátt í að skapa ferlið – vegna þess að það sé sannarlega samfélagssáttmáli.

„Heppilegast væri að hafa siðanefndina án tengsla við stjórn málin, þá koma síður upp vanhæfnisspurningar,“ segir hann. Þá sé mikilvægt að forsætisnefnd mati ekki siðanefnd, að hún hafi frjálsara umboð – það er taki við kvörtunum og setji sér sjálf starfsreglur sem þingið staðfesti. „Vonandi skilar hún sér þessi vinna sem fram undan er,“ segir hann að lokum.

Krafa um endurskoðun siðfræði í stjórn málum eftir hrunið

■ Frá bankahruni árið 2008 hefur verið uppi hávær krafa um að endurskoða siðfræði í viðskiptalífi og pólitík á Íslandi. Í skýrslu rannsóknarnefndar Alþingis, sem kom út árið 2010, kemur fram að í stórfum fagstétta sé siðferði svo samofið góðum starfsháttum að þar verði ekki sundur skilið. „Það eru því nán tengsl á milli siðferðis og starfshátta, og þegar rætt er um siðferði til að mynda í viðskiptum og stjórn málum eru starfshættir fölgirnir í því. Vandaðir og viðurkenndir starfshættir á þessum sviðum mynda þá viðmið fyrir gagnrýna siðferðilega greiningu. Þetta er stundum nefnt innri gagnrýni vegna þess að viðmiðin eru vaxin úr þeim veruleika sem til skoðunar er. Spurt er hvort menn efni þau loforð sem hugmyndir um fagmennsku, vandaða starfshætti, lýðræðislega stjórnarhætti og góða viðskiptahætti fela í sér. Vandaðir eða góðir stjórn síðir einkennast til að mynda af því að embættismenn og kjörnir fulltrúar gegna skyldum sínum af heilindum og samviskusemi.“

Enn fremur kemur fram í skýrslunni að á opinberum vettvangi þurfi siðferðileg

hugsun öðru fremur að lúta viðmiðum um almannahagsmunir enda beri almannahagsmunum að efla þá og vernda gegn hvers konar sérhagsmunum. Það sé einkenni siðferðilegrar hugsunar að hún meti gæði þeirra markmiða sem stefnt er að. Tæknileg hugsun aftur á móti snúist um að velja áhrifaríkustu leiðirnar að völdu markmiði óháð því hvert það er. Siðferðileg hugsun hafi átt erfitt uppdráttar, meðal annars vegna þess að ákveðið viðmiðunarleysi hafi verið ríkjandi um ágæti markmiða og vantrú á rökraðu um þau. Slík afstaða búi í haginn fyrir að sérhagsmunir þrífist á kostnað almannahagsmuna en það sé eitt megineinkennið á því hugarfari sem ríkti héraðs í aðdraganda bankahrunsins.

Útkoma skýrslunnar var ótvíræð: „Niðurstaða vinnuhópsins er að starfsháttum og siðferði var víða ábótavant í íslensku samfélagi og að sú staðreynd sé hluti af margþættum skýringum á því hve illa fór. Þetta á við jafnt í stjórn málum og viðskiptalífi sem

í stjórnsýslu og fjölmiðlum.“ Þar að auki segir að skýrslan sýni í hnotskurn að brýn þörf sé fyrir siðvæðingu á fjölmörgum sviðum í íslensku samfélagi. Þótt margir einstaklingar hafi vissulega gerst sekir um ámælisverða hegðun og á því þurfi að taka með viðeigandi hætti, sé varasamt að einblína á þá. Frá siðferðilegu sjónarmiði sé til lengri tíma litið brynast að treysta lýðræðislega innviði samfélagsins og styrkja stjórnkerfið; bæta þurfi viðskipta-siðferði, stjórn-siði og vinnulag, efla fagmennsku og siðferðisvitund. Styrkja þurfi skilyrði siðferðilegrar rök-ræðu meðal borgaranna um sameiginleg hagsmunamál sín. Leggja þurfi áherslu á réttnefnda samfélagsábyrgð og hamla gegn sérhagsmunaöflum og þröngri einstaklingshyggju. Siðvæðing íslensks samfélags ætti einkum að beinast að því að styrkja þessa þætti og það sé langtímaverkefni sem krefst framlags frá fólki á öllum sviðum samfélagsins.



HÚS OG HIBYLI • Gestgjafinn • **VIKAN**

Sumartilboð: **20% afsláttur** af öllum áskriftum tímarita

← **30 heppnir** áskrifendur dregnir út sem fá **FRÍA** rafræna áskrift í mánuð að eigin vali til viðbótar við núverandi áskrift.

birtingur.is • Áskriftarsími 5155500 Síminn er opin frá 09:00 – 13:00 alla virka daga
Netfang askrift@birtingur.is

Í lok sumars verður svo einn heppinn áskrifandi sem fær Svaninn eftir Arne Jacobsen.

Svanurinn á tilboði*

FRITZ HANSEN



HÖNNUN: ARNE JACOBSEN

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

Verð: 449.000.-

Tilboðsverð: 379.900.-



* Tilboðið gildir frá 1. maí - 1. september 2019 · Áklæði: Christianshavn - 26 möguleikar á litum



Viðtalið

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

„Hef aldrei passað inn í neitt“

Birgitta Jónsdóttir hefur ekki verið áberandi í umræðunni síðan hún hætti á þingi haustið 2017. Á því varð þó breyting eftir yfirhalningu fyrrum samstarfsmanna á henni á fundi Pírata fyrir skömmu.

Hún viðurkennir að þau ummæli hafi verið áfall, en hún vilji ekki fara niður á sama plan og þau með því að svara fyrir sig. Hún hafi lent í mun erfiðari raunum á lífsleiðinni og lært að takast á við sjálfa sig og áföllin.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson
Förðun / Hildur Emilsdóttir, förðunarfræðingur fyrir Urban Decay á Íslandi





FREKJU DOLLA



VILTU. GJÖRA. SVO. VEL!





Viðtalið

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR



„Ég ber sérstaklega litla virðingu fyrir fólki sem hótar mér og það var mjög skrytið að þurfa að vera í samstarfi við fólk sem maður myndi aldrei tala við annars.“

Pegar ég hætti á þingi var ég algjörlega útblunnin, ég gaf allt sem ég átti og miklu meira en það þannig að ég bara hrundi,“ svarar Birgitta aðspurð hvað hún hafi verið að gera síðan hún hætti sem þingmaður Pírata haustið 2017.

„Það tók mig langan tíma að finna aftur eitthvað sem mér fannst spennandi. Mér hafa aldrei fundist hefðbundin flokksstjórnsmál spennandi fyrirbæri, bara alls ekki. Núna undanfarið hefur hellst yfir mig rosalega sterk þörf fyrir að skrifa drápuljóð á íslensku, ég er alveg andsetin af því sem er það besta sem ég veit. Þegar þetta kemur yfir mig skrifa ég bara og skrifa og get ekki hætt. Þar fyrir utan hef ég verið að vinna í alls konar verkefnum sem er dálítið erfitt að útskýra. Ég hef verið að vinna með upplýsingaaktívistum, fólki sem er að búa til ný kerfi fyrir blaðamenn sem eru í rannsóknarblaðamennsku og svo hef ég fengið að njóta mín dálítið sem rithöfundur erlendis. Mér hefur alltaf gengið það illa hérna heima að passa inn sem rithöfundur þannig að ég fengi tækifæri til þess að koma fram. Ég er nefnilega ágætur „performer“ og finnst það mjög gaman.“

Það er ekki bara sem rithöfundur sem Birgittu hefur ekki fundist hún passa inn, hún segist alltaf hafa verið á jaðrinum.

„Ég hef aldrei passað inn í neitt, hvorki fyrir né eftir minn þingskáladaferil,“ segir hún og hlær. „Ég er reyndar nýlega komin með mjög spennandi vinnu sem ég get ekki alveg sagt frá strax, við eigum eftir að senda út fréttatilkynningu, en ég var fengin til að vinna fyrir Internet Arhives í samstarfi við stærstu réttindasamtök fyrir stafrænum mannréttindum í heiminum. Aðalstarfssvið mitt verður að kynna fyrir fólki hvað Internet Archives er, það eru svo margir sem vita ekki hvað það er. Ég hlakka mikið til að taka þátt í því.“

Heftin kom á óvart

Birgitta segir að hún sé að rísa upp úr kulnuninni, en hún verði þó að viðurkenna það að uppákomana á fundi Pírata fyrir skemmstu þar sem þingmenn flokksins tóku hana fyrir í opinberum ræðum hafi verið bakslag í batanum.

„Það var ákveðið áfall,“ viðurkennir hún. „Það hefði verið í lagi ef þetta hefði bara verið þessi fundur, en þetta virðist ekkert ætla að hætta. Ég hef verið að vanda mig rosalega mikið að fara ekki í manneskjurnar sem sögðu þetta, mér finnst bara asnalegt að vera í opinberum rífrildum við fyrrverandi samstarfsfólk. Auðvitað gæti ég sagt alls konar hluti en ég bara sé ekki tilganginn með því. Ef fólk á eitthvað ósagt við mig þá er síminn minn alltaf opin og ég er mjög aðgengileg manneskja. Ég hef sagt við allan þann fjölda af fólki sem hefur sett sig í samband við mig eftir þetta að þetta sé nú bara eins og kattarklór. Ég hef farið í gegnum svo erfiða hluti í lífinu að ég hef mun stærri verkefni að vinna úr heldur en þetta. Það er hins vegar ágætt að fólk átti sig á því að þó svo að ég hafi farið inn í stjórnsmál þá er ég ekki stjórnsmálamanneskja og hef aldrei verið. Ég upplifði mig aldrei sem valdamanneskju og ber mjög litla virðingu fyrir valdi af öllu tagi og mér fannst það mjög óþægilegt á meðan ég var að vinna inni á þingi að upplifa alla þessa yfirfærslu á valdi á mig án þess að ég vissi það. Mig hefur aldrei dreymt um að vera einhver leiðtogi eða ráðherra eða eitthvað slíkt, það bara er ekki í mér. Ég uppgötvaði það þegar ég fór í gegnum mína fyrstu erfiðu reynslu að ég hafði þann valkost að láta erfiðleikana brjóta mig niður eða reyna að skilja hvað ég gæti lært af þessu til þess að verða betri manneskja. Ég tekst eins á við þetta mál; reyni að skilja hvað ég gerði til þess að eiga þetta skilið.“

Spurð hvort henni finnst hún hafa átt eitthvað af því sem sagt var skilið verður Birgitta hugsu.

„Ég verð að viðurkenna að mér finnst mjög margt af því sem þarna kom fram virka þannig að ég veit ekki hvað fólk er að tala um. Það kom mér rosalega á óvart að upplifa þessa heift frá fyrrum starfsfélaga mínum vegna þess að við áttum mjög

fína tíma hjá vinnustaðasálfræðingnum á sínum tíma og ég vissi ekki að viðkomandi væri með svona rosalega mikla reiði gagnvart mér. Ég vildi óska þess að viðkomandi hefði bara hringt í mig og beðið mig að hitta sig og við hefðum talað saman um þetta. Það er það sem mér finnst erfitt, ég skil ekki alveg hvað það er sem ég gerði þessu fólki. Eina skýringin sem ég fékk var að ég hefði mikinn sannfæringarkraft og einn þingmaðurinn kvartaði yfir því að ég notaði hann á þingmennina líka. Ég bað viðkomandi bara að láta mig vita ef ég væri að því, en mér fannst óþægilegt að heyra þetta og mér fannst svo margt sem var verið að vísa í á þessum fundi vera hlutir sem við vorum búin að ræða saman og ég hélt að væru leystir. Þegar maður er verkstjóri þarf maður auðvitað stundum að segja fólki að standa sig, þannig að ég veit ekki alveg um hvað þetta snýst hjá þeim. En ég ber engan kala til þessa fólks eða heift eða neitt í þá áttina, ég melti þetta og hélt bara mína leið og vissi ekki annað en þessu væri lokið.“

„Ber litla virðingu fyrir fólki sem hótar mér“

Eftir uppþotið á fundinum margumtalaða hefur Birgitta líka fengið mikinn stuðning frá samstarfsfólki og óviðkomandi aðilum og hún segist óendanlega þakklát fyrir það.

„Það hefur verið alveg ótrúlegt,“ segir hún. „Mér þykir vænt um að hafa fengið stuðning frá og heyrir í fólki sem ég hef unnið með miklu lengur en þessu fólki sem þarna er um að ræða. Það streyma til mín fallegar hugsanir og hlýjar kveðjur og ég finn að fólki er dálítið misboðið vegna þess að þetta virðist ekki ætla að taka neinn enda. Ég hef ítrekað sagt við blaðamenn að ég vilji ekki tala um þetta, ég hef engan áhuga á að fara á þetta plan. Auðvitað hafa allir eitthvert álit á framkomu fólks en þegar maður er í pólitík þá er það ofboðslega brútal vinnuumhverfi og maður verður að vera mjög sterkur til þess að geta náð árangri þar, sérstaklega þar sem ég og nánast allir sem ég var með á þingi voru nýliðar. Maður þarf að læra þetta allt saman jafnóðum og það sem mér finnst bagalegast við það hvernig þingið er orðið núna er hve ofboðslega hröð endurnýjun er þar. Þeir sem eru búnir að vera þar lengst kunna á kerfið þannig að það er afskaplega auðvelt að afvegaleiða nýja fólkið svo að það nær ekki að sinna því sem það brennur fyrir og var kosið til að koma í framkvæmd. Þegar það eru svo komnir átta flokkar inn á þing þá er þetta orðið svo brotakennt að það myndast ekki einu sinni sterk stjórnarandstaða sem nær saman um mál. Það eru engir sammála um neitt og allir fullir af óþoli gagnvart öðrum. Ég lenti sjálf í því á mínu fyrsta kjörtímabili að vera í stjórnarandstöðu með Bjarna Ben og Sigmundi Davíð sem var auðvitað fátíðlegt. Ég man að við í Borgarahreyfingunni móðuguðum Sjálfstæðisflokkinn rosalega mikið og ég fékk hótanir um að þetta yrði mér dýrt, þegar við ákváðum að fara í nefndarsamstarf við meirihlutann. Ég ber sérstaklega litla virðingu fyrir fólki sem hótar mér og það var mjög skrytið að þurfa að vera í samstarfi við fólk sem maður myndi aldrei tala við annars. Ég hef reyndar komist að því og finnst það ógeðslega fyndið að bók sem ég þýddi einu sinni og heitir Lífsreglurnar fjórar er bók sem mínir pólitísku andstæðingar vitna mikið í og flestir þeirra virðast ekki vita að ég þýddi hana. Ég held reyndar að þeir þurfi að lesa hana aftur af meiri kostgæfni. Ein reglan er til dæmis sú að vera flekklaus í orðum og gæta að sannleikanum. Það er ekki í miklum heiðri haft.“

Var eitt af þessum skrytnu börnum

Spurð hvað hafi valdið því að hún fór út í pólitík, hvað hafi heillað hana við þann vettvang er Birgitta eldsnögg til svars: „Ekki neitt!“ segir hún og útskýrir að það hafi verið fyrir algjöra tilviljun að hún endaði inni á þingi. Hún hafi verið að vinna fyrir Borgarahreyfingu þegar hún var stofnuð eftir hrúnið og komið upp sú staða að það vantaði fleiri konur til að leiða lista. Hún hafi látið tilleiðast að taka það að sér og síðan bara „vaknað inni á þingi einn morguninn,“ eins og hún orðar það. Hún hafi hins vegar verið mjög ung þegar hún ákvað

Birgitta hefur unnið mikið í sjálfri sér og segir það gjörsamlega hafa bjargað sér. „Ég var svo heppin að detta inn í prógramm fyrir aðstandendur alkóhólista og það hefur algjörlega bjargað mér, útskýrir hún.“





Viðtalið

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

að verða skáld sem hafi verið fyrir áhrif frá móður hennar Bergþóru Árnadóttur sem var iðin við að semja lög við ljóð stórskáldanna.

„Ég fékk þannig æðisleg ljóð með móðurmjólkinni,“ útskýrir hún. „Ég var eitt af þessum skrytnu börnum sem las alls kyns skrytna hluti, þar á meðal mikið ljóð og fór snemma að skrifa sjálf. Það er fyndin saga, sem sýnir hvað mig dreymdi lítið um að verða stjórnmálamaður, hvernig fyrsta ljóðið sem ég fékk birt varð til. Þá vorum við í skólanum í vettvangsferð á Alþingi og ég hafði engan áhuga á því að fara þar inn, enda orðin bullandi pönkari á þeim tíma. Ég sat þess vegna úti í rútu og skrifaði fyrsta almennilega ljóðið mitt sem hét Svartar rósir og fjallaði um eftirmála kjarnorkustríðs. Svo fékk ég þetta ljóð birt í Helgarpóstinum og fékk mjög góð viðbrögð frá fólki þannig að ég hugsaði með mér að ég gæti kannski bara orðið skáld. Svo var ég svo heppin að forpokaðir fyrrverandi framkvæmdastjórar tóku mig sem dæmi um ömurlegt skáld í löngum greinum og dálkum og það eiginlega landaði mér bókasamningi hjá Almenna bókafélaginu á útgáfu fyrstu ljóðabókar minnar. Þá var ég tuttugu og eins árs og hugsaði með mér; vá ég er strax búin að ná markmiðinu mínu um að fá fyrstu ljóðabókina gefna út hjá stóru forlagi, hvað á ég nú að gera? Og þá fór ég að gera eitthvað allt annað, fór að mála og gera tilraunir með alls konar hluti. Svo datt ég óvart inn á Internetið 1995 og kolféll um leið fyrir því. Ég byrjaði strax að vefa og bjó til minn eigin vef. Ég tók svo þátt í verkefni 1996 um fyrstu beinu myndútsendinguna frá Íslandi og skipulagði ásamt öðrum fyrstu marmíðlunarháttíð á Íslandi með ljóðið í forgrunni. Á þeim tíma var auðvitað miklu minna úrval af efni á Internetinu og allt í einu fór vefurinn að fá alls konar verðlaun, var meðal annars valinn „cool site of the day“ og við fengum svo mikla traðfik inn á vefinn að við þurftum að dreifa efninu á nokkra servera. Þessu fylgdi að ég komst á radarinn hjá ótrúlega áhugaverðu fólki sem var að vinna við tæknisamfélag og list og fékk fullt af tækifærum, en ég hef ekki mikla þörf fyrir að vera alltaf að segja öllum frá því sem ég er að gera þannig að þetta vita fáir. Ég hef gert alveg ótrúlega mikið af mögnum hlutum og fengið að vinna með fólki sem ég ber mikla virðingu fyrir sem er alveg ómetanlegt. Hér heima finnst mér ég alltaf vera svona litli ljóti andarunginn, sem er allt í lagi, en það þýðir að flest mín verkefni hafa verið og verða erlendis, þótt ég geti unnið þau héðan. Mér finnst vera mjög lítill farvegur fyrir mína þekkingu og reynslu hérna heima, hvað þá skilningur á því hvaða tengsl ég hef háð að búa til erlendis sem mig langaði að færa þjóðinni minni. En þegar maður kemur að landi og sér að það er enginn til að taka við aflanum þá verður maður að fara með hann eitthvert annað. Þess vegna er ég núna komin með annan fótinn úr landi sem er allt í fína lagi. Eins og sagt er; það er enginn spámaður í sínu heimalandi, þannig að það er ekkert áfall.“

Samband fólks við vald óheilbriggt

En er Birgitta þá alveg hætt í pólitíkinni eða hefur hún í hyggju að setja saman nýja hreyfingu og hasla sér völl á þeim vettvangi aftur?

„Nei, ekki stjórnmálhreyfingu, alls ekki,“ segir hún ákveðin. „Og ástæðan fyrir því að ég get sagt alveg hart nei við þeirri spurningu er að í fyrsta lagi er það mjög slæmt fyrir hvaða hreyfingu sem er sem vill vinna að breytingum á samfélaginu að hafa það sem aðalmarkmið að ná fólki í valdastöður, það er mjög óhollt og vont vegna þess að samband fólks við vald er mjög óheilbriggt. Mesta óhamingja Pírata var þegar við fórum að skora svona hátt í skoðanakönnunum. Þá fór fólk allt í einu að hafa rosalegar áhyggjur af því að einhver segði eða gerði eitthvað sem gæti hugsanlega fælt mögulega tilvonandi kjósendur frá. Það er ekki hægt að keyra róttæka grasrötarhreyfingu á þeim hugsunarhætti,

”

„Eftir að hafa gengið í gegnum Asbergergreiningu með yngsta son minn er ég nokkuð viss um að ég er með Asberger. Ég get ekki logið og trúi alltaf að annað fólk meini það sem það segir.“

„Eitt af því sem er erfitt hér á Íslandi er hvað fólk sem er öðruvísi hefur litla möguleika á að blómstra og við sem þjóð þurfum að læra að vera umburðarlyndari gagnvart fjölbreytileikanum,“ segir Birgitta.

það verður að leyfa fólki að vera í þessari hvatvísu orku. Fyrir fólk eins og mig sem gengur út á að lesa í samfélagið, sem ég er ágæt í, er það mjög óþægilegt að mega ekki vera í því flæði. Þú veist ekki hvað ég eyddi miklum tíma í að reyna að útskýra fyrir fólki að ég hefði ekki tíma til að tala við hvern einasta útlenska fjölmiðil sem tók upp á því að kalla mig formann Pírata. Ég sagði alltaf við þá að við hefðum ekki formann, þetta væri flatur strúktúr, en þeir kölluðu mig samt alltaf formann. Það var bara ekkert hlustað á mig. Ef maður ætlar að byggja upp eitthvert byltingarafl verður markmiðið að vera það að valdefla almenning og ef fólk er ekki ánægt með hlutina eins og þeir eru þá eru nú þegar til ótrúlega góð verkfæri til að hafa áhrif. Og ef manni er alvara með að vilja breyta samfélaginu og skapa grasrötarlýðræði, verður maður að fara um landið og tala við almenning um hverju hann vilji breyta og hvetja hann til að nýta þessi verkfæri til breytinga, til dæmis Betra Ísland. Það hefur mig lengi dreymt um að gera og kannski læt ég verða af því einhvern tíma.“

En sérðu eftir þessum átta árum á þingi? Hefðirðu frekar viljað nýta þau í eitthvað annað?

„Alls ekki,“ segir Birgitta ákveðin. „Það sem mér þótti svo magnað og ég er óendanlega þakklát fyrir er það traust sem fólk sýndi mér. Ég hefði bara viljað geta gert miklu meira. Ég hefði viljað geta verið öflugri. Ég veit að ég sáði alls konar fræjum og það eru alls konar hlutir sem hafa lagast en mér finnst það bara ekki nóg því nú erum við aftur að fara inn í tíma sem verða erfðir og við erum ekki með nein verkfæri til að takast á við þá. Umræðan verður alltaf svo svarthvít og fólk er annaðhvort með eða á móti öllum hlutum sem er fáránlegt. Við erum öll eitt risastórt blæbrigði og það er mjög óhollt að vera alltaf að þvinga aðra inn í eitthvað sem er ekki þeir í staðinn fyrir að fólk reyni að finna einhverjar sameiginlegar lausnir.“

„Nokkuð viss um að ég er með Asberger“

Að spyrja Birgittu um einkalíf hennar og nánasta fólk er eins og að ganga á vegg. Hún segist alltaf hafa passað vel upp á það að blanda ekki einkamálum sínum í opinbera umræðu.

„Ég er mikill varðhundur friðhelgi einkalífsins,“ segir hún hlæjandi. „En ég hef verið í flóknu sambandi við sjálfa mig allengi og þegar maður fer í svona brjálæði eins og ég hef verið í er enginn tími fyrir eitthvert tilhugalíf, en ég á þrjú börn sem eru öll orðin meira en átján ára og tókst það sem fáum sem hafa verið áberandi í stjórnmálum hefur tekist að passa vel upp á þau og blanda þeim ekki inn í það drullusvað sem pólitíkin er. Það er eitt af því sem fólk gleymir þegar það segir ógeðslega ljóta hluti um aðra, oft án þess að hafa nokkurn tíma átt í samskiptum við viðkomandi, að þessir aðilar sem verið er að viðhafa svona stór orð um eiga sitt líf og sínar fjölskyldur. Það má vera með harða gagnrýni á verk stjórnmálamanna en þegar farið er að sjúkdómsgreina aðra opinberlega má fólk aðeins fara að hugsa sinn gang. Hafi fólk eitthvað út á mann að setja sem manneskju er lágmarkskrafa að það sé tilbúið að segja það við mann augliti til auglitis í einkasamtali. Ef fólk er ekki tilbúið til þess þá blokkera ég það, alveg án þess að hika. Fólk verður að geta staðið undir því sem það segir.“

Birgitta hefur unnið mikið í sjálfri sér og sínum vandamálum í gegnum árin og segir það gjörsamlega hafa bjargað sér.

„Ég var svo heppin að detta inn í prógramm fyrir aðstandendur alkóhólista og það hefur algjörlega bjargað mér,“ útskýrir hún. „Það er erfitt að búa í litla samfélaginu þar sem allir þekkja alla og allir hafa skoðanir á öllum og sú sjálfsvinna sem fylgir því að fara í gegnum 12 spora kerfið hefur hjálpað mér óendanlega mikið. Eftir að hafa gengið í gegnum Asbergergreiningu með yngsta son minn er ég nokkuð viss um að ég er með Asberger. Ég get ekki logið og trúi alltaf að annað fólk meini það sem það segir. Verð svo rosalega hissa þegar það stendur ekki við það. Margir hafa sagt að ég sé óskaplega naív, en ég er bara svona og hef ekki áhuga á því breyta því. Eitt af því sem er erfitt hér á Íslandi er hvað fólk sem er öðruvísi hefur litla möguleika á að blómstra og við sem þjóð þurfum að læra að vera umburðarlyndari gagnvart fjölbreytileikanum. Það eru nefnilega allir öðruvísi, ég hef aldrei hitt venjulega manneskju. Hún er bara mýta.“



KEA SKYR

ÞRJÁR LEIÐIR TIL AÐ NJÓTA



ÞETTA GAMLA GÓÐA

NYJAR
UMBÚÐIR



KOLVETNASKERT

NÝTT!



ÁVEXTIR Í BOTNINUM

NÝTT!





Innlent

LEIÐARI

Hátíð okkar allra

Eftir / Roald Eyvindsson

Hinsegin dagar, sem hófust í vikunni, eru fyrir löngu búnir að festa sig í sessi sem ein fjölsóttustu hátíðarhöld á landinu. Það að um það bil einn þriðji hluti Íslendinga skuli taka þátt í Gleðigöngunni ár hvert er út af fyrir sig grámanað og sýnir vel hvað staðan hefur breyst á þeim 20 árum frá því hátíðin var fyrst haldin undir yfirskriftinni Hinsegin helgi á Ingólfstorgi og um 1.200 manns mættu til að fylgjast með. Sá fjöldi sem nú tekur þátt sýnir einfaldlega þá breytingu sem hefur orðið á afstöðu þjóðarinnar til réttinda-baráttu hinsegin fólks á Íslandi.



„Viðhorf meirihluta Íslendinga til hinsegin fólks hefur vissulega tekið miklum breytingum á síðustu árum og áratugum, en þótt stórir áfangar hafi náðst er ekki þar með sagt að vinnunni sé lokið.“

Í dag er ótrúlegt að hugsa til þess að einhvern tíma skuli hafa gilt lög sem gerðu samkynhneigð refsiverða. Fjarstæðukennt að fólk hafi átt hættu á að missa vinnuna eða leiguhúsnæði við það að koma út úr skápnunum. Að viðkomandi hafi getað átt von á að vera hafnað af fjölskyldunni. Og það hér á Íslandi. Að einungis séu níu ár síðan ein hjúskaparlög fyrir alla tóku gildi. Og ekki sé lengra síðan en í júní á þessu ári að samþykkt var frumvarp um kynrænt sjálfræði sem gerir fólki kleift að skilgreina kyn sitt sjálft. Nokkuð sem er mikil réttarbót fyrir trans og kynsegin fólk.

Já það má segja að það séu viss forréttindi að búa í því samfélagi sem Ísland er orðið í dag og alls ekki sjálfsgagt. Reglulega berast skelfilegar fréttir frá löndum þar sem réttindi hinsegin fólks eru fótum troðin. Sums staðar úti í heimi er til dæmis lagt blátt bann við hátíðarhöldum eins og Gleðigöngunni. Annars staðar hefur orðið bakslag í baráttunni og yfirvöld ríkjá, sem eiga að heita þróuð, hafa afnumið réttindi sem barist hafði verið ótulllega fyrir. Enn annars staðar sætir hinsegin fólk ofsóknum og grófu ofbeldi og er jafnvel tekið af lífi með samþykki stjórnvalda.

Viðhorf meirihluta Íslendinga til hinsegin fólks hefur vissulega tekið miklum breytingum á síðustu árum og áratugum, en þótt stórir áfangar hafi náðst er ekki þar með sagt að vinnunni sé lokið. Að fullnaðarsigri sé náð. Enn eimir eftir af fordómum í þjóðfélaginu. Enn eru fyrir hendi þau viðhorf að það sé bara í finasta lagi að gera lítið úr hinsegin fólki og níða það niður og það sé engin ástæða til að æsa sig yfir hinsegin fólki. Enn eru til staðar öfl sem ýta undir andúð á því og reyna að standa í vegi fyrir baráttu þess. Og slíkum öflum hefur vaxið ásmegin. Sjáum bara Miðflokkinn. Hann mældist með 13,4 prósentu fylgi í nýlegri könnun og er þar með orðinn þriðji stærsti flokkur landsins.

Í ljósi þess má kannski segja að sjaldan hafi verið eins góð ástæða og einmitt nú til að halda Hinsegin daga hátíðlega. Eitt skýrasta dæmi um árangurinn sem náðst hefur í mannréttindabaráttu á Íslandi. Í raun hátíð allrar þjóðarinnar, ekki síður en baráttufólks fyrir bættum réttindum hinsegin fólks og samherjum þeirra. Já það er full ástæða til að fagna á næstu dögum. Fagna auknu viðsýni og frjálslyndi. Og muna hversu mikilvægt er að standa vörð um slík gildi. Þau eru langt frá því að vera sjálfgefin.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Rögnu Björgu Guðbrandsdóttur

Virðum kynfrelsi!

■ Í kjölfar verslunarmannahelgar fer alltaf fram mikil umræða um öryggi þeirra sem sækja útihátíðir og alvarleika kynferðisbrota. Í gegnum starf mitt með þolendum ofbeldis hef ég fylgst með umræðunni og stundum tekið þátt sem viðbragðsaðili á þessum hátíðum. Ég man eftir því þegar konur komu eftir verslunarmannahelgar og voru að lýsa ofbeldi og alvarlegum nauðgunum sem þær hefðu þolað um þessar helgar. Ég man eftir sársaukanum, reiðinni og skömminni sem fylgdi því að kynfrelsi þeirra var ekki virt og hvernig mynd þessara kvenna af heiminum sem öruggum stað hrundi. Kynfrelsi er hluti þeirra grunnmannréttinda sem allir fá í vöggugjöf. En kynfrelsi vísar til þeirrar gleði og spennu að verða ástfanginn og stunda kynlíf þar sem gagnkvæmt samþykki og virðing ríkir, annað er skerðing á kynfrelsi og nauðgun.

Stuðningur við þolendur ofbeldis af öllum kynjum hefur farið vaxandi

með árunum. En því miður eru enn þá ekki til opinber úrræði fyrir gerendur kynferðisofbeldis. En gerendur er hópur sem þarf faglega þjónustu til þess að minnka líkur á ofbeldi í framtíðinni.

Viðbrögð sem þolendur fá þegar þeir segja frá kynferðisofbeldi geta skipt öllu máli. Þá skiptir mestu máli að þolendur finni skilning og að þeim sé trúað. Það er síðan einstaklingsbundnið hvaða áhrif ofbeldið hefur, en oft er um að ræða alvarleg langtímaáhrif á líf og heilsu fólks. Því er öll opinber umræða um kynferðisofbeldi í tengslum við útihátíðir mikilvæg, því þögnin er besti vinur ofbeldisfólks.

Íslenskt samfélag hefur sýnt það og sannað að það getur tekið höndum saman og breytt hegðun.

- sinni og má segja að öryggisbeltanotkun sé gott dæmi um það. Nú fer ekki nokkurt barn upp í bíl án þess að vera í belti og ef foreldrar ætla að slaka á í beltanotkun eru þeir harðlega minntir á alvarleika málsins. Þetta er lærd hegðun sem þroskast og yfirfærast yfir á fullorðinsárin. Það er von mín að

fræðsla og þekking á kynfrelsi og mikilvægi þess fyrir einstaklinga að ráða sjálfir hverjum þeir vilja stunda kynlíf með verði til þess að sú hegðun að beita kynferðisofbeldi heyrir sögunni til.

Fréttir af kynferðisofbeldi hafi verið í lágmarki yfir nýyrstaðna verslunarmannahelgi. Við sem vinnum með þolendum ofbeldis vitum að eðli ofbeldisins er þannig að oft treystir fólk sér ekki til að leita aðstoðar fyrr en nokkru seinna, oft árum seinna. Ég hvet alla sem hafa erfða reynslu sem tengist skerðingu á kynfrelsi og ofbeldi til að leita sér aðstoðar eins fljótt og þeir treysta sér til. Það getur unnið gegn langvarandi afleiðingum kynferðisofbeldis. Bjarkarhlíð er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis þar sem veitt er þverfagleg aðstoð fyrir alla sem sætt hafa ofbeldi, þeim að kostnaðarlausu.

Höfundur er teymisstjóri Bjarkarhlíðar.

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

Bragðgóð hollusta á milli mála - lífrænar drykkir sem draga úr nartþörf!

GingerLove

DetoxLove



engifer appelsínur sitróna



túrmerik ananas engifer

Fæst í Heilsuhúsinu, Hagkaup, Melabúðinni, Fjarðarkaup, Heimkaup og í fjölmörgum apótekum og völdum útsöslustöðum um land allt.

BÍO RÁW VEGAN

abel heilsuvörur



Sleggjan



„Algjört rugl.“

Rannveig Grétarsdóttir, talskona Samtaka hvalaskoðunarframtækja, gefur lítið fyrir þau ummæli líffræðings Hafrannsóknarstofnunar að hvalaskoðunarskip gætu hafa ruglað hvalavöðu í ríminu með þeim afleiðingum að hún leitaði á land. Hún segir tilgátuna vera fírringu.



„Þetta er svo snarþenglað Poolara-eintak þessi manndjöfull, segðu mér að það sé einhver fyrir löngu búinn að skalla þetta gerpi?“

Arnar Eggertsson, einn margra sem misstu sig vegna spár íþróttáfréttmannsins Harðar Magnússonar um ensku úrvalsdeildina í fótbolta. Þar spáði Hörður Liverpool sigri og fékk yfir sig holskeflu af neikvæðum ummælum.



„Enn og aftur fá farsjúkir einstaklingar hljómgrunn hér.“

Hörður, um heiftarleg viðbrögðin.



„Alþingi er pallborð einskisverðrar umræðu stimplandi bruzzelskar tilskipanir ... Litlar mýs við Austurvöll dreymir um að verða kjallarmýs í Brussel hirðandi mola sem falla af borðum spilltra kómízara í gerspílltu kerfi skattfrjálsrar glóbízkrar elítu meðan alþýðan er skilin eftir í gettóum no-go-zones. Konur varnarlausar, börn svívirt.“

Hallur Hallsson, samfélagsrýnir og fyrrverandi fjölmiðlamaður.



„Þetta kusum við yfir okkur, og sitjum uppi með það. Og enn bæta þessir skítaflokkar við sig fylgi samkvæmt skoðanakönnunum.“

Hildur Lilliendahl, aktivisti er ekki þar sátt við ummæli Bergþórs Ólasonar og Gunnars Braga Sveinssonar. Bergþór sagðist í viðtali í Fréttablaðinu hafa verið beittur kynferðislegu ofbeldi af konu úr öðrum þingflokki. Þar sem Siðanefnd Alþingis teldi ummæli hans um konuna á Klaustursupptökunum vera brot á siðareglun Alþingis þá væri verið að refsja þolanda kynferðislegrar áreitni fyrir að segja frá áreitninni í einkasamtali.



„Þeir félagar líta á sig sem fórnarlömb og sömu sögu er að segja um Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formann Miðflokksins, sem birtist í beinni útsendingu sjónvarpsfrétta ríkisins fimmtudaginn 1. ágúst og lýsti sjálfan sig sem aðalfórnarlambið í pólitískum ofsóknum ... Fórnarlambaáráttan birtist í ýmsum myndum.“

Björn Bjarnason, fyrrverandi ráðherra og þingmaður Sjálfstæðisflokksins, um þá féлага.



„Einu sinni sem oftartjáir sýndarfólkið sig þó um eitthvað allt annað en raunverulegt innihald. Þess á meðal er Trump okkar Íslendinga sem enn virðist haldinn þráhyggju gagnvart mér. Sá virtist ekki hafa kynnt sér innihald greinarinnar frekar en margt annað sem hann tjáir sig um.“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, um skrif Kára Stefánssonar, forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar.

Góð vika



Erlendir kaupslumenn

Óhætt er að segja erlendir kaupslumenn hafi átt góða viku á Íslandi. Greint frá því að breski auðjofurinn Jim Ratcliffe áformaði að stækka hrygningarsvæði laxa á Norðausturlandi, m.a. í því skyni að vernda laxastofna, en Ratcliffe hefur verið mikið sviðsljósinn vegna umdeilda jarðakaupa á Íslandi. Fréttin kom beint í kjölfar þeirra tíðinda að pítsukeðjan vinsæla Domino's á Íslandi væri komin að fullu í hendur Breta. Óhætt er að segja að landsmenn séu sólgnir í flatbökur því hvorki meira né minna en 25 Dominos-staðir eru reknir á Íslandi svo að fjárfestingin á vafalaust eftir að skila vænni summu í vasann á Bretum, líkt og jarðakaup Ratcliffe.

Mynd / Einar Falur

Slæm vika



Kristinn Sigurjónsson

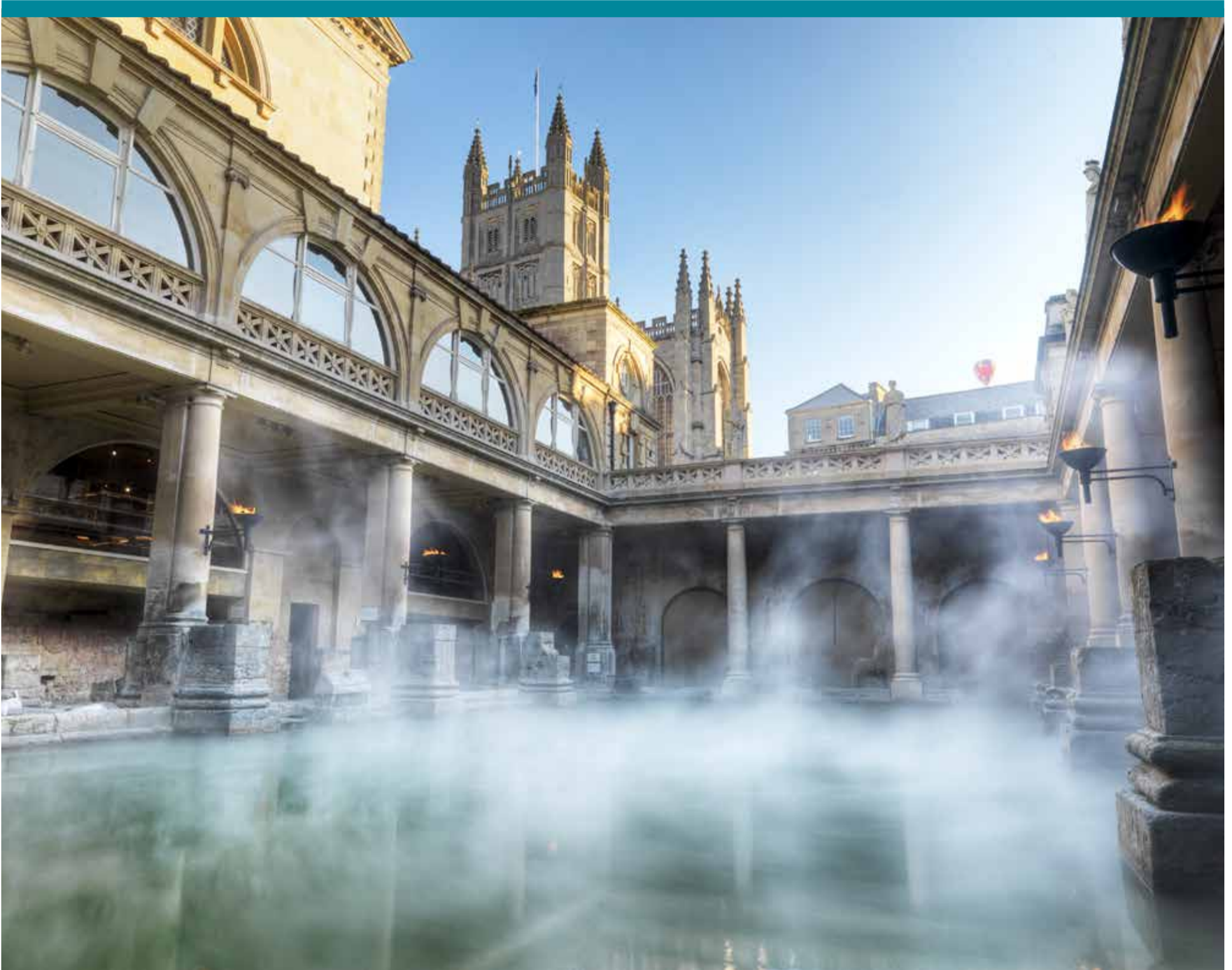
Það er mikil ásókn í þetta dálkpláss þessa vikuna. Ferðapjónustan hefur ekki átt sjö dagana sæla og sælkerar fengu aðsvif þegar í ljós kom að fyrrverandi Michelin-staðnum Dill hafði verið lokað. Fáir hafa þó átt jafnslæma daga og Kristinn Sigurjónsson, fyrrum lektor í verkfræði við HR. Kristinn var rekinn úr starfi fyrir að láta ýmis miður falleg ummæli um konur falla á Facebook og höfðaði í kjölfarið mál gegn HR og krafðist 57 milljóna króna í skaðabætur. Í vikunni sýknaði Héraðsdómur Reykjavíkur skólann af kröfu Kristins og staðfesti þar með að ekki er hægt að niða niður heilu samfélagshópana án afleiðinga og ætlast til að fá bætur þegar maður fær bággt fyrir.

KALMENTE | NEFÚÐI VIÐ OFNÆMISKVEFI

- NÓG EINU SINNI Á SÓLARHRING
- NEFÚÐI
- 140 SKAMMTAR
- INNIHELDUR MÓMETASONFÚRÓAT

Kalmente 50 µg/skammt, nefúði, dreifa. 140 skammtar í úðagasi. Virkt efni: mómétasonfúróat. Ábending: Kalmente er notað við einiknum ofnæmiskvefs (einnig kallað ársstöðubundið ofnæmiskvef) og stöðugs ofnæmiskvefs hjá 18 ára og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgjiseðli fyrir notkun lyfsins. Lætið til tækis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEDLIS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEDILINN FYRIR NOTKUN alvogen.is



Gömul böð frá tímum Rómverja er það sem borgin er einna þekktust fyrir og þaðan dregur hún einmitt nafn sitt en eins og flestir vita þýðir bath það á íslensku.

Seiðmöguð og töfrandi söguborg fyrir sælkera

Bath er talin meðal fallegustu borga í Englandi en hún er staðsett í Somerset-héraði í suðvesturhluta landsins. Andrúmsloftið er einstaklega afslappað og borgin er sjarmerandi með litlum þröngum götum, búðum, veitingastöðum og fallegum gömlum byggingum.

Í raun má segja að það sé eins og að stiga aftur í tímann þegar gengið er um göturnar í Bath enda sagan nánast við hvert fótstípa. Gömul böð frá tímum Rómverja er það sem borgin er einna þekktust fyrir og þaðan dregur hún einmitt nafn sitt en eins og flestir vita þýðir bath það á íslensku. Borgin var stofnuð árið 70 eftir Krist af Rómverjum sem sóttu í böðin en síðar varð hún vinsæl meðal yfirstéttarfolks í Evrópu sem trúði á lækningamátt þaðanna. Fallegir garðar eru í borginni og áin Avon er undurfögur þegar hún rennur í gegnum bogana á Pulteney-brúnni sem byggð var árið 1774. Gaman er að geta þess að rómversku böðin eru á heimsminjaskrá UNESCO og allir ættu að skoða þau vel og vandlega.

Margar fleiri gamlar byggingar er að finna í borginni og er Bath Abbey, sem er kirkja í dag, ein þeirra en hún er staðsett við hliðina á böðunum og er einstaklega falleg í gotneskum byggingarstíl. Óhætt er að segja að allt áhugafólk um sögu muni því njóta dvalarinnar en ekki síður sælkerar og mataráhugafólk því gott úrval er af góðum matsölustöðum, krám og kaffihúsum í borginni. Lestarferð til Bath frá London tekur ekki nema rúmar tvær klukkustundir og það er skemmtileg tilbreyting frá stórborginni að gista eina helgi og upplifa svolitla breska sveitarómantik. Bristol sem við höfum áður fjallað um í Mannlífi er steinsnar frá Bath og ekki tekur nema 12 mínútur að fara á milli borganna með lest. Hér bendi ég á nokkrar góðar sælkerabúðir og góða staði til að njóta hinnar bresku high tea-hefðar en fáir staðir á Bretlandseyjum eru betur til þess fallnir en einmitt Bath.

High tea

Tehefðin er rík í Bretlandi en síðdegiste, eða high tea, var hefð sem skapaðist í kringum efri stéttina. High tea er yfirleitt borið fram upp úr klukkan þrjú og þá er boðið upp á te með mat, eins og samlokum, bökum og smáréttum ásamt skonsum, kökum og kexi. Í dag er vinsælt að gæða sér á kampavinsglasi í high tea. Í Bath er þessari hefð vel viðhaldið, enda búa margir efnameiri Bretar á svæðinu og þeir gera kröfur um gæði. Það ætti því enginn að koma til Bath nema að fara í alvöru-high tea þar sem maturinn er borinn

Frh. bls 30





NÝ HAUSTVARA

MOS MOSH

ZEITLOS BY LUANA

LA SALLE

FRANKWALDER

GARDEUR

STENSTRÖMS

ÚTSALA VERÐHRUN

Verðdæmi

MOS MOSH gallabuxur ~~Verð 19.980~~ Nú 3.886

COPENHAGEN SHOES ~~Verð 14.980~~ Nú 5.992

GIL BRET frakki ~~Verð 39.980~~ Nú 15.992

APANGE kjóll ~~Verð 24.980~~ Nú 4.996

60-
80%
afsláttur

hjá
Hrafnhild

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjáhrafnhildi.is



Gestgjafinn

FERÐALÖG

„Lestarferð til Bath frá London tekur ekki nema rúmar tvær klukkustundir.“



The Royal Crescent Hotel. Þetta er sennilega eitt fínasta og frægasta hótelið í Bath. Þótt víðar væri leitað.

fram á þriggja hæða falletum diskum með ekta servíttum og silfurborðbúnaði. High tea er dásamlegt.

Pump Room

Gamalt tehus staðsett við hliðina á rómversku böðunum á Stall Street. Pump Room var byggt að mestu á 18. öld. Þar er hátt til lofts og hægt að sjá yfir rómversku böðin út um gluggana vinstra megin í salnum. Hægt er að fá sér ágætis high tea í Pump Room og stemningin er góð og staðurinn sögufrægur enda var hann vinsæll meðal efnameira fólks hér áður fyrr. Hingað sótti Jane Austen og er Pump Room getið í a.m.k. þremur skáldsögum hennar. Rýmið er stórt og hátt er til lofts og því hljóðbært. Oft er lifandi tónlist í salnum sem eykur á stemninguna.

Vefsíða: thepumproom-bath.co.uk.



The Francis Hotel

Þetta hótél er fjögurra stjörnu lúxushótél sem býður upp á há-gæða high tea á milli 12 og 17 á kvöldin. Veitingarnar eru bornar fram í falletgri stofu, eða „salon“, þar sem setið er í sófum. Leirtauið er ekta enskt með rauðbleiku mynstri, tesjurnar eru gylltar og orkideur á borðum. Þetta er staður sem ég mæli með, samlokurnar og bókurnar þarna eru algert lostæti. Ég mæli eindregið með því að panta high tea á tesseðlinum. Hér er vissara að panta borð.

Vefsíða: francishotel.com.

The Royal Crescent Hotel

Þetta er sennilega eitt fínasta og frægasta hótelið í Bath, þótt víðar væri leitað. Hótelið er í hinni frægu Royal Crescent-byggingu sem er eitt helsta kennileiti borgarinnar. Hótelið er vel falið því reglur kveða á um að ekkert skilti megí munga útlit byggingarinnar. Hér er tilvalið að fá sér high tea í hæsta gæðaflokki. Hótelgarðurinn er einstaklega rólegur og falletgur og þar er einmitt tilvalið að njóta eftirmiðdags í góðu veðri og gera vel við sig, jafnvel þótt herlegheitin kosti svolítið þá er það vel þess virði. Á hótelinu er einnig einstaklega góður matsölustaður sem hefur hlotið verðlaun en hótelið er í hinni virtu Relais&Chateau-

keðju. Hér er nauðsynlegt að panta borð með fyrirvara. Herbergin á Royal Crescent eru gjörsamlega dásamleg og ævintýri líkast að gista á hótelinu en ekkert þeirra er eins. Ég hvet alla hótelnörða til að gista hér eða í það minnsta að skoða vefsíðuna og láta sig dreyma.

Vefsíða: royalcrescent.co.uk.

Sally Lunn's

Þetta er elsta húsið í Bath, byggt árið 1482, en í því er starfrækt eitt frægasta mat- og tehusið í borginni. Nafnið dregur húsið af Sally Lunn sem bjó í því árið 1680 en hún ku hafa verið ofsótt í Frakklandi. Hún flúði því til Bath þar sem hún hóf að baka bollur í húsinu, sem urðu afar vinsælar. Sennilega hefur Sally verið að reyna að baka hið franska brioche-brauð því bollurnar líkjast því, léttar og vel sætar. Þessar bollur eru þekktar víða um heim en þær kallast einmitt „Sally Lunn Bun“. Í þessu elsta húsi Bath er hægt að fá síðdegiste og hina frægu bollar en einnig er ýmislegt annað matarkyns á boðstólum og ýmsir sögulegir réttir sem unnir eru að mestu úr hráefni úr nærumhverfinu. Þarna er líka safn þar sem hægt er að skoða upprunalega bakaríið sem Sally starfaði í.

Vefsíða: sallylunns.co.uk.

Sælkerabúðir



Bath er gríðarlega mikið sælkerasvæði og þar er hægt að fá verulega góð brauð og eins er mikið af góðum ostum frá þessu svæði. Tilvalið er að kaupa sér brauð, osta og vín til að njóta annaðhvort á hótélherberginu, í Victoria Park eða á bökkum árinna Avon.

The Thoughtful Bread Co

Gott verðlaunahandverksbakari, kaffihús og bakaraskóli. Þarna er hægt að fá gæðabrauð sem allir sælkerar ættu ekki að láta fram hjá sér fara. Úrvalið af brauði er mjög gott, súrdeigsbrauðin eru sérlega góð en einnig var ég einstaklega hrifin af rauðrófubrauðinu þeirra. Hér er tilvalið að fara á brauðnámskeið og læra grundvallaratriði í brauðgerð á einum degi.

Vefsíða: thoughtfulbakery.co.uk.

The Bertinet Bakery

Hér er á ferðinni frábært handverksbakari með miklu og góðu úrvali af bæði brauðum og bakkelsi. Bertinet byrjaði sem bakaraskóli en varð svo bakari árið 2007. Hægt er að fara á bakaranámskeið í Bertinet bakery fyrir áhugasama en Richard Bertinet hefur gefið út fimm vinsælar bækur um bakstur en hann er nokkuð þekktur í bakarageiranum í Bretlandi og víðar. Tvö Bertinet-bakarí eru í Bath, annað á 1 New Bond Street Place og hitt á The Vault, 2 Brunel Square.

Vefsíða: bertinet.com.

The Fine Cheese Co

Þessi ostabúð er hreint frábær en þar er hægt að fá dásamlega osta sem allir eru handgerðir og frá litlum framleiðslubúum, s.s. ekkert verkmiðju-framleitt hér. Ég held að ég geti fullyrt að þarna sé hægt að fá bestu osta Bretlands. Í ostabúðinni er rekið kaffihús og því hægt að gæða sér á mörgum ostanna á staðnum en einnig er hægt að kaupa þá og taka með sér heim. Yndisleg búð sem enginn sælkeri ætti að láta fram hjá sér fara.

Vefsíða: finecheese.co.uk.

Paxton & Whitfield

Ein elsta ostabúð í Bretlandi sem er reyndar staðsett í London líka en þau eru með útibú í Bath, á 1 John Street. Þarna er mikið úrval af frábærum gæðastum en einnig er hægt að kaupa ýmsar aðrar sælkeravörur, eins og vín, kex, kökur og mauk.

www.paxtonandwhitfield.co.uk

Kitchen Cookshop

Það er ekki hægt að fjalla um matarmenninguna í Bath nema nefna þessa frábæru kokkabúð sem er á þremur hæðum. Þarna er hægt að fá allt milli himins og jarðar í eldhúsið: hnifa, kaffivélar, kökuform, svuntur og allt þar á milli. Búðin gengur um þessar mundir í gegnum breytingar og er lokuð en mun opna aftur seinna á árinu undir öðru nafni sem enn hefur ekki verið gefið upp. Kitchen Cookshop er á 5 Quiet Street.



Borðað upp í sveit



The Ethicurean

The Ethicurean er skemmtilegur sveitaveitingastaður sem er í um það bil 20 km fjarlægð frá Bristol en vel ferðarinnar virði. Staðurinn hefur hlotið mörg verðlaun og viðurkenningar fyrir góða matargerð. Það skemmtilega við staðinn er að nánast allt grænmetið sem notað er í matreiðsluna er ræktað í garðinum, sem er enginn venjulegur garður því hann er í viktorískum stíl og afar fagur. Húsið var byggt árið 1901 en fór í eyði og var í algjörru niðurniðslu þegar núverandi eigendur keyptu það árið 1993 og gerðu upp ásamt því að koma garðinum í lag og hefja ræktun á fjölbreyttu grænmeti. Við innganginn á garðinum er lítill skúr þar sem hægt er að kaupa grænmeti frá staðnum, þar setur viðskiptavinurinn bara pening í bauk, eins og við þekkjum vel hér á landi.

Matseðillinn er afar fjölbreyttur og grænmetið sem boðið er upp á er algert lostæti. Ég fékk mér önd sem var sérlega bragðgóð en matseðillinn breytist mjög ört þannig að erfitt er að mæla með einhverju sérstöku. Hægt er að sitja inni í gömlu glergróðurhúsi eða úti ef þannig viðrar, þá er dásamlegt að horfa yfir garðinn og ensku sveitina á meðan gælt er við bragðlaukana. Þetta er dásamlegur staður sem ég mæli hiklaust með.

Nánar á www.theethicurean.com.

Kjötkompaní

GRILLUM
GRAND
— Í ALLT —
SUMMAR



Hafnarfjörði & Grandá

www.kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



[kjotkompani](https://www.facebook.com/kjotkompani)



Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is



Afþreying

KROSSGÁTA

	LOTU	STÆKKUÐU	KLUKKA	ÖNGLA		ÁI	DÖGGUN	EITURLYF	TÝNA	VID-BURÐUR
FERILSAGA										
URGUR					HELLINGUR					
					HLYJA					
KÚGUN			VAFI							
			HRISLU-SKÖGUR							
INN-HEIMTA						SESS				
						VISA LEIÐ				
SPIK		AÐALS-TITILL					DRAUP			
		LYF					HROUKA			
					BLUNDA					STÓLPI
					SKORÐAÐA					VAN-HELGUN
FÍNT EFNI					BAKS				VÖRU-MERKI	
					FISKUR				ÁFORM	
KJAFI			SKJÓÐA				FUGL			
			RÁNDÝR				BOX			
RÖMVERSK TALA		IM				LJÓMA				
		EFNI				AMBOD				
BANDA				LINNA				BOR		
				ÓTÓNVIS				HRÓP		
		KJÁNI			UMRÖT			ÍSKUR		
		RÍKI Í AFRÍKU			FALL			SNÖGG SJÓÐA		
VERSLA					HLUTA-FÉLAG		AD-RAKSTUR			MÆLI-EINING
					SAMTÖK		ÖSLA			
TVEIR EINS		TEMUR				KÝS			Í RÖÐ	
		JÁRNA				ÞVOTTA-EFNI			ÓFOR-SJÁLNI	
ÞEI			FRJÁLSA				LÚKA			NÆRA
			Í RÖÐ				KEYRA			
ÞÆGJAST					FYRIRGEFA			HEILA		
					SLÁ			TVEIR EINS		
LYKKJA						HYSKI			EINKAR	
ÖHREINKA			ANDI				TRÉ			

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1

Um hversu mörg prósent hefur flugsætum til og frá Íslandi fækkað samkvæmt ítarlegri umfjöllun ferðatimaritsins Conde Nast um áhrif falls WOW air á íslenska ferðaðþjónustu?



3

Hvar fagnaði Kylie Jenner núverandi afmæli sínu?

Hvað heitir platan sem kom núverandi út með tónlistarmanninum Þorsteini Kára?

2



4

Í hvaða hverfi London er barinn Compagnie des Vin Surnaturels staðsettur?



5

Andy Warhol er einn af þekktustu listamönnum 20. aldarinnar en hann er talinn brautryðjandi í popplífinni. Hvaðan voru foreldrar hans?

FRÍSKANDI BRAGÐ!



FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylytois sem
aðalsætefnis í tyggjúmmi



Umsjón / María Erla Kjartansdóttir
Myndir / Frá framleiðendum

Kíkjum út í garð



1. **Voldugur útipottur** fyrir fallegar pottaplöntur, 70x100 cm. Modern, 199.900 kr. 2. **Sæt og sumarleg kannu**, fyrir kalda og heita drykki. Epal, 14.500 kr. 3. **Hengirúm** er alltaf góð hugmynd. Þetta fæst í Söstrene Grene, 4.012 kr. 4. **Kertalukt**, tvær stærðir. Seimei, verð frá 3.900 kr. 5. **Fallegur framreiðslubakki** frá Ferm Living. Epal, 10.300 kr. 6. **Veðraðir járnþollar**, hentugir utandyra. Barr Living, 1.300 kr. stk. 7. **Einstakt ullarteppi** úr The Leftovers-línunni frá Geysir Heima, 16.800 kr. 8. **Töff útikollur** úr akasiuvið. IKEA, 3.450 kr. 9. **Stóll sem vekur eftirtekt**. Kemur einnig í gráum tóni. Eftirtekt.is, 25.000 kr. 10. **Terrazzo-sófaborð**. Kemur í tveimur stærðum. ILVA, verð frá 39.900 kr. 11. **Eldstæði** á veröndina. ILVA, 12.995 kr. 12. **Kústar** geta líka verið smart. 120x20 cm. Lauuf.com, 4.400 kr. 13. **Það er gott að eiga góða garðkönnu**. Fakó, 7.600 kr. 14. **Frostþolin motta**, hægt að nota bæði inni og úti. 200x290 cm. ILVA, 25.990 kr.

HÚS OG HÍBYLI

Hús og híbýli er vandað og rótgróið tímarit um íslensk heimili og hönnun.

Tryggðu þér áskrift á mannlif.is/askriftir ★ www.husoghiblyi.is

Sveitarómantik ISLENSK OG ENDURUNNIN

FENGU GAMALT HÚS GEFINS

SPENNANDI SUMARHÚ
TÖFF BÚSTADUR BETTA Í GRÍMSNESINU
GRÖBRSKELL BÚSTADUR Á SUÐURLANDI
ÚTSYNSPERLA Í BORGARFIRÐI



FAMA Manacor

Mikið úrval af fallegum

og vönduðum húsgögnum

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Sumarhúsgögn



Basel hornsófi verð 343.900 kr.



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Tórinó hornsófi verð 333.900 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR



Havana tungusófi verð 570.000 kr.



Fontana verð 1.350.000 kr.
Rafstillanlegur, margir litir í boði.



Roma hornsófi verð 265.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti
HÚSGÖGN

Hveiti- og sykurlaust kex

Það er lítið mál að útbúa ýmiskonar kex úr hnetum og fræjum og sleppa þar með hveiti og sykri. Þetta næringarríka kex er stútfullt af hollustu og er tilvalinn valkostur við brauð þegar skera á niður kolvetni í mataræðinu.



Fikju- og valhnetukex

u.þ.b. 25 stk.

Haframjöl telst varla til kolvetnasnauðs fæðis en það er glútenlaust, gríðarlega næringarríkt og hollt fyrir okkur. Haframjöl er talið lækka hættuna á að fá áunna sykursýki, lækka kólesteról, draga úr hættu á hjartasjúkdómum og hjálpa til við þyngdarstjórnun. Það er því góður valkostur fyrir þá sem vilja sleppa hveiti.

- 3 dl haframjöl
- 40 g mjúkt smjör
- 2 greinar ferskt rósmarín, laufin smátt söxuð (eins má nota 2 tsk. af þurrkuðu rósamaríni)
- 2 msk. hörfræ
- ½ tsk. salt
- 3-4 dropar stevía
- ½ dl rjómi
- 8 gráfíkjur, skornar smátt
- 40 g valhnetur, smátt saxaðar
- 1 egg



Setjið haframjöl í matvinnsluvél og látið hana ganga þar til það er orðið að fínu mjöli. Bætið smjör, rósmaríni, hörfræjum, salti, stevíu og rjóma saman við og látið ganga í stutta stund. Setjið gráfíkjur, valhnetur og egg saman við og blandið vel. Látið deigið á bökunarpappír og mótið lengju sem er u.þ.b. 4 cm í þvermál. Vefjið rúlluna inn í bökunarpappírinn og setjið í kæli í a.m.k. 1 klst.

Stillið ofn á 175°C. Skerið rúlluna í u.þ.b. 1 cm þykkar sneiðar og raðið þeim á bökunarpappírsklædda ofnplötu. Bakið í u.þ.b. 20 mín. Látið kólna.

Sítrónukex

u.þ.b. 25 stk.

- 100 g möndlumjöl
- 50 g kókosmjöl
- 2 msk. birkifræ
- ½ tsk. salt
- 2 msk. kókosolía
- 2 msk. hunang
- safi og borkur af ½ sítrónu



Stillið ofn á 175°C. Blandið saman möndlumjöli, kókosmjöli, birkifræjum og salti. Hitið kókosolíu, hunang, sítrónusafa og sítrónubörk varlega saman í potti og blandið saman við þurrefni. Fletjið deigið þunnt út á milli tveggja arka af bökunarpappír. Takið efri örkinu varlega af og skerið í bita með þítsukera. Bakið í 8-10 mín. Látið kólna alveg.



Útgáfufélagið Birtingur auglýsir eftir blaðamanni

Um er að ræða starf á Gestgjafanum - tímariti um mat, vín og ferðalög

Við leitum að metnaðarfullum og jákvæðum einstaklingi með brennandi áhuga á mat, matreiðslu og blaðamennsku. Starfið felur í sér skrif á greinum fyrir blaðið, viðtöl, úrvinnslu uppskrifta, framleiðslu matarþátta, hugmyndavinnu og ýmis önnur fjölbreytt verkefni.

Hæfniskröfur:
Sjálfstæð vinnubrögð og frumkvæði.
Háskólamenntun eða reynsla sem nýtist í starfi.
Gott vald á íslensku og öðru tungumáli.
Þekking á matreiðslu og/eða bakstri.
Þekking á matargerð og matarmenningu, bæði íslenski og erlendri.
Góð tölvukunnátta.

Umsóknir skulu sendar á: hanna@birtingur.is. Umsóknarfrestur er til 23. ágúst.

Gestgjafinn



OTA SOL GRYN®



Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum





Menning

DÆGURMÁL



Héraðið gerist í litlu samfélagi og segir sögu Ingu, kúabónda, sem gerir uppreisn gegn kaupfélaginu á staðnum. Hún reynir að fá aðra bændur í lið með sér en það gengur erfiðlega þar sem kaupfélagið hefur sterk útok í sveitinni.

Það er líf eftir Hrúta

Héraðið, ný íslensk kvikmynd Gríms Hákonarsonar verður frumsýnd næsta miðvikudag í bíóhúsum um allt land. Mannlífi náði tali af leikstjóranum sem viðurkennir að það sé pressa að fylgja eftir hinni margrómuðu mynd Hrútum. Auk þess hafi hann farið langt út fyrir þægindarammann við gerð þessarar nýjustu myndar sinnar sem er hans stærsta verkefni til þessa.

Ég verð nú að játa að þótt maður hafi gert þetta oftar en einu sinni og alveg verið stressaðri en núna, þá fær maður samt alltaf smáfiðring í magann fyrir frumsýningu. Sérstaklega þegar maður er að fara að frumsýna á Íslandi. Það er bara öðruvísi tilfinning sem fylgir því að sýna myndirnar sínum nánustu en einhverjum blaðamönnum og gagnrýnendum úti í heimi. Álit vina og vandamanna og bara Íslendinga yfirhöfuð vegur einhvern veginn þyngra,“ segir Grímur, þegar hann er spurður að því hvort frumsýningarskjálftinni sé eitthvað farinn að gera vart við sig.

Hann bætir við að það sé auðvitað líka ákveðin pressa að fylgja eftir kvikmynd eins og Hrútum, enda hafi hún notið velgengni þegar hún kom út árið 2015, bæði hlotið góða dóma og rakað til sín verðlaunum um allan heim. Eðlilega séu ákveðnar væntingar í gangi og hann sé meðvitaður um það. „Já já, fólk á klárlega eftir að bera Héraðið saman við Hrúta þrátt fyrir að þessar tvær myndir eigi nú eiginlega fátt sameiginlegt fyrir utan það að þær skuli báðar gerast í sveit og bera mín höfundar-einkenni. Hrútar var til dæmis fjölskyldusaga með flókið bræðrasamband í forgrunni, á meðan Héraðið snýst um Ingu, miðaldra kúabónda sem gerir uppreisn gegn kaupfélagi og er því hrein og bein samfélagsádeila. Þetta eru bara mjög ólíkar myndir.“

Fékk innblástur við lestur Heiðu fjalldalabónda

Héraðið segir Grímur enn fremur vera hetjusögu konu sem rís upp gegn karllægu samfélagi en innblásturinn að persónunni hafi meðal annars verið fengin úr Heiðu – fjalldalabónda, sögu Steinunnar Sigurðardóttur um Heiðu Guðnýju Ásgeirsdóttur sem valdi að gerast sauðfjárbóndi í stað þess að verða fyrirsæta í New York. „Sú bók sýnir nefnilega svo vel þær breytingar sem hafa orðið á ímynd íslenskra bænda undanfarin ár. Þegar talað var um bændur hér áður fyrr sá maður strax fyrir sér karla en það hefur breyst eftir að konur fóru að ganga í öll störf í sveitinni og halda úti búum. Karleg viðhorf og fíaldssöm gildi eru þar ekki lengur allsráðandi. Eiginlega má segja að viss kvennabylting hafi átt sér stað. Mér fannst áhugavert að skoða það þegar ég skrifaði handritið að myndinni.“

”

„Ég skal alveg vera fyrstur manna til að viðurkenna að mínar eigin myndir hafa verið frekar karllægar hingað til.“

Alls ekki barnanna bestur

Grímur segir þó fleira hafa ráðið valinu á viðfangs-efni. Aukin umræða um rýrt hlutskipti kvenpersóna í íslenskum kvikmyndum hafi til dæmis haft áhrif. „Ég skal alveg vera fyrstur manna til að viðurkenna að mínar eigin myndir hafa verið frekar karllægar hingað til. Ég er því langt frá því að vera barnanna bestur. Ástæðan er bara sú að það er auðveldara að skrifa um það sem maður þekkir. Ég hugsa að það sé til dæmis ein helsta ástæðan fyrir því að við sjáum svona fáar kvikmyndir um konur á Íslandi. Bransinn hérna er bara svo karllægur. Mikill meirihluti félagsmanna í Samtökum kvikmyndaleikstjóra eru karlar og þeir skrifa frekar út frá eigin reynsluheimi, því sem þeir þekkjá vel. Það segir sig einfaldlega sjálft að það er auðveldara.“

Áskorun að gera mynd um konu

Hann segir að sjálfum hafi sér fundist það vera áskorun að bregða út af vananum og gera mynd út

frá sjónarhóli konu. Hann hafi þurft að fara ansi langt út fyrir þægindarammann. „Maður verður náttúrulega hræddur um að gera þetta eitthvað vitlaust og útkoman verði eintóm klisja. En sem betur fer held ég að við sem komum að myndinni getum verið sátt við hvernig til tókst með þessa kvenpersónu og hennar sögu, þótt ég segi sjálfur frá. Þær konur sem hafa séð hana eru að minnsta kosti nokkuð ánægðar,“ segir hann og þakkar það ekki síst leikkonunni Arndísi Hrönn Egilsdóttur sem fer með hlutverk bóndans Ingu í myndinni. „Já, það er óhætt að segja að Arndís hafi búið sig gríðarlega vel undir hlutverkið. Dvaldi meðal annars á sveitabæjum í tvær vikur til að læra réttu handtökin svo hún liti ekki út fyrir að vera „leikkona að moka flór“, eins og hún orðaði það sjálf. Hún lagði sig alla fram um að gera persónu Ingu sem trúverðugasta og á hrós skilið.“

Vissi ekki hvort hann myndi gera aðra leikna mynd

Héraðið er stærsta og dýrasta verkefni Gríms til þessa, helmingi dýrari í framleiðslu en Hrútar sem hann segist hafa gert á sínum tíma fyrir lítinn pening, nánast eingöngu fyrir styrk frá Kvikmyndasjóði. Í þetta sinn hafi fengist meira fjármagn, líka erlendis frá sem varð til þess að meiri tími gafst til að gera myndina og það hafi eðlilega kostað sitt. „Já, það er gaman að segja frá því að velgengni Hrúta hjálpaði til við að fá peningana sem er frábært þar sem ég vissi hreinlega ekki hvort ég myndi gera fleiri leiknar myndir. Fyrstu leiknu myndinni minni, Sumarlandinu, var nefnilega ekkert allt of vel tekið og ég vissi að Hrútum þyrfti því að ganga vel svo ég fengi fjármagn til að gera þá næstu. Gott gengi Hrúta breytti því miklu fyrir mig sem kvikmyndagerðarmann og í raun alla sem komu að henni. Án hennar hefði Héraðið hugsanlega aldrei orðið að veruleika.“

Þegar seld til yfir 30 landa

Ljóst er að heilmikil eftirvænting er fyrir Héraðinu því myndin hefur þegar verið seld til yfir 30 landa og kemur til með að verða sýnd í kvikmyndahúsum víðsvegar um Evrópu með haustinu. Að mati Gríms segir það ýmislegt um myndina að fyrirtæki um alla Evrópu skuli vilja kaupa hana. „Já, það sýnir einfaldlega að fólk hefur trú á henni,“ segir hann. „Hins vegar á alveg eftir að koma í ljós hvernig áhorfendur og gagnrýnendur taka henni. Það er ekkert sjálfgefið að þeir muni fíla hana þótt fyrirtækin geri það. Og þótt mynd fá til dæmis góða umfjöllun hér heima er ekki þar með sagt að hún fái góða dóma erlendis og öfugt. Hrútum var vel tekið bæði hér heima og erlendis, sem er nokkuð sjaldgæft. Það er í raun alltaf ákveðin óvissa og spennan í kringum myndirnar manns. Maður verður eiginlega bara að krossa fingur og vona það besta.“



Héraðið er ný mynd frá leikstjóranum Grími Hákonarsyni sem síðast sendi frá sér hina margverðlaunuðu kvikmynd Hrúta. Mynd / Margrét Seema Takyar.

Varahlutir
í alla bíla



BÍLANAUST ER SÉRVERSLUN BÍLAÁHUGAFÓLKS

Rekstrar-
vörur



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
149.900 kr.



Bón og
hreinsivörur



Við höfum opnað 6 verslanir
auk þess sendum við vörur um allt land

Sími 535 9000

Skoðu vöruúrvalið á www.bilanaust.is

Bilanaust

Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
230 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is



Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldsted



Móatún 7 gefur út þekkt nöfn í raftónlistarheiminum

Íslenska tónlistarútgáfufyrirtækið **Móatún 7** mun í næsta mánuði gefa út tónlist eftir Humanoid og Yage.

■ Fyrir þá sem ekki vita er **Yage** sameiginlegt dulnefni **Brians Dougans** og **Garrys Cobain** úr hinni bresku og goðsagnakenndu rafsveit **Future Sound Of London (FSOL)** en **Humanoid** er dulnefni sem **Brian** notar einn. Milliliður **Móatún 17** og listamannanna er **Martin Boulton**, forsprakki **Touched Music**, en hann og maðurinn á bakvið útgáfuna **Móatún 7, Árni Grétar** (Futuregrapher), eru góðir félagar.

Fyrir í sumar gaf **Móatún 7** út „remix“ eftir bresku rafsveitina **Plaid**, en hún og **FSOL** eru talin vera með stærri nöfnum í raftónlistarheiminum og því ljóst að stórir hlutir eru að gerast hjá þessu litla tónlistarútgáfufyrirtæki.



Huldumenn senda frá sér harðsnúðið íslenskt rokk

■ **Huldumenn** hafa sent frá sér sitt annað lag, **Svarta sól**, en sveitin hefur undanfarnar vikur verið við upptökur á nýju efni í Stúdíó Paradís. Söngvari sveitarinnar, **Birgir Haraldsson** og **Sigurgeir Sigmundsson** gítarleikari eiga langt samstarf að baki sem hófst í hljómsveitinni Gildrunni árið 1989. En frá því að **Gildran** leið undir lok árið 2012 hafa þeir félagar starfað saman að ýmsum verkefnum og meðal annars flutt tónlist **John Fogerty** með valinkunnum tónlistarmönnum. Hljómsveitina **Huldumenn** stofnuðu þeir til að flytja eigið efni, en sveitina skipa **Birgir Nielsen** trommari, **Ingimundur Óskarsson** bassaleikari og **Jóhann Ingvason** hljómborðsleikari, auk þeirra **Birgis** og **Sigurgeirs**.

Tónlist sveitarinnar er rökrétt framhald af því sem **Gildran** sendi frá sér: harðsnúðið íslenskt rokk enda mun hljómsveitin líka flytja vinsælustu lög **Birgis Haraldssonar** frá Gildrutímabilinu.

Höfundur **Svartrar sólar** er **Birgir** en texti er eftir **Þóri Kristinsson**. Þess má geta að **Jóhann Ásmundsson** bassaleikari var sveitinni til halds og trausts í upptökunum.

„Ævintýri og mikill lærdómur að ganga í gegnum þetta“

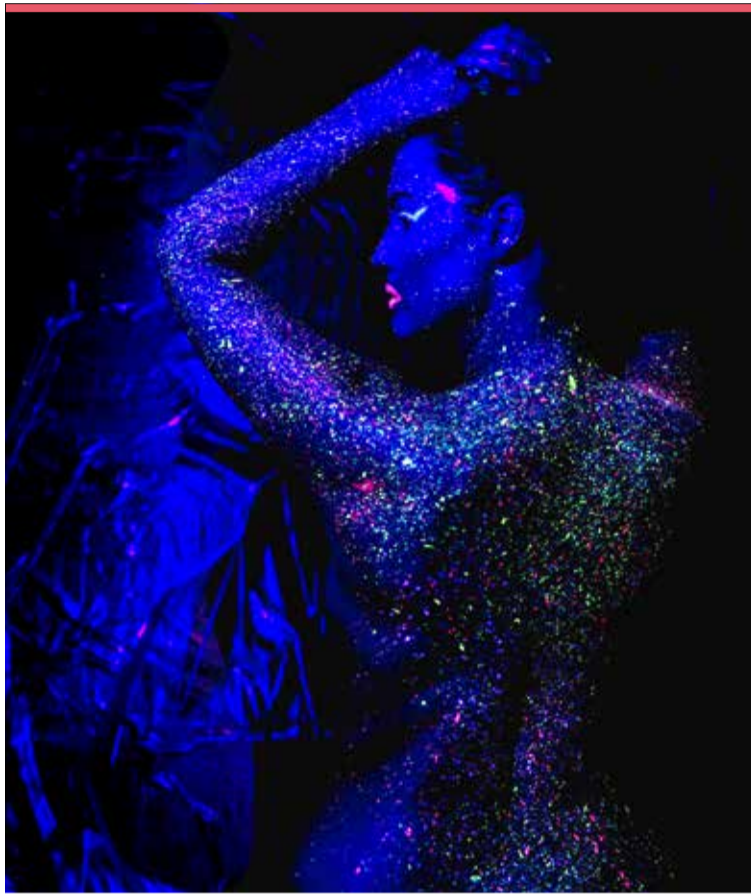
Tónlistarkonan Linda Hartmanns var að senda frá sér sína fyrstu breiðskífu, Blacklight. Linda segist hafa ákveðið að fara í gegnum þetta ferli algjörlega á eigin vegum eftir að hafa fengið margar synjanir og sáralitlar undirtektir frá aðilum í tónlistarbransanum. Það að gefa út plötuna sjálf hafi vægast sagt verið lærdómsrík reynsla.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Anna Kristín

Þetta hefur svo sannarlega verið ævintýri og mikill lærdómur að ganga í gegnum þetta ferli,“ segir hún. „Á þessu litla landi okkar er tónlistarbransinn erfiður þegar kemur að því að ætla að komast að með sína eigin tónlist. Til að koma sér á framfæri þarf maður helst að nýta sér klíkuskap til fulls, þó að það séu auðvitað dæmi um listamenn sem komast að án þess. Ísland státar af óvenju mörgum góðum listamönnum, ekki síst með tilliti til höfðatölu, en engu að síður þykir mér of margar dyr lokaðar fyrir nýjum tónlistarstefnum og nýju tónlistarfólki,“ útskýrir hún.

Spurð hvernig henni líði með að hafa gert allt á eigin vegum, svarar hún að sér finnst svolítið eins og hún hafi verið að útskrifast úr löngu námi. „Í mínum augum er þetta mikið afrek. Ég áttaði mig svo sannarlega ekki á því hvað það er gríðarlega mikil vinna á bakvið heila plötu,“ segir hún og bætir við að ekki hafi hjálpað að vera í upptökum og útgáfuferli samhliða fullri vinnu með fjögur börn á stóru heimili. Eins og gefi að skilja hafi reynt mikið á skipulagshæfileikana.

Hún segir að öll vinnan sem fylgdi plötunni hafi breytt viðhorfi sínu. „Ég hef alltaf verið með ákveðnar hugmyndir um „velgengni“ sem tónlistarkona. Í mínum huga snérist hún um vinsældir, frægð og útlit. Án gríns. En nú er ég hætt að hugsa um „velgengni“ í tónlistinni yírhöfuð. Mér finnst mestu máli skipta að semja bara mína tónlist, setja hana á tónlistarveitur ef mér hugnast og búa til „beat“ í tónlistarforritinu mínu. Ég reyni að spila og syngja við þau tækifæri sem gefast þar sem þetta er jú mín ástríða í lífinu.



„Ég áttaði mig svo sannarlega ekki á því hvað það er gríðarlega mikil vinna á bakvið heila plötu,“ segir tónlistarkonan Linda Hartmanns, sem var að gefa út sína fyrstu plötu.

„Ég hef þurft að staldra við og spyrja sjálfa mig: Fyrir hvern er ég að semja þessa tónlist? Fyrir hvern er ég gefa hana út? Til hvers er ég að gefa hana út? Hvað vil ég fá út úr þessu ferli? Og ég hef komist að nokkru sem margt tónlistarfólk er meðvitað um frá upphafi: Að sumir komast að seinna á tónlistarferlinum og aðrir komast jafnvel aldrei að. Þess vegna sem ég tónlist fyrir sjálfa mig. Engan annan.“

Linda vill miðla reynslu sinni til þeirra sem eru að íhuga að gefa út plötu en á Albumm.is hægt er að lesa um allt ferlið hjá henni, alveg frá því að Linda samdi lög þar til hún hélt útgáfufupartí.

Ef eitthvað meira og stærra kemur út úr því er það bara plús.“

Extreme Chill aldrei stærri en í ár

Tónlistarhátíðin **Extreme Chill Festival** verður haldin í Reykjavík dagana 12.-15. september 2019, en þetta er tíunda árið sem hún fer fram.



■ Óhætt er að segja að hátíðin verði með enn stærra sniði en áður því mun hún eiga sér stað á sjö mismunandi stöðum í miðborginni og kemur fjöldi ólíkra listamanna fram, allt frá tilraunakenndum listamönnum til klassískra listamanna. Þar á meðal **Marcus Fischer**, **Kristín Anna**, **Stereo Hypnosis**, **Mixmaster Morris**, **Hotel Neon**, **Jana Irmert**, **Christopher Chaplin**, **Farao**, **Special-K**, **Hoshiko Yamane**, **Mikael Lind** og **Tangerine Dream**.

Tangerine Dream er ein stærsta hljómsveit raftónlistarsenunnar en hún var stofnuð af **Edgar Froese** í Þýskalandi árið 1967 og hefur síðan gefið út yfir 100 frumsamdar plötur, samið tónlist við fjölda kvikmynda og tölvuleikja og sjö sinnum verið tilnefnd til Grammy-verðlauna. Eftir andlát **Froese** árið 2015 hafa eftirlifandi meðlimir sveitarinnar, **Thorsten Quaesching**, **Ulrich Schnauss** og **Hoshiko Yamane**, haldið merkjum sveitarinnar og stofnanda á lofti í náninni samvinnu við **Biöncu Froese**, ekkju **Edgars Froese**. Síðasta plata sveitarinnar **Quantum Gates** kom út árið 2017 og í kjölfarið hafa fylgt tónleikar á stöðum eins og **Dekmantel**, **Flow Festival** og **Barbican Hall** í London.

Extreme Chill er hátíð sem setur markmiðið hærra með hverju ári en hún hefur verið haldin víða um land og eins í Berlín og átt í samstarfi við ýmsar hátíðir bæði héraðs og erlendis. Markmið hennar er að kynna íslenska og erlenda raftónlistarmenn og tengja saman erlenda og innlenda tónlistar- og vídeó/myndlistarmenn og sköpun þeirra, tengja saman ólík listform, hljóðheim raftónlistarinnar og lifandi myndheim og vekja athygli á rafrænni Reykjavík, raftónlistarhöfuðborg Íslands.

Albumm mælir með



Silja Rós heldur tónleika- og frumsýningarpartí á Loft Hostel

■ Fyrir vikunni kom út myndband við lagið **All I Can See** með tónlistarkonunni **Silju Rós**. Í tilefni af því heldur **Silja Rós** tónleika og frumsýningarpartí á **Loft Hostel** í kvöld, föstudagskvöldið 9. ágúst. Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30 og er frítt inn. Gítarleikarinn **Magnús Dagsson**, sem sá um gerð **All I Can See**, kemur líka fram. Þess má geta að það var **Katla Línal** sem gerði myndbandið við lagið.

Rökk í Hafnarfirði

■ Í kvöld verður sannkölluð rokkveisla í Hafnarfirði en þar er átt við tónlistarveislu **Rökk í Hafnarfirði**. Veislan byrjar stundvíslega klukkan 18 á planinu fyrir framan Gamla Ensku. Listamennirnir sem koma fram eru ekki af verri endanum en það eru **Dr. Spock**, **Kul**, **Sign**, **Rock Paper Sisters**, **Jónas Sig**, **Ragnar Zolberg** og **Cell 7**. Allir velkomnir og eins og venjulega er frítt inn.

Ife Tolentino og Teitur Magnússon í Iðnó

■ Brasilíski gítarleikarinn og söngvarinn **Ife Tolentino** og tónlistarmaðurinn **Teitur Magnússon** koma fram ásamt hljómsveitum í Iðnó á þriðjudag klukkan 21. **Ife Tolentino** flytur eigið efni ásamt hans eigin útsetningum af lögum meistara bossa nova, til dæmis **Antonio Carlos Jobim** og **João Gilberto**. **Teitur** gaf út sína aðra sólóplötu í fyrra, **Orna**, við góðar undirtektir og mun hann flytja eigin lög í bland við íslensk tölulög. **Miðaverð á tónleikana er 2.000 krónur og eru miðar seldir við innganginn.**

Gud Jon í Iðnó 14. ágúst

■ **Gud Jon** og hljómsveit standa fyrir tónleikum í fyrsta skipti á Íslandi í Iðnó þann 14. ágúst. Tónlistarmaðurinn **Högni Egilsson** hefur leikinn en hægt er að nálgast miða á tónleikana á **Tix.is**.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Með ör á enni eftir að hafa orðið fyrir bíl

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Bladakonan Ragna Gestsdóttir hefur verið í bransanum í þó-nokkur ár meðal annars á Séð og heyrt og DV. Hér ljóstrar hún upp fimm staðreyndum um sjálfa sig.

1 „Ég er með þrjú ör á höfðinu sem leiddu til jafnmargra heimsókna á slyso fyrir sjö ára aldur. Örið á enninu er eftir að ég hljóp fyrir bíl á Njarðargötu við Listasafn Einarssonar. Ég hljóp svo heim skömmustuleg með blóðið niður andlitið, bankaði upp á og mamma opnaði. Skelfingu lostinn ökumaðurinn kom svo rétt á eftir mér.“

2 „Ég fékk nýjan forseta í afmælisgjöf fyrir þremur árum, þegar ég var 45 ára. Guðni Th. fékk þennan nýja titill líka í afmælisgjöf. Síðan deilum við afmælisdeginum með einum af mínum uppáhaldssöngvurum, Stefáni Hilmarsyni. Alveg toppafmælisbræður.“

3 „Ég er í stjórn slysavarnardeildarinnar Þórkötu í Grindavík og hef verið síðan í byrjun árs 2010. Þar sit ég enn þrátt fyrir að hafa flutt úr bænum fyrir nærri fimm árum.“

4 „Vinkonur mínar kalla mig Miss Google, þar sem ég man yfirleitt allt og ég meina allt. Þegar við verðum komnar á Grund saman munu þær geta flett upp í minninu hjá mér um fyrri atburði, fólk og frægðarsögur.“

5 „Ég er með eina og 1/3 háskólagráðu. Stefni á að toppa Georg Bjarnfreðarson og kveðja þetta líf með minnst sex slíkar.“



„Ólýsanleg tilfinning að ganga um miðborgina og sjá regnbogann alls staðar á lofti“

Hinsegin dagar fagna 20 ára afmæli í ár. **Gunnlaugur Bragi Björnsson, varaborgarfulltrúi og formaður Hinsegin daga**, segir að af því tilefni og þess að 50 ár skuli vera liðin frá Stonewall-uppreisninni svokölluðu komi hátíðarhöldin í ár til með að verða umfangsmeiri en áður.

Umsjón / Roald Eyvindsson og Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Í ár erum við að fagna 20 ára afmæli Hinsegin daga, þ.e. samfelldri tveggja áratuga sögu hinsegin hátíða í Reykjavík og minnumst einnig þess að 50 ár eru liðin frá Stonewall-uppreisninni í Kristóferstræti í New York, en upphaf Pride-hátíða er gjarnan tengt við þann atburð,“ segir hann og bætir við að vegna þessara tvöföldu tímamóta verði dagskráin lengri. Þannig standi hún í tíu daga, frá 8.-17. ágúst, og fjölbreyttir viðburðir í boði, dragkeppni, tónleikar, uppistand og margt fleira.

Gunnlaugur segir að á þessum viðburðum verði Stonewall að sjálfsögðu minnst eins og hægt er og horft til þess árangurs sem náðst hefur á síðustu 50 árum en einnig á þeim 20 árum sem Hinsegin dagar hafa verið haldnir í Reykjavík. „Það hefur gríðarlega margt breyst hvað varðar réttindi og sýnileika hinsegin fólks á undanförunum árum, hvort sem við horfum til þeirra 50 ára sem liðin eru frá Stonewall-uppreisninni, frá því að Samtökin '78 voru stofnuð árið 1978 eða til þeirra 20 ára sem Hinsegin dagar hafa verið haldnir í Reykjavík. Sýnileiki hinsegin fólks hefur stóruð, umburðarlyndi og frelsi sömuleiðis. Þá hafa fjölmargar lagalegar úrbætur verið gerðar hér á síðustu árum og áratugum, nú síðast með nýjum lögum um kynrænt sjálf-ræði sem samþykkt voru fyrir á árinu.“

Stærsta útihátíð landsins

Hann segir að hvað Hinsegin daga varði hafi hátíðin vaxið og dafnað svo um munar. „Árið 1999 var haldin Hinsegin helgi á Ingólfstorgi, ári síðar gengu nokkur þúsund hina fyrstu Gleðigöngu en í dag sjáum við margra daga mannréttinda-, menningar- og margbreytileikahátíð sem endar með stærstu útihátíð landsins,“ segir hann glaður í bragði og getur þess að sýnileiki Hinsegin daga og sá mikli gestafjöldi sem hátíðina sækir hafi spurst víða, langt út fyrir landsteinana. Hinsegin dagar



Líkt og fyrri ár ná Hinsegin dagar hápunkt með Gleðigöngunni og útitónleikum. Að þessu sinni verður gangan farin 17. ágúst og hefst hún við Hallgrímskirkju og endar í Hljómskalagarðinum. Mynd / David Terrazas

séu til að mynda stundum nefndir „the biggest small Pride in the world“ úti í heimi enda þekktist ekki annars staðar að upp undir þriðjungur þjóðar mæti til slíkra hátíðahalda hinsegin fólks.

Einstakt að upplifa alla þessa samstöðu

Sjálfur segist Gunnlaugur hafa séð fyrstu Gleðigönguna árið 2010. Tveimur árum síðar hafi hann gerst sjálfboðaliði á Hinsegin dögum og svo tekið sæti í stjórn Hinsegin daga árið 2013, fyrst sem gjaldkeri til ársins 2018 og formaður eftir það. Það hafi þó ekki verið fyrir en 2015 sem hann gekk sjálfur í fyrsta skipti en það ár tóku fulltrúar stjórnar Hinsegin daga í fyrsta sinn formlega þátt í Gleðigöngunni. Sú hefð hefur haldist frá þeim tíma og hann því gengið fjórum sinnum hér heima en auk þess í göngunni í Kaupmannahöfn og í New York. Stemmningin í Reykjavík í kringum Hinsegin daga og Gleðigönguna sé ansi mögnuð og í raun engu lík. „Stóri dagurinn er svo alltaf ákveðið gæsahúðarmoment en um leið svakalegt spennufall. Það er bara ólýsanleg tilfinning að

”

„Stóri dagurinn er svo alltaf ákveðið gæsahúðarmoment en um leið svakalegt spennufall.“

ganga um miðborgina, sjá regnbogann á lofti alls staðar og alla þá gleði og samstöðu sem myndast.“

Gleðigangan tímaskekklja?

Gunnlaugur segist reyndar oft vera spurður að því hvort Gleðigangan og Hinsegin dagar skipti enn máli, hvort þetta sé ekki orðið tímaskekklja. Hvort tveggja sé enn mjög mikilvægt því þótt margt hafi áunnist megi margt betur fara. „Í ár ræðum við til dæmis stöðu hinsegin fólks á atvinnumarkaði sem lítið hefur verið rætt hér ólíkt því sem gerist víða í nágrannalöndum okkar. Enn heyrum við af ungu fólki sem fær ekki að vera það sjálft í foreldrahúsum auk þess sem hinsegin ungmenni eru líklegri til sjálfskaða en jafnaldrar þeirra. Enn fáum við fréttir af ofbeldi, mismunum og óræðni sem hinsegin fólki verður fyrir hérlendis. Það er hlutverk Hinsegin daga og Gleðigöngunnar að benda á það sem betur má fara um leið og við fögnum því sem hefur áunnist.“



Gunnlaugur Bragi Björnsson, formaður Hinsegin daga.

Bókmenntir

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

„Af hverju fannst mér í lagi að borða nautakjöt en ekki hval?“

Gunnar Theodór Eggertsson rithöfundur sendi nýlega frá sér bókina Sláturtíð, ferðasögu sem veltir upp ýmsum hliðum á samfélagsmálum á borð við veganisma og dýrasiðfræði.

„Ég hef haft áhuga á dýrum síðan ég var strákur og álitid mig dýravin, eins og margir, án þess endilega að velja fyrir mér hvað það þýði að segjast vera vinur dýra,“ segir Gunnar. „Ég hef alltaf reynt að sýna dýrum samúð, þótt það hafi lengi vel ekki náð til allra dýrategunda. Gáttin inn í dýrasiðfræðina opnaðist þegar ég fylgdist með Greenpeace-liðum mótmæla hvalveiðum og grilla svo kálfakjöt niðri við Reykjavíkurbörn – það stuðaði mig einhvern veginn svo illa að ótal spurningar kviknuðu í kjölfarið. Sjálfur neytti ég nautakjöts, en hvers vegna þótti mér það eðlilegt, en ekki að éta hval eða kálf?“ Þetta var samirí 2003. Upp úr þessu varð Gunnar grænmetisæta og fór jafnt og þétt að



kynna sér helstu rit dýrasiðfræðinnar. „Mastersverkefnið mitt frá Amsterdams háskóla endaði á að blanda0 saman hrollvekjum og dýrasiðfræði – sem reyndist umdeilt innan deildarinnar – og eftir það komst ég í kynni við nýja fræðigrein, „animal studies“, nokkurs konar menningarlega dýrasiðfræði, og ákvað að sérhæfa mig í því í doktornum, með áherslu á bókmenntir.“ Gunnar skrifaði

svo doktorsritgerð sem hann varði við hugvísindadeild Háskóla Íslands árið 2016. „Hún tók dýrasögur fyrir sem bókmenntaform og í orstuttu máli færði ég rök fyrir því að dýrasögur – þ.e. bókmenntir skrifaðar frá sjónarhorni annarra dýrategunda eða með líf dýra fyrir miðju frásagnar á einn eða annan hátt – væru í eðli sínu róttækt form andófsbókmennta og þær beri að taka alvarlega sem slíkar, en ekki að gera lítið úr þeim, eins og gjarnan er gert í fræðunum.“ Sláturtíð er fimmta skáldsaga Gunnars og fjallar um leikstjóra í leit að aktivista sem hefur ekki sést síðan hún losnaði úr fangelsi fyrir hryðjuverk til að bjarga dýrum. Gunnar Theodór hóf vinnu við bókina samhliða rannsóknunum sínum í doktorsnámi um dýrasiðfræði og samtímamenningu. „Ýmislegt í sögunni byggir á minni eigin reynslu, bæði af mótmælum, af kynnum við aktivista og af samtölum sem ég hef átt í gegnum tíðina, en auðvitað er allt saman ýkt og breytt og bogið og beygláð í nafni frásagnarlistarinnar.“

Ítarlega viðtal við Gunnar birtist á mannlíf.is

Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



„Uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Ég mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum.“
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is

Útsölnunni lýkur á sunnudag!

Enn meiri afsláttur

10-70%

habitat  SÍÐAN 1984

 **TEKK**
COMPANY

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



Stór pizza m/ 2 áleggjum Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello
PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUFLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 28. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 9. ÁGÚST 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast
en ekki síst

Eftir / Stefán Pálsson

Siggu Viggju á hafnarbakkann

■ Fyrr á árinu var sagt frá hugmynd bæjar-
yfirlvalda á Akureyri að koma upp stytta af
myndasöguhetjunni Tinni. Tillagan er ekki
úr lausu lofti gripin, enda liggur leið belgíska
blaðamannsins kornunga til Akureyrar í einu
af ævintýrum söguhetjunnar og ljóst er að
erlendir ferðamenn myndu slást um að fá að
mynda sig við hliðina á slíkri stytta. Sá galli
kann þó að vera á gjöf Njarðar að erfingjar
Hergés, höfundar Tinnabókanna, eru frægir
fyrir samningshórku og hætt við að þeir geri
kröfur um háa þóknun eigi stytta að verða
að veruleika.

En ef til vill er hér leitað langt yfir skammt.
Við Íslendingar eigum okkar eigin mynda-
söguhetjur sem vert væri að halda á lofti
og það persónur með víðtækari skírskotunum
til íslenskrar sögu og menningar en
Tinni, þótt heimsfrægur sé.

Upp í hugann kemur Sigga Viggja, fisk-
verkakonan æðrulausa sem Gísli J. Ást-
þórsson skapaði. Þann níunda maí 1959
birti Gísli, þá ritstjóri Alþýðublaðsins, skop-
mynd af stelpuhnátu í verkamannagalla,
með naglaspytu á lofti, sem grætti breskan
flotaforingja. Myndin birtist í miðju Þorska-
stríði og rataði í erlend stórblöð, þar á
meðal London Times.

Þessi litla skopmynd vatt upp á sig og fljót-
lega varð til fullvaxna fiskverkakonan Sigga
Viggja, sem stritar hjá saltfisksvinnslunni
Þorski hf. Upp spratt sagnaheimur sem fjall-
aði um íslenskt fiskvinnslufyrirtæki, verkafólk,
verkstjóra og atvinnurekendur með ótal
bröndurum sem skírskotuðu til daglegs lífs.

Sögurnar um Siggu Viggju eru magnaðar.
Ekki bara vegna þess að þær tilheyra
fyrstu kynslóð íslenskra myndasagna,
heldur vegna yrkisefnisins. Myndastytta
af Siggu Viggju á svæði Reykjavíkurhafnar
væri þrungin vísunum í þorskastríð, fisk-
vinnslu og verkalyðsbaráttu
í Reykjavík stóran hluta
tuttugustu aldar. Í bók-
menntaborginni Reykjavík
vantar stytur af bók-
menntapersónum, konum
og láglaunafólki. Hér yrði
flugnager slegið í einu
höggi.



KRONAN

GRILLJÓN
ástæður til að grilla



ÁSTEDA
1.202

... því það er
party í kvöld

www.kronan.is

Ný MacBook Air

2019 árgerð komin í verslanir



VAXTALAUS LÁN
EPLI
*
ALLT AÐ 6 MÁN

MacBook Air 2019

1.6GHz 8.kynslóð dual-core Intel Core i5
með Turbo Boost allt að 3.6GHz
128GB flash / 8GB vinnsluminni
Íslenskt baklýst lyklaborð

Verð: 209.990

3 litir: ●●●

Birt með fymvara um um prent- og verðvillur.

*Vaxtalaus greiðsludreifing.
Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard
greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslun epli í allt
að 6 mánuði. Við kaupverð bætist 3.5% lántökugjald
og færslugjald nú 405 kr. við hvern gjalddaga.

GJAFABRÉF

Fylgir MacBook Air
og MacBook Pro
2019, keyptum
hjá Epli til
18. september 2019.

EPLI

Gildir ekki með
öðrum afsláttum
eða tilboðum.

10.000 kr.

EPLI

Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is

Aukahlutir

Töskur, hlífar, teikniborð o.fl.



Stow fartövluslíður

STOW hulstrið veitir MacBook tölvunni þinni góða vörn. Smekklegr úrvalaus hönnun og framleitt úr vönduðum efnum.

Verð: 10.990



Classic fartövluslíður

Eitt allra vinsælasta hulstrið. Gert úr sterku neoprene efni, með góðum rennilás og mjúkt að innan til að vernda tölvuna. Fæst fyrir fartölvur allt að 15" stærð.

Verð: 5.990



Incase Woolenex hlíf

Verndaðu tölvuna þína með flottum hlífum frá Incase, og settu þinn persónulega stíl á útlit hennar.

Verð: 8.990



Slim Sleeve Woolenex

Ytra byrði úr sterku Woolenex nælon efni. 3 mm bólstrun gerir það mjúkt að innan. Vandaður rennilás.

Verð: 6.990



Compass Nylon bakpoki

Gerður úr léttu og mjúku nælonefni. Stillanlegar, þægilegar axlarólar. Vandaðir rennilásar. Sér hólf fyrir fartölvur, eða iPad allt að 15" stærð.

Verð: 11.990

SVARTUR | BLÁR | GRÆNN



Albion bakpoki

Vandaður, stílhreinn og nútímalegur leðurbakpoki. Þykkt og vandað leður. Innan í pokanum er mjúkt hólf fyrir fartölvu, t.d. 13-15" stærð.

Verð: 24.990

SVARTUR | BRÚNN



Beaux bakpoki

Þessi fallega taska er með gott pláss fyrir allt það helsta. Passar fyrir 14" tölvur og aukahluti eins og t.d. hleðslutæki, síma og iPad.

Verð: 37.990

SVARTUR



Roscoe Briefcase

Knomo ROSCOE er vönduð leðurtaska fyrir þá sem eru mikið á ferðinni. Fer vel með símann þinn, spjaldtölvuna og allt að 15" fartölvu í mjúkum hólfum.

Verð: 29.990

SVARTUR



Wacom Intuos

Góð teikniborð fyrir þá sem eru að taka fyrstu skrefin í teiknivinnu á Mac eða PC.

Verð frá: 14.990



Wacom Intuos Pro

Wacom Intuos Pro er snerti- og teikniplötur, með penna. Góður fyrir þá sem eru að taka fyrstu skrefin í teiknivinnu á Mac eða PC.

Intuos S / M Bluetooth

Verð frá: 39.990



Apple Magic Mouse 2

Ný, endurhönnuð útgáfa af vinsælustu Apple músinni

Verð frá: 14.990

SILFUR | DÖKKGRÁR



Apple Magic Trackpad 2

Endurhannaður og endurhlaðanlegur. Þráðlaus snertiflötur, nú með Force Touch.

Verð frá: 22.990

SILFUR | DÖKKGRÁR



Ný MacBook Pro 13"

2019 árgerð komin í verslanir

MacBook Pro 13"

1,4GHz quad-core Intel Core i5
með Turbo Boost allt að 3,9GHz
128GB flash / 8GB vinnsluminni
Íslenskt baklýst lyklaborð

13" Verð frá: 249.990 (2019)

15" Verð frá: 429.990

2 litir: ● ●



Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 · epli.is

Birt með fyrirvara um prent- og verðvillur.

***Vaxtalaus greiðsludreifing.**
Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslun Epli í allt að 6 mánuði. Við kaupverð bætist 3,5% lántökugjald og færslugjald nú 405 kr. við hvern gjalddaga.