



**Mikilvægt að fá þessa
viðurkenningu** **Innlent 2**

Lögreglan viðurkennir brotalamir í rannsókn á meintu kynferðisbroti lögreglumanns.



**Góðæri hjá íslenskum
stjórn málaflökkum** **Innlent 4**

Framlög Ríkissjóðs Íslands aldrei hærri og metfjöldi aðstoðarmanna.



**Sterkari viðbrögð
við ásökunum** **Fréttaskýring 6**

Fleiri konur segja frá ósæmilegri hegðun Jóns Baldvins. Samfélagið virðist nú leggja við hlustir.



**Hart barist um feitasta
bitann í boltanum** **Innlent 20**

Hart tekist á um formannsembættið innan Knattspyrnusambands Íslands.

MANNLÍF

Fréttir / Heimurinn



V **Viðtalið / Kristjana Arnarsdóttir**

**„Hélt að kommentakerfun
gengju af göflunum“**

Kristjana Arnarsdóttir er ein fárra kvenna sem fjallað hafa um íþróttir í sjónvarpi á Íslandi. Nýlega bætti hún við sig hlutverki spyrils í Gettu betur eftir að Björn Bragi Arnarsson dró sig í hlé vegna ósiðlegs athæfis. Leiðin í sjónvarpið var þó ekki sjálfgefín.



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 og Ásgeir Aron Ásgeirsson

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:
Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,
Sigríður Elín Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson

Förðun: Helga Sæunn Þorkelsdóttir, alþjóðlegur
fórðunarfræðingur Lancôme á Íslandi

Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing



Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólfsson
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonssdóttir
Vefstjóri Mannlífs



Egill Páll
Egilsson



Friðrika
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg
Arnarsdóttir



Sigríður Elín
Ásmundsdóttir



Steingerður
Steinarsdóttir

BLAÐAMENN

Elín Bríta Sigvaldadóttir, María Erla Kjartansdóttir

Íris Hauksdóttir, Egill Páll Egilsson, Helga Kristjáns, Svava Jónsdóttir

Margrét Björk Jónsdóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Sjöfn Þórðardóttir

LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirljósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson

Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

PRÓFÖRK

Guðriður Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnét

LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?

Sendu ábendingu á
ritstjorn@mannlif.is.



Innlent

KYNFERÐISBROT



„Mikilvægt að dóttir mín fái þessa viðurkenningu“

Lögreglan viðurkennir brotalamir í rannsókn á meintu kynferðisbroti lögreglumanns

Lögreglan á Vesturlandi hefur viðurkennt að hafa ekki nýtt allar rannsóknarheimildir þegar Helga Elín Herleifsdóttir kærði lögreglumann fyrir kynferðisbrot árið 2011. Málið, sem Mannlíf fjallaði ítarlega um í fyrravor, var látið niður falla.

Halldóra Magný Baldursdóttir, móðir Helgu Elínar, sendi Nefnd um eftirlit með starfi lögreglu (NEL) erindi þann 14. febrúar í fyrra þar sem hún gerir meðal annars athugasemdir við rannsókn málsins hjá lögreglu og meðferð þess hjá ríkissáksóknara.

„Bréf lögreglustjórans á Vesturlandi er í raun viðurkenning á því sem ég hef ítrekað haldið fram og það er að rannsókn málsins var ábótavant,“ segir Halldóra sem hefur undir höndum svarbréf frá lögreglustjóranum á Vesturlandi um hvort rannsókninni hafi verið ábótavant. Bréfið er hluti af rannsókn NEL á málinu.

Forsaga málsins er sú að lögreglan á Akranesi var á sínum tíma fengin til að rannsaka málið þar sem lögreglumaðurinn sem stúlkan kærði starfaði hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, þar sem stúlkan bjó einnig. Meint brot átti sér stað árið 2007 en það var kært til lögreglu 13. október 2011 og þann 2. október 2012 felldi ríkissáksóknari málið niður. Halldóra hefur síðan haldið því fram að mál dóttur hennar hafi ekki fengið réttláta málsmeðferð og þann 14. febrúar 2018 sendi hún NEL málið til athugunnar.

Í svarbréfi sem NEL sendi Halldóru þann 25. júní sama ár var annars vegar hluta athugasemda Halldóru vísað frá en henni hins vegar tjáð að niðurstaða nefndarinnar lægi ekki fyrir en búið væri að afla frekari gagna og skýringa frá Lögreglunni á Vesturlandi, Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Ríkislögreglustjóra og Ríkissáksóknara. Embættunum var gefinn frestur til 31. ágúst til að svara.

Aðeins eitt svarbréf barst fyrir tiltekinn frest, frá Lögreglunni á Vesturlandi. Í bréfinu segir meðal annars: „Lögreglustjóri telur að við rannsókn málsins hefði lögregla átt að nýta rannsóknarræði IX. og X. kafla laga nr. 88/2008,“ og er þar að vísa í þá athugasemd Halldóru að tölva sakborninga hafi ekki verið skoðuð. Varðandi þá umkvörtun Halldóru að sakborningur hafi farið með lögreglu á vettvang meints glæps telur lögreglustjórinn á Vesturlandi sakborning hafa haft rétt á því að vera viðstaddur vettvangsskoðun enda sjái lögreglustjórinn ekki að það hafi torvelað rannsókn málsins.

Varðandi það að tímasetja meintan glæp telur lögreglustjóri hins vegar að nýta hefði átt fyrrnefnd rannsóknarræði og nefnir að „við rannsókn málsins hafi ekki verið kannað hvort umráðamenn hússins hafi haldið yfirlit um hverjir dvöldu í bústaðnum á hverjum tíma,“ og að við rannsókn málsins hafi verið staðfestar þrjár símhringingar úr síma Halldóru í síma sakborninga. „Rannsókn málsins að þessu leyti gat verið ítarlegri,“ segir í bréfinu frá lögreglustjóranum á Vesturlandi.

„Lögreglustjórinn tekur einnig undir athugasemd mína varðandi það að tvö vitni sem yfirheyrð voru vegna málsins voru yfirheyrð á vinnustað annars þeirra, en sá gegnir ábyrgðarstöðu innan réttarvörslukerfisins,“ bætir hún við og vísar þar áfram í bréfið frá Lögreglustjóranum á Vesturlandi. „Það er alveg skýrt í lögum um meðferð sakamála hver markmið rannsóknar á að vera. Þar er sérstaklega tekið fram að afla skuli allra nauðsynlegra gagna og það var ekki gert í þessu máli og tekur lögreglustjórinn á Vesturlandi undir það að rannsóknarheimildir hafi ekki verið nýttar. Ég tel alveg ljóst að ekki hafi verið gætt

óhlutlægni við rannsókn málsins líkt og lög gera ráð fyrir enda hafi lögregla ekki beitt þeim úrræðum sem þörf var á og heimildir voru til, til að varpa skýru ljósi á framvindu málsins. Það finnst mér lögreglustjórinn á Vesturlandi staðfesta með bréfi sínu.“

Fátt um svör hjá NEL

Við vinnslu fréttarinnar hafði Mannlíf samband við NEL til spyrja hvort Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu, Ríkissáksóknari og Ríkislögreglustjóri hafi látið í té umbeðin gögn og skýringar sem NEL óskaði eftir að bærust nefndinni eigi síðar en 31. ágúst 2018. Ef gögnin væru komin, hvernig NEL gengi að vinna úr þeim og ef ekki, hvort þessum embættum væri stætt á að bregðast ekki við kalli nefndarinnar fyrir tilskipaða dagsetningu á síðasta ári. Einnig hvernig NEL hyggðist bregðast við svarleysi embættanna? Eina svarið sem NEL gaf við fyrirspurnum Mannlífs var: „Nefndin getur upplýst að hún hafi ekki lokið yfirferð yfir málið en reiknar með að það verði gert sem fyrst.“



Tímalína

- 16.-17. febrúar 2007 Meint kynferðisbrot á sér stað.
- 5. október 2011 Helga opnar sig fyrst um meint kynferðisbrot.
- 13. október 2011 Meint kynferðisbrot kært til lögreglu.
- 2. október 2012 Ríkissáksóknari fellir málið niður.
- 14. febrúar 2018 Halldóra sendir NEL erindi með athugasemdum um rannsókn málsins og meðferð þess hjá Ríkissáksóknara.
- 25. maí 2018 Halldóra og Helga stíga fram í viðtali við Mannlíf.
- 25. júní 2018 Halldóra fær bréf frá NEL um að hluta athugasemda hennar hafi verið vísað frá en niðurstaða nefndarinnar liggir ekki fyrir en búið sé að afla frekari gagna og skýringa frá Lögreglunni á Vesturlandi, Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Ríkislögreglustjóra og Ríkissáksóknara. Embættunum er gefinn frestur til 31. ágúst til að svara.
- 28. ágúst 2018 Lögreglan á Vesturlandi svarar NEL.
- 31. ágúst 2018 Frestur embættanna til að svara NEL rennur út.
- 31. janúar 2018 NEL hvorki játar því né neitar að borist hafi svör frá Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, Ríkislögreglustjóra og Ríkissáksóknara.

* Lengri umfjöllun er um málið á mannlif.is

NYTT!



Nú eru allar 55 stöðvar Orkunnar þínar stöðvar.

Þú færð meiri afslátt eftir því sem þú mætir oftar.
-7, -9 eða -11 krónur af hverjum lítra í hvert skipti*

Kynntu þér afsláttarþrep Orkunnar á orkan.is.

* Gildir eingöngu með kortum og lykklum Orkunnar. Gildir ekki á X-stöðvum Orkunnar.





Sjálfstæðisflokkur fær mest

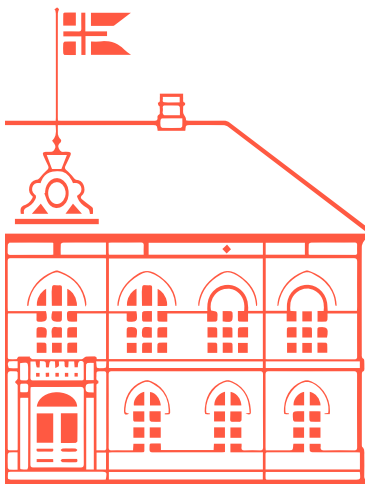
Sjálfstæðisflokkurinn fékk hæstu upphæðina frá sveitarfélögum árið **2017**, eða um **17,8** milljónir króna, enda flokkurinn með flesta bæjarfulltrúa á landsvisu. Samfylkingin fékk næstmest, **11,4** milljónir, og Framsóknarflokkurinn **5,7** milljónir. VG fékk tæpar **3,6** milljónir.

Sveitarfélögin leggja einnig í púkkið

Sveitarfélögum er skylt að veita stjórnálagssamtökum, sem fengið hafa að minnsta kosti einn mann kjörinn í sveitarstjórn eða hlotið að minnsta kosti **5 prósent** atkvæða í næstliðnum sveitarstjórnarkosningum, fjárfrahlög til starfsemi sinnar. Fjárhæðinni er úthlutað í hlutfalli við atkvæðamagn.

Reykjavík borgar mest

Reykjavíkurborg greiddi stjórnálagssamtökum að minnsta kosti **97,5** milljónir króna á síðasta kjörtímabili, eða rúmar **24** milljónir á ári. Kópavogur greiddi um **23** milljónir króna á síðasta kjörtímabili og í Hafnarfirði voru greiðslurnar rúmar **18** milljónir. Reykjanesbær og Garðabær styrktu stjórnálagssamtök um rúmar **14** milljónir hvor og Akureyri um **8** milljónir.



Stjórnálagflokkarnir njóta líka góðærisins

Rekstrarumhverfi stjórnálagflokka hefur gjörbreyst á undanförunum tveimur árum eftir að framlög til þeirra úr ríkissjóði hafa meira en tvöfaldast á tveimur árum. Á sama tíma hafa framlög einkaaðila farið hækkandi. Auk þess að fjölga í starfslíðinu þurfa flokkarnir sömuleiðis að grynnka á skuldum sem í einhverjum tilfellum eru langt umfram eignir þeirra.

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson

Samtals fá stjórnálagflokkarnir átta sem sitja á þingi 744 milljónir króna úr ríkissjóði í ár og skiptist upphæðin eftir hlutfalli atkvæða í þingkosningunum 2017. Í fyrra skiptu flokkarnir á milli sín 648 milljónum en þrjú árin þar á undan námu upphæðirnar 286 milljónum.

Þessa miklu hækkun má rekja til ákvörðunar stjórnálagflokka sjálfrá enda greiðslur til þeirra samkvæmt ákvörðun fjárlaga hverju sinni. Tildrög hækkunarinnar milli ára 2016 og 2017 má rekja til sameiginlegs erindis framkvæmdastjóra sex stjórnálagflokka, þeirra flokka sem nú skipa Alþingi utan Pírata og Flokks fólksins, til fjárlaganefndar Alþingis þar sem óskað var eftir leiðréttingu á framlaginu. Var vísað til þess að framlagið hafði lækkað um helming á raunvirði frá árinu 2008 og þar sem flokkurinn á þingi hafði fjölgað var, eðli málsins samkvæmt, minna til skiptanna fyrir hvern og einn flokk. Þá var vísað til þess að stjórnálagssamtök starfi í þágu almannahagsmuna en hafi þrátt fyrir það ekki bolmagn á við helstu hagsmunasamtök. Niðurstaðan var sú að framlögin voru hækkuð úr 286 milljónum í 648 milljónir, eða um 127 prósent.

Ári síðar voru framlögin fyrir árið 2019 hækkuð um 96 milljónir króna, eða um 20 prósent. Sú hækkun var skýrð annars vegar með hækkun verðlags og launa en auk þess bættist við nýtt grunnrekstrarframlag upp á 12 milljónir á hvern þingflokk í því skyni að styrkja stöðu smærri flokka.

Fleiri flokkar, minna fé

Það er rétt sem fram kom í bréfi framkvæmdastjóranna að framlög



Upphæðir á föstu verðlagi í milljónum króna.

til stjórnálagflokka höfðu dregist allnokkuð saman fram til ársins 2016. Á meðfylgjandi línu má sjá framlögin á föstu verðlagi og sést glögglega hvar framlögin lækka fram til ársins 2015 þegar lítill háttar hækkun varð á framlaginu. Á þessum sama tíma breyttist landslagið í íslenskum stjórnálagum ört. Þannig skiptist framlagið á milli sex flokka kjörtímabilið 2009 til 2013. Sex flokkar komust inn á þing í kosningunum 2013 en Dögun, Flokkur heimilanna og Lýðræðisvaktin fengu einnig sneið af kökunni þar sem þau framboð höfðu fengið meira en 2,5 prósent atkvæða. Átta framboð, þar af sjö sem komust inn á þing, skiptu með sér framlaginu eftir kosningarnar 2016. Með öðrum orðum, þá hafði tekjugrunnur hvers og eins flokks dregist allnokkuð saman á árunum frá hrúni og fram til ársins 2016.

Eiga von á meira frá fyrirtækjum og einstaklingum

En það voru ekki bara ríkisframlögin sem rýrnuðu því framlög fyrirtækja og einstaklinga til stjórnálagflokka drögust einnig verulega saman frá hrúni. Þau

náðu hámarki árið 2007 þegar þau námu 358 milljónum króna, en þessar háu styrkupphæðir, auk styrkja til einstakra frambjóðenda í prófkjörbaráttu, urðu tilefni mikilla deilna við bankahrunið og þóttu sýna tangarhald auðjöfra á stjórnálagstéttinni. Framlög þessi drögust því hratt saman eftir hrún og náðu lágmarki árið 2012 þegar þau námu 115 milljónum króna. Árið 2013 hækkðu styrkir lögaðila og einstaklinga til flokka umtalsvert en það var kosningarár og kosningabaráttan æði hörð. Styrkirinn fóru aftur lækkanði fram til ársins 2015 en hækkðu á ný 2016 og 2017 sem skýrist líkast til af þingkosningum bæði þessi ár.

Þessi tekjustofn gæti þó hækkað á næstunni því samhliða hækkun framlaga úr ríkissjóði hækkðu hámarksframlög einstaklinga og fyrirtækja. Nú eru hámarksframlög einstaklinga og fyrirtækja 550 þúsund í stað 400 þúsund áður og hámarksupphæð sem einstaklingur getur gefið nafnlaust hækkandi úr 200 þúsund krónum í 300 þúsund. Þessar hækkunir voru skýrðar með verðlagsbreytingum.

Flokkarnir skulda mikið



Þrátt fyrir aukin framlög á liðnum árum verða stjórnálagflokkarnir seint taldir gróðamaskínur. Þvert á móti er ekki óalgengt að stjórnálagflokkar skili reglulega tapi og safni þess vegna upp talsverðum skuldum.

„Ekki óalgengt að stjórnálagflokkar skili reglulega tapi.“ Rétt eins og á tekjuhlíðinni er Sjálfstæðisflokkurinn í sérflokki þegar kemur að skuldum. Samkvæmt síðasta fyrirliðgjandi ársreikningi fyrir árið 2017 námu skuldir flokksins 421 milljón króna. Á móti koma umtalsverðar eignir en í árslok 2017 voru eignir Sjálfstæðisflokksins metnar á 783 milljónir króna. Samfylkingin bókfærði einnig umtalsverðar eignir þetta árið, 190 milljónir króna, en skuldir flokksins stóðu þá í 114 milljónum króna. Píratar njóta sem fyrr nokkurrar sérstöðu að þessu leyti því flokkurinn skuldaði þá ekki nema eina milljón króna og var með jákvætt eigið fé upp á 46 milljónir.

Eigið fé annarra stjórnálagflokka var á þessum tíma neikvætt. Framsóknarflokkurinn skuldaði 242 milljónir króna og var með neikvætt eigið fé upp á 58,5 milljónir króna. Eigið fé VG var neikvætt um 18 milljónir og stóðu skuldir í 37,5 milljónum. Hinir nýstofnuðu flokkar, Viðreisn, Miðflokkur og Flokkur fólksins, voru sömleis allir í mínus á þessu tímabili.

Aðstoðarmenn teknir til starfa

Þingflokkarnir samþykktu fyrir áramót frumvarp um aðstoðarmenn þingflokka sem felur í sér að þingflokkarnir fá samanlagt allt að 17 aðstoðarmenn til viðbótar við það sem nú er. Fjölgunin fer fram í skrefum á þremur árum. Í ár fær hver þingflokkur úthlutað einum aðstoðarmanni en þeim mun svo fjölga næstu tvö árin í hlutfalli við styrk flokka á þingi. Samkvæmt upplýsingum frá Alþingi höfðu sex þingflokkar af átta gengið frá ráðningu aðstoðarmanna þegar þetta er skrifað og hafa þeir þegar hafði störf.

Markmiðið með fjölgun aðstoðarmanna er að styrkja störf þingsins líkt og kveðið er á um í stjórnarsáttmála. Það er Alþingi sem stendur straum af kostnaðinum. Í fjárlögum ársins er gert ráð fyrir 120 milljónum króna vegna fjölgunar aðstoðarmanna en á hann verði 255 milljónir króna á ári eftir að þeir hafa allir tekið til starfa. Fyrir stendur Alþingi straum af kostnaði við ritara þingflokka og aðstoðarmenn þeirra flokksformanna sem ekki eru ráðherrar. Sá kostnaður nemur 150 milljónum króna á ári. Að óbreyttu mun því kostnaður Alþingis vegna starfsmanna þingflokka nema um 405 milljónum króna á ári.

SJÁLSTÆÐISFLOKKURINN Í SÉRFLOKKI

Þegar horft er á samanlagðar tekjur flokka kemur í ljós að Sjálfstæðisflokkurinn er í algjörum sérflokki. Ekki bara fær flokkurinn, í krafti fjölda atkvæða, hæstu framlögin frá ríkissjóði og sveitarfélögum heldur fær hann langhæstu styrkina frá fyrirtækjum og einstaklingum til viðbótar. Samkvæmt nýbirtu yfirliti fjármálaráðuneytisins fær Sjálfstæðisflokkurinn 178 milljónir króna á fjárlögum ársins 2019. Síðasti fyrirliðgjandi ársreikningur er frá árinu

2017 og það ár fékk flokkurinn tæplega 60 milljónir króna frá fyrirtækjum og einstaklingum. 15,2 milljónir komu frá fyrirtækjum og 44 milljónir frá einstaklingum. Reyndar þurfti flokkurinn að endurgreiða hálfa milljón króna eftir að í ljós kom að hann hafði þegið 900



þúsund krónur frá félögum í eigu útgerðarkonunnar Guðbjargar Matthíasdóttur, en á þessum tíma var hámarksfjárhæð styrkja 400 þúsund krónur úr einum og sama vasanum. Loks komu 17,8 milljónir króna í framlög frá sveitarfélögum (sjá kafla um framlög frá sveitarfélögum).

Samfylkingin fær rúma 91 milljón úr ríkissjóði í ár en fékk næstmestu framlögin frá fyrirtækjum og einstaklingum árið 2017, 43,7 milljónir króna. Þar af komu 37 milljónir króna frá einstaklingum. Þá fékk flokkurinn 11,4 milljónir frá sveitarfélögum. Tvö framboð skáru sig úr hvað varðar framlög frá fyrirtækjum og einstaklingum. Annars vegar Píratar sem fengu aðeins 560 þúsund krónur frá fyrirtækjum en söfnuðu 8,4 milljónum frá einstaklingum.

Flokkur fólksins spilaði í utandeildinni ef svo má komast að orði, fékk 100 þúsund krónur frá fyrirtækjum og 1,1 milljón frá einstaklingum. Þó ber að hafa í huga að flokkurinn fékk ekki kjörinn mann á þing fyrir en haustið 2017. Framlög til annarra flokka námu á bilinu 8,8 til 21,4 milljónum. Framsóknarflokkur. Miðflokkurinn og Viðreisn eiga það sameiginlegt að sækja meirihluta styrkja til fyrirtækja á meðan aðrir flokkar fá megnið af sínum framlögum frá einstaklingum.



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

LEIKSTJÓRN NIKOLAJ CEDERHOLM

EINRÆÐISHERRANN



„Það var unaður að fylgjast með Sigga og draumaliði leikara í frábærri sýningu!“

SVERRIR ÞÓR SVERRISSON



S.J FbI.



„Stórkostlegur Sigurður Sigurjónsson! Takk fyrir frábæra sýningu...“

EDDA BJÖRGVINS

„...ég hló og ég grét og svo grét ég úr hlátri“

HELGA VALA HELGADÓTTIR

„Okkur er sýnt mikið af faglegum vinnubrögðum í sýningu Þjóðleikhússins á Einræðisherranum“

S.A TMM

„...hlutverkið er eins og skrifað fyrir hann“

J.B VÍSIR.IS

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á
LEIKHUSID.IS



kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Eftir / Báru Huld Beck
Myndir / Karl Pettersson

Sterkari viðbrögð við ásökunum

– í krafti fjöldans

*Fyrrverandi ráðherra, sendiherra og formaður Alþýðuflokksins, Jón Baldvin Hannibalsson, hefur verið mikið í samfélags-
umræðunni undanfarnar vikur eftir að fjórar konur stigu fram opinberlega og töluðu um meint kynferðisáreiði hans í þeirra garð.
Ásakanir sem þessar eru ekki nýjar af nálinni en í kjölfar umræðunnar má sjá breytingu á viðhorfi almennings – þá og nú.*

Reglulega kemur upp hjá mér reiði, sorg eða biturð yfir þessu máli og nú langar mig að koma því frá mér. Þegar ég heyri um Jón Baldvin talað í fréttum eða á Netinu, þá líður mér illa. Fjölskyldan mín er splundruð út af þessu og mér finnst eins og það sé kominn tími til að fólk fái að vita sannleikann og taki afstöðu. Ég vil að fólk lesi bréfin og sjái svart á hvítu hvað í þeim stendur. Sumir þykjast standa með mér en mæta svo í veislur til Jóns Baldvins. Mér finnst vissulega skrítið að koma fram í fjölmiðlum en tel það einu leiðina til að fá fólk til að horfast í augu við staðreyndir.

”

**„Það skiptir svo miklu máli að segja frá og burðast ekki ein með sögu sína.“
Guðrún Harðardóttir.**

Þannig lýsir Guðrún Harðardóttir, systurdóttir Bryndísar Schram eiginkonu Jóns Baldvins Hannibalssonar ástæðum þess að hún steig fram í umfjöllun í Nýju lífi árið 2012 og sagði frá óviðeigandi bréfum sem Jón Baldvin, fyrrverandi ráðherra og formaður Alþýðuflokksins, sendi henni þegar hún var barn að aldri.

Töluvert var fjallað um málið á sínum tíma en eftir því sem árin liðu fennti yfir það og fór Jón Baldvin að koma fram í fjölmiðlum á ný, meðal annars sem viðmælandi hjá Ríkissjónvarpinu og eins var hann með þætti í útvarpinu. En atburðarás í byrjun árs kom málum Jóns Baldvins aftur í umræðuna þegar fjórar konur stigu fram í Stundinni og greindu frá

meintu kynferðislegu áreiði hans í garð þeirra. Í kjölfarið var stofnaður metoo-hópur á samfélagsmiðlinum Facebook þar sem fleiri konur greindu frá reynslu sinni af samskiptum og meintri ósæmilegri háttsemi Jóns Baldvins. Í vikunni var opnuð vefsíða með vitnisburðum þessara kvenna.

Frelsinu fagnar

Elsta sagan er frá árinu 1962 og sú nýjasta frá árinu 2018. Á síðunni er að finna 23 nafnlausar sögur þolenda af meintum kynferðisbrotum og áreiði Jóns Baldvins sem virðast ná yfir nær 60 ár. Í yfirlýsingu frá hópnum segir að þær konur sem standa

Ford

KUGA TITANIUM S AWD



YFIRBURÐIR

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öflugu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, aksturseiginleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi, 8" skjá, Bluetooth, raddstýringu og fimm stjörnu öryggi. Ford Kuga er einstaklega hæfur til að koma þér og þínum hvert á land sem er við hvaða aðstæður sem er.

FORD KUGA TITANIUM S AWD SJÁLFSKIPTUR

VERÐ: 6.390.000 KR.

TILBOÐSVERÐ:

5.870.000 KR.

-520.000 KR.
+ VETRARDEKK!

Ford tekur þig lengra!

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Kuga Titanium AWD

FORD KUGA TITANIUM S AWD

- 150 hestafla dísilvél
- Leðuráklæði á sætum
- Rafdrifnar stillingar á ökumannssæti
- Fjölstillanlegt farþegasæti
- Öryggispakki
- Vindskeið að aftan
- Upphitanlegt stýri
- 2.100 kg dráttargeta
- 9 Sony hátalarar
- Apple Car Play og Android Auto
- Leiðsögukerfi með Íslandskorti
- Dökklitaðar rúður í farþegarými
- Upphitanleg framrúða
- Lyklalaust aðgengi
- Tölvustýrð tvískipt miðstöð með loftkælingu
- Rafdrifin opnun afturhlera með skynjara
- Stöðugleikastýrikerfi fyrir eftirvagn
- Bakkmyndavél og bílastæðaaðstoð
- Nálægðarskynjari að framan og aftan
- 17" Titanium álfelgur
- Málmlitur
- Varadekk



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söluæildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

ford.is



að hópnum vilji gera sögurnar opinberar í anda þeirrar bylgju sem farið hefur yfir heiminn og sameinað konur þegar þær segja: Ég líka – Me too! „Við viljum að það samfélag sem hefur litið undan þrátt fyrir að kynferðisbrot hans hafi verið gerð opinber geti nú lesið þær reynslusögur sem er okkar sannleikur. Þannig viljum við frelsa okkur frá þeirri þjáningu sem samskipti við hann hafa valdið okkur í áratugi. Við erum frelsinu fagnar.“ Hægt er að lesa frásagnirnar á vefslóðinni <https://metoo-jonbaldvin.blog.is/blog/metoo-jonbaldvin/>.

Elsta atvikið sem komið hefur fram opinberlega í fjölmiðlum mun hafa átt sér stað árið 1967 þegar Jón Baldvin var kennari í Hagaskóla. Þolendur meintrar áreitni hans og nemendur við skólann, Matthildur Kristmannsdóttir og María Alexandersdóttir, voru á bilinu 13 til 14 ára.

Kveið fyrir tímum með Jóni Baldvin

Í umfjöllun Stundarinnar segir Matthildur frá því þegar hún var nemandi við Hagaskóla árið 1967, þegar Jón Baldvin vann þar sem kennari. „Hann fór að segja mér að ég lærði ekki nógu vel heima, sem er mjög líklega alveg rétt, og vildi að ég sæti eftir. Það var ekki í sömu kennslustofu heldur í herbergi hinum megin á ganginum. Þar fór hann með mig inn og læsti. Þar var einn stóll og borð og hann gekk svona fram og til baka og lét mig skrifa. Hann var alltaf að beygja sig yfir mig til þess að vita hvernig ég skrifaði. Um leið og hann beygði sig yfir mig fann ég að hann var að strjúka mér. Og hann gerðist alltaf nærgöngullí.“

Matthildur segir að hún hafi farið að kvíða fyrir tímum hjá Jóni Baldvin þar sem hann lét hana alltaf sitja eftir eina. „Ég fór að reyna að læra betur heima en það breytti engu. Hann sagðist bara þurfa að láta mig læra þetta betur. Ég bara skynjaði það að það væri eitthvað fram undan sem mundi gerast,“ segir hún.

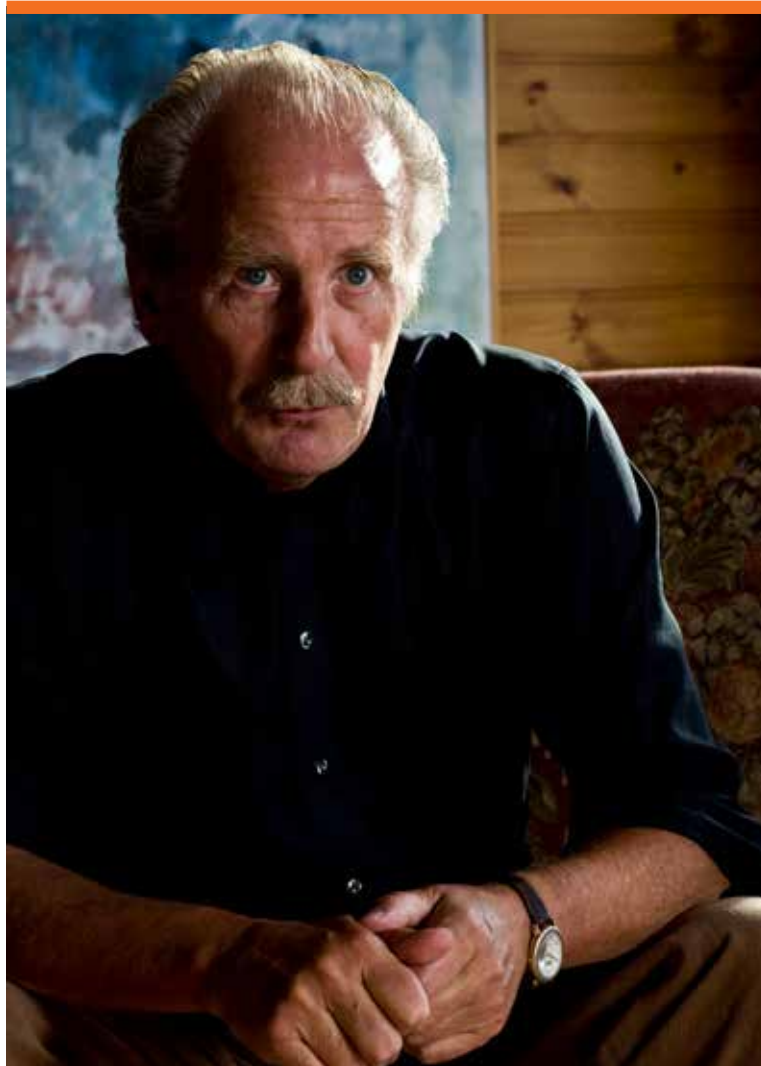
Loks hafi Jón Baldvin farið að færa sig upp á skaftið. „Hann hélt áfram að strjúka mér og fór að troða sér aftan á stólinn hjá mér. Þetta var svona gamall skólastóll með algjörlega beinu baki og beinu sæti. Honum tókst að troða sér fyrir aftan mig á milli mín og stólbaksins. Ég sat alveg á nippinu á stólnum. Hann var mjög grannur á þessum árum og ég líka og þetta tókst honum að gera. Hann byrjaði að káfa á mér allri og sleikti á mér hálsinn og eyrað og kinnina. Ég var algjörlega frosin. Ég gat ekki staðið upp. Ég gat ekki sagt neitt. Ég bara sat. Ég man eftir hvað ég skammaðist mín fyrir hvað væri að gerast.“

Óttaðist að verða næst

María segir í viðtalinu í Stundinni að hún hafi óttast að verða næst. „Hann var alltaf mjög hortugur og leiðinlegur við krakkana,“ segir hún og bætir því við að stuttu eftir að sammendur Matthildar mótmæltu eftirsetu hennar hafi Jón Baldvin alltaf verið að grúfa sig yfir hana í tímum, eins og hann væri að skoða hvað hún væri að gera, og strjúka á henni axlirnar í leiðinni. „Hann lagði hendurnar yfir axlirnar og strauk mig og grúfði sig alveg upp við andlitið á mér. Og þetta fannst mér alveg hræðilega óþægilegt.“

Loks hafi komið að því að hann hafi sagt henni að sitja eftir. „Þá sagði ég nei, ég vildi ekki lenda í því sama og Matthildur. Eftir það lét hann mann í friði. Þetta var alveg nóg til að maður var alltaf drulluhræddur. Ég var búin að lenda í ýmsu tvö sumur áður í sveit. Ég vissi nákvæmlega hvað karlinn ætlaði sér,“ segir hún.

Þess má geta að Jón Baldvin hefur sjálfur sagst hafa kallað eftir gögnum frá Hagaskóla sem leiði í ljós að hann hafi ekki kennt í umræddum bekk á þessum tíma. Þar af leiðandi ætli hann ekki að svara þessum ásökunum frekar.



„Við viljum að það samfélag sem hefur litið undan þrátt fyrir að kynferðisbrot hans hafi verið gerð opinber geti nú lesið þær reynslusögur sem er okkar sannleikur. Þannig viljum við frelsa okkur frá þeirri þjáningu sem samskipti við hann hafa valdið okkur í áratugi.“ – Úr tilkynningu metoo-hópsins.

Telur nýjasta atvikið hafa verið sviðsett

„Þegar ég stóð upp á einum tímapunkti og fór að skenkja í glösin, þá bara gerði kallinn sér lítið fyrir og byrjaði að strjúka á mér rassinn.“ Þannig lýsir Carmen Jóhannsdóttir, í samtali við blaðamann Stundarinnar, samskiptum sínum við Jón Baldvin en hún segir að hann hafi áreitt hana kynferðislega síðasta sumar en sú saga er sú nýjasta um slíka hegðun af hans hálfu. Carmen segir að atvikið hafi átti sér stað á Spáni í júní 2018, að loknum leik Íslands og Argentínu á HM í knattspyrnu, á heimili hans og Bryndísar, eiginkonu hans.

Í viðtali í Silfrinu á RÚV um síðustu helgi sagði Jón Baldvin að móðir Carmenar hafi hrópað upp þessa ásökun við matarborðið en sjónarvottur, kona að nafni Hugu, segi að þetta hafi ekki gerst. Jón Baldvin telur að heimsókn mæðgnanna til hans og Bryndísar í hús þeirra á Spáni hafi verið sviðsett og til þess gerð að koma höggi á hann og að mæðgurnar séu tengdar Aldísi dóttur hans.

Fullyrðingarnar fáránlegar

Carmen sagði sjálf eftir viðtalið við Jón Baldvin að henni fyndist þetta hlægilegt og fullyrðingar hans vera ótrúlegar, fáránlegar og að þær dæmdu sig sjálfar. Í samtali við mbl.is eftir viðtalið sagðist hún ekkert þekkja Jón Baldvin en að hún hefði ekki átt von á því að hann færi að segja að þetta væri sviðsett. Það væri svo langsótt.

„Bryndís var í mörg ár búin að bjóða mömmu minni að koma að heimsækja þau þarna og svo loksins sló hún til. Mér finnst í raun magnað að þetta hafi verið það sem hann ákvað að segja,“ segir Carmen sem telur það ekki vera neitt mál að sýna fram á, meðal annars með tölvupóstssamskiptum, að koma þeirra mæðgna hafi verið í fullu samráði við Bryndísi.

Áralöng barátta

Aldís Schram, dóttir Jóns Baldvins og Bryndísar, hefur til margra ára reynt að koma sjónarmiðum sínum og reynslusögu á framfæri við mismikla athygli fjölmiðla. Eftir umfjöllun Stundarinnar um meint brot föður hennar sagði hún í Morgunútvarpinu á Rás 2 að Jón Baldvin hefði notað bréfsforni sendiráðs Íslands í Washington þegar hann óskaði eftir því að hún yrði nauðungarvistuð á geðdeild. Með því hefði hann misnotað stöðu sína sem sendiherra til þess að reka persónuleg erindi.

Aldís sagðist hafa gengið á föður sinn árið 1992 vegna kynferðisbrota eftir að gömul skólasystrir hennar hafði sagt Aldísi frá því að hún hefði vaknað við að Jón Baldvin væri að áreita hana kynferðislega. Aldís telur að sá fundur hafi orðið til þess að hún var í fyrsta sinn nauðungarvistuð á geðdeild.

Hún sagði að eftir þetta hefði hann getað hringt í lögreglu hvenær sem er til að handtaka hana. „Umsvífalaust er ég í járnnum, farið með mig upp á geðdeild, ég fæ ekki viðtal og það er skrautlegt að lesa þessar yfirlýsingar geðlækna. Það er um einhverjar ímyndanir mínar og ranghugmyndir sem ég er með þegar ég er reið út í föður minn,“ sagði hún.

Segist vera að safna kröftum

Í fyrrnefndu viðtali í Silfrinu sagði Jón Baldvin þessar ásakanir vera fráleitar. „Enginn einn maður getur komið á nauðungarvistun, þar þarf að koma til álit fleiri en eins læknis og úrskurður dómsmálaráðuneytis.“ Jón sagði að þáttur hans og Bryndísar eiginkonu hans í nauðungarvistunum dóttur hans hefði einungis verið að bregðast við neyðarkalli lækna með því að veita samþykki.

Aldís óskaði í framhaldinu eftir því að fá að segja frá sinni hlið á málinu og bregðast við svörum Jóns Baldvins í sambærilegu viðtali í sjónvarpi. Í stöðuuppfærslu á Facebook sagðist Aldís vera að safna kröftum þar til hún myndi tilneydd verða að „verjast þessu slæga illmenni“ en þar vísar hún til Jóns Baldvins.

Hún sagðist liggja undir felddi en það myndi ekki vara lengi. „En viti menn, klædd brynju réttlætisins mun ég skjótt há lokaorrustuna til sigurs – alls óhrædd, og sigra hann og hans barnaníðingabandalag. Og það á opinberum vettvangi,“ sagði í stöðuuppfærslunni.

Nú er meiri stuðningur við fórnarlambið

Eins og komið hefur fram hafa viðbrögð almennings verið töluvert ólík núna en fyrir sjö árum. Guðrún Harðardóttir segir í samtali við Kjarnann að nú sé verið að taka umræðuna í meira mæli en bætir því við að það hafi ekkert haft upp á sig þegar hún steig fyrst fram. Hún segir að ástæðan fyrir því að þær – hún og fleiri konur – stígi fram núna sé sú að þær geti gert það í krafti fjöldans.

Hún segist jafnframt vona að fólk sem stígur fram núna – eitt síns liðs – fái viðbrögðin: „Ég trúi þér!“ Hún bendir á að svoleiðis hafi ekki verið í pottinn búið hér á árum áður. „Nú er meiri stuðningur við fórnarlambið,“ segir Guðrún og bætir því við að slíkur stuðningur geri fólk auðveldara að stíga fram og segja frá reynslu sinni.

Skiptir máli að segja frá

Guðrún telur að almennt sé fólk með gott hjartalag og vilji ekki trúa því að annað fólk geti komið illa fram við aðra. „Fólk vill ekki trúa svona viðbjóði,“ segir hún. Hún segist vona að með tíð og tíma muni viðhorfin breytast til hins betra. Mikilvægt sé að kenna kynjafræði og heimspeki í skólum og að fólk læri að tala saman.

Í samtali við Fréttablaðið í vikunni sagðist hún upplífa létti við að hafa skilað skömminni. „Það skiptir svo miklu máli að segja frá og burðast ekki ein með sögu sína. Og að geta gert það í krafti fjöldans gefur manni mikið. Ég er enn þá alveg óhrædd og finn alveg að þótt Jón Baldvin sé að malda eitthvað í móinn þá hefur það engin áhrif á mig og innan hópsins er andinn jákvæður.“

Telur að um skipulagða rógsherferð sé að ræða

Í tilefni af áttaræðisafmæli Jóns Baldvins á þessu ári stóð til að gefa út bók með ræðum hans, ritum og greinum um „frumkvæði Íslands að stuðningi við sjálfstæðisbaráttu Eystrasaltsþjóða, samningana við ESB um Evrópska efnahagssvæðið (EES) og Norræna módelið sem raunhæfan valkost við auðræði nýfrjálshyggjunnar.“ Vegna umfjöllunar fjölmiðla

Lífið er svo mikið skemmtilegra í lit



Apple MacBook Air

Verð frá: 219.990

Dökkgrár | Gull | Silfur

8. kynslóð Intel örgjörva - Retina skjár
Touch ID - Thunderbolt 3.
Endurhannað lyklaborð, þynnri og léttari.
Allt að 12 tíma rafhlöðuending.
Aðeins 1.25 kg

Apple iMac

Verð frá: 199.990

Glæsilegir og bjartir 21.5"/27" 4K Retina skjár
og 7. kynslóð fjögurra-kjarna Intel örgjörvi
gera hana að öflugri tölvu í margskonar vinnslu.

Apple MacBook Pro

Verð frá: 239.990

Dökkgrár | Gull | Silfur

Tilvalin fyrir atvinnumenn og þá sem vilja alvöru hraða
Bjartur Retina-skjár.
7. og 8. kynslóð Intel Core örgjörva



Apple iPad

Verð frá: 59.990

Dökkgrár | Gull | Silfur

iPad: Verð frá 59.990
iPad mini: Verð frá 73.990
iPad Pro: Verð frá 144.990



*Vaxtalaus greiðsludreifing

Epli býður handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslunum Epli í allt að 6 mánuði. Við kaupverð leggst 3.5% lántökugjald og færslugjald, nú 405 kr., við hvern gjalddaga.

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



„Enginn einn maður getur komið á nauðungarvistun, þar þarf að koma til álít fleiri en eins læknis og úrskurður dómsmála-ráðuneytis.“ – Jón Baldvin Hannibalsson.

um kynferðislega áreitni síðastliðnar vikur var útgáfunni frestað um óákveðinn tíma. Bókin var langt komin en ekkert var fjallað um ósæmilegar bréfaskriftir Jóns Baldvins til Guðrúnar.

Í grein eftir Jón Baldvin, sem birtist í Fréttablaðinu í byrjun vikunnar, heldur hann því fram að ásakanir á hendur honum um kynferðisbrot megi útskýra sem skipulagða rógsherferð gegn honum sem hafi verið hafin til að spilla fyrir fyrirhugaðri bók og málþingi um arfleifð jafnaðarstefnunnar en það hafi staðið til í tilefni af áttæðisafmæli hans. Hann segir að hræða hafi átt fólk frá því að kaupa bókina eða fagna afmælinu með honum.

Hann segir enn fremur að allir fjölmiðlar og samfélagsmiðlar hafi gagnrýnislaust slegist í för með „aðstandendum rógsherferðarinnar“. Hann segir að „herferðin“ hafi skilað tilætluðum árangri því málþingið hafi verið blásið af og útgáfu bókarinnar frestað um óákveðinn tíma. Jón Baldvin segir að á næstunni komi út bókin „Vörn fyrir æru – hvernig fámennur hópur ógafeminista hefur sagt réttarríkinu stríð á hendur“ til að svara öllum ásökunum sem hafa komið fram frá nafngreindu

fólki – þar sem hinar raunverulegu staðreyndir eigi eftir að koma fram.

„Þið eruð meiri hetjur en þið gerið ykkur grein fyrir“

Nokkrir einstaklingar innan Samfylkingarinnar vissu af bréfum Jóns Baldvins til Guðrúnar áður en þau voru gerð opinber. Í byrjun árs 2007 hafði Jón Baldvin verið skipaður í heiðursæti á framboðslista Samfylkingarinnar fyrir komandi alþingiskosningar en í mars sama ár var Guðrúnu tilkynnt að Ríkissaksóknari hefði ákveðið að fella mál hennar gegn Jóni Baldvini niður.

Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, fyrrverandi formaður Samfylkingarinnar og ráðherra, fékk vitneskju um bréfin og þar af leiðandi aðgang að þeim. Í kjölfarið boðaði hún Jón Baldvin til fundar ásamt Degi B. Eggertssyni borgarfulltrúa þar sem Jóni Baldvin var tjáð að hann yrði fjarlægður af framboðslista flokksins.

Hún greindi frá því í stöðuuppfærslu inni á metoo-hópnum á Facebook að Jón Baldvin hefði brugðist illa við en hún sagði nauðsynlegt að halda þessu til haga í ljósi þess algjöra skorts á sómakennnd sem Jón Baldvin hefði sýnt að undanförunu. Ingibjörg Sólrún lýkur færslu sinni á því að segja að Aldís Schram og Guðrún séu meiri hetjur en þær geri sér grein fyrir og hrósar um leið hinum konunum.

„Ég tek ofan fyrir þeim konum sem hafa ákveðið að taka slaginn við JBH og láta ekki undan síga þó að hann beiti öllum tiltækum vopnum sem finnast í vopnabúri hinnar eitruðu karlmennsku. Sérstaklega vil ég segja við Aldísi og Guðrúnu – þið eruð meiri hetjur en ég held þið gerið ykkur grein fyrir,“ segir hún í færslunni.

„Tókum ranga ákvörðun“

Í byrjun árs 2012 – rétt áður en viðtalið við Guðrúnu birtist í Nýju lífi – var Jón Baldvin leiðbeinandi á námskeiði Samfylkingarfélagsins í Reykjavík þar sem fjallaði var um skýrslu Rannsóknarnefndar Alþingis um bankahrunið en það var einungis opið flokksmönnum.

Kjartan Valgarðsson, þáverandi formaður Samfylkingarfélagsins í Reykjavík, sagði í samtali við Kjarnann í janúar síðastliðnum að vitneskjan um bréfin hefði komið fram á þriðja degi námskeiðsins og þá hefði einn dagur verið eftir. „Ég tel að við höfum tekið ranga ákvörðun, að láta hann klára námskeiðið. Ég sé það núna að ég hefði átt að taka málstað Guðrúnar,“ sagði hann.

Í frétt Stundarinnar um málið sagði Kjartan að hann hefði rætt málið við Jón Baldvin. „Hann var

ekki ánægður, eins og þú getur ímyndað þér. Ég vildi bara láta hann vita að ég vissi af þessu og „confrontera“ hann með þetta. Auðvitað var það álitamál hvort það ætti að láta hann halda áfram eða ekki. Þetta varð hins vegar til þess að Ingibjörg Sólrún Gísladóttir sagði sig úr Samfylkingarfélaginu í Reykjavík. Mér fannst vont að missa þessa miklu forystukonu úr félaginu.“

Segja má að áberandi viðsnúningur hafi átt sér stað síðan Guðrún steig fyrst opinberlega fram árið 2012. Það má bersýnilega sjá á viðbrögðum almennings á samfélagsmiðlum og í fréttastutningi. Þannig hafa fleiri konur stigið fram og sagt frá reynslu sinni og upplifunum. Einnig hafa framámenn og konur, sem áður þögðu, komið fram og tekið afgerandi afstöðu sem ekki var algengt fyrir einungis nokkrum árum síðan.

Málverk af hjónunum tekið niður

Málverk af Jóni Baldvín Hannibalssyni og Bryndísi Schram, sem hefur áratugum saman hangið á vegg í matsal Menntaskólans á Ísafirði, var tekið niður í kjölfar umræðu um meint kynferðislegt áreiti hans. Frá þessu var greint í fjölmiðlum í vikunni.

Dagbjört Ósk Jóhannsdóttir sem er í stjórn femínistafélags Menntaskólans á Ísafirði, sagði að í kjölfar þess að konur stigu fram í janúar og greindu frá samskiptum sínum við Jón Baldvin hefði nemandi í femínistafélagi Mí farið þess á leit við starfsfólk skólans að málverkið yrði tekið niður og var það gert samdægurs.



Jón Reynir Sigurvinsson, skólameistari Mí, sagði í samtali við RÚV að honum hefði ekki borist formlegt erindi um að láta fjarlægja málverkið heldur hefði það verið gert til að

bregðast við ábendingum frá nemendum og starfsfólki um að málverkið ylli fólk óþægindum. Jón Reynir vildi ekki veita upplýsingar um hvar málverkið væri nú niðurbúið en sagði það ekki hanga lengur á vegg í skólanum.

Jón Baldvin var fyrsti skólameistari Menntaskólans á Ísafirði á árinum 1970 til 1979 en meðal þeirra sem hafa sagt sögur sínar af kynnum við Jón Baldvin undir myllumerkinu #metoo eru fyrrverandi nemandur við skólann. Samkvæmt upplýsingum frá skólanum er málverkið gjöf frá fyrsta útskriftarárgangi skólans og var fært skólanum á tíu ára stúdentsafmæli hans árið 1984. Málverkið hefur því hangið uppi í meira en þrjátíu áratugi. Ekki er sérstök hefð fyrir því að málaðar séu myndir af fyrrverandi skólameisturum.



Er vinkonan með vesen? Rosonia dregur strax úr kláða og sviða á viðkvæmum svæðum.

Rosonia er mjúk froða sem kælir og vinnur gegn vægum sýkingum við kynfæri. Dregur fljótt úr óþægindum og byggir upp heilbrigða húð.

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki.



florealis.is/rosonia



ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

- INNIHELDUR ÍBÚPRÓFEN
- MJÚK HYLKI TIL INNTÖKU
- VERKAR HRAÐAR EN ÖNNUR ÍBÚPRÓFEN

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigta- eða vöðvaverkja, bakverks,

taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæfs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum**

og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Letið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is

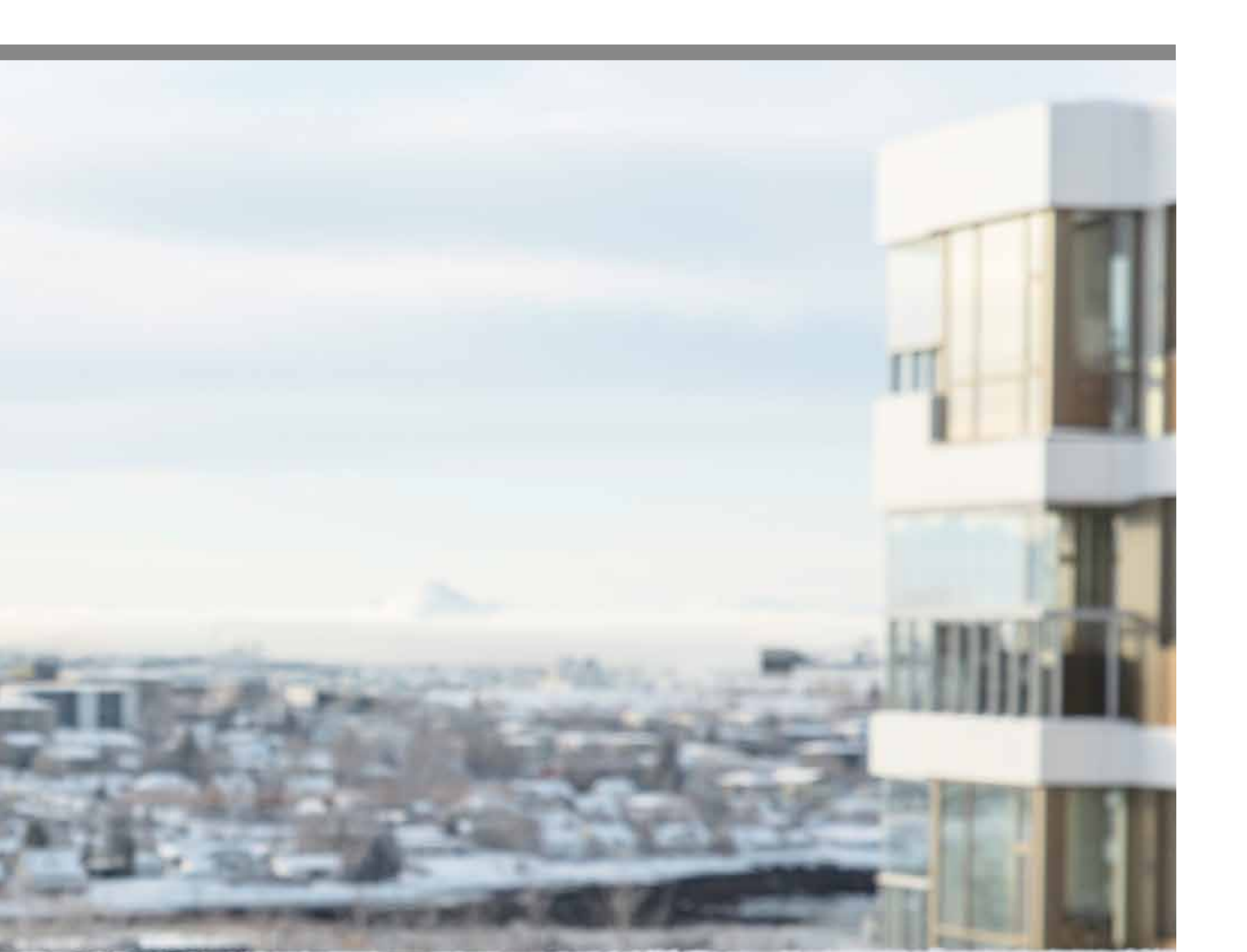




Viðtalið

KRISTJANA
ARNARSDÓTTIR





„Mér fannst ég vera að stíga inn á algjört sprengjusvæði“

Kristjana Arnarsdóttir er nýr spyrill í spurningakeppni framhaldsskólanna, Gettu betur, fjórða konan sem gegnir því hlutverki á löngum ferli keppinnar. Kristjana hefur getið sér gott orð sem íþróttafréttamaður á RÚV, sem hún segir hafa verið æskudrauminn, henni hafi bara ekki dottið í hug fyrir en fyrir nokkrum árum að kona gæti fengið vinnu við að segja fréttir af íþróttum. Hún hafi þó ekki orðið vör við gagnrýni á störf sín vegna þess að hún sé kona, þvert á móti hafi fólk keppt við að hrósa henni fyrir að vinnuna sína vel.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Myndir / Hallur Karlsson

Förðun / Helga Sæunn Þorkelsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur Lancôme á Íslandi



Viðtalið

KRISTJANA
ARNARSDÓTTIR

Petta leggst bara rosalega vel í mig,“ segir Kristjana hress, þegar hún er spurð að því hvernig þetta nýja hlutverk leggist í hana. „Ég hef verið að æfa mig á fullu og útvarpskeppnin fór fram í janúar, þannig að ég er aðeins komin með tilfinninguna fyrir þessu og hlakka mikið til að takast á við þetta.“

Kristjönu var boðin staðan eftir að myndband af Birni Braga Arnarssyni, fyrrum spyrli keppinnar, þar sem hann sást sýna sautján ára stúlku ósæmilega hegðun fór í umferð og hann sagði sig í framhaldi af því frá starfinu. Var Kristjana fyrsta val til að taka við af honum?

„Já, einhver tíma í nóvember var ég boðuð á fund og spurð hvort ég hefði áhuga á að taka þetta að mér,“ segir Kristjana. „Það kom mér mjög á óvart, ég var ekki að hugsa um neitt annað en íþróttirnar og hefði líklega ekki borið mig eftir þessu sjálf, þannig að ég þurfti aðeins að melta þetta. Svo fór ég að skoða þennan hóp sem kemur að Gettu betur og leist rosalega vel á þau öll þannig að ég ákvað að slá til. Það var hægt að búa til smávegis svigrúm fyrir mig á íþróttadeildinni á móti svo þetta kemur ekkert niður á vinnu minni þar, ég held bara mínu striki þar áfram. Þetta verður svolítið keyrsla en ég er nú von því og kvíði því ekkert.“

Þegar hún er spurð hvaða skoðun hún hafi á máli Björns Braga færir Kristjana undan því að svara.

„Ég held að ég sé ekki rétta manneskjan til að tjá mig um það,“ segir hún ákveðin. „Auðvitað skiptir máli að þeir sem eru í svona þáttum með ungu fólki séu góðar fyrirmyndir og ég vona að ég geti verið það, þótt það sé alltaf erfitt að leggja mat á sjálfan sig í þeim efnum.“

Alin upp í íþróttufréttunum

Kristjana er dóttir Arnars Björnssonar, íþróttufréttamanns á Stöð 2, en segist aldrei hafa notað þau sambönd til að komast að sem íþróttufréttamaður, þvert á móti hafi það frekar verið notað gegn henni.

„Já,“ segir hún hugsí. „En svo ég byrji nú alveg á byrjuninni þá er ég náttúrulega alin upp í þessu umhverfi, það snerist allt um íþróttir. Við pabbi horfðum til dæmis alltaf saman á enska boltann alveg frá því að ég var svona fimm ára. Svo fór ég sjálf að æfa fótbolta og hef bara verið á kafi í íþróttum síðan ég man eftir mér. Það var alltaf horft á íþróttifréttir heima og við fylgdumst vel með öllu sem var að gerast í þeim heimi. Barnæska mín snerist öll um þetta og ég þekkti ekkert annað. Ég viðurkenni að ég hafði alltaf lúmskan draum um það að reyna að komast inn í íþróttufréttamenskuna en á sama tíma þá er ekki hægt að segja að þessi stétt hafi verið opin fyrir konum, það var engin kvenfyrirmynd í þessu starfi þegar ég var krakki, þannig að ég setti bara samasemmerki þarna á milli og ákvað að ég gæti aldrei gert þetta því það væru engar konur í þessu. Hvernig ætti ég að geta komið inn í þetta fag? Það var einfaldlega ekki raunhæfur möguleiki.“

Kristjana byrjaði feril sinn í fjölmiðlum árið 2010 sem almennur blaðamaður á Fréttablaðinu þar sem hún var á innbláinu, eða eins og hún segir í „bleiku fréttunum.“

„Ég leit svo á, á þeim tíma, að þetta væri sennilega það lengsta sem ég kæmist í blaðamenskunni, engar íþróttifréttir heldur var ég að skrifa um hluti sem ég hafði í rauninni engan áhuga á. Ég viðurkenni fúslega að ég fylgdist ekkert með Hollywood-slúðri eða veit nokkuð um Kardashiansklanið og ég hlæ stundum að því enn þann dag í dag að ég hafi verið að vinna við þetta svona lengi. Ég var í þessu alveg til 2015, með smávegis hléum reyndar. Til þess að setja í samhengi hversu

fjarlægur draumur mér fannst það vera að ég gæti farið að vinna í svona hreinræktaðri karlastétt eins og íþróttufréttamennska var þá, get ég nefnt sem dæmi að ég var í fótbolta á þessum tíma og það einhver tíma um að fá að fara korteri fyrr af því ég þurfti að spila leik á Akranesi um kvöldið, þá fékk ég þau skilaboð frá yfirmanninum að ég væri nú ekki í Pepsi-deildinni og þyrfti nú ekkert að vera að stökkva fyrr úr vinnu fyrir einhvern leik. Svona athugasemdir voru alltaf að koma og þá sannfærðist ég meira og meira um að það þýddi ekkert fyrir mig að hugsa um íþróttifréttirnar, ég væri bara einhver kona sem skipti engu máli.“

Spurð hvort hún hefði ekki getað fengið þabba sinn til að tala máli sínu hristir Kristjana höfuðið ákaft.

„Ég vildi alls ekki koma þabba í þá stöðu. Ég vildi halda honum algjörlega fyrir utan þetta. Einhverra hluta vegna var það samt komið í umræðu hvort ég vildi ekki prófa að spreya mig á íþróttadeildinni en ég gerði ekkert í því, ekki síst eftir að ákveðinn maður á blaðinu sagði mér að það þýddi sko ekkert fyrir mig að ætla að komast áfram á því að vera einhver pabbastelpa, ég gæti ekkert valsað bara inn í íþróttirnar þegar mér sýndist af því að ég væri dóttir Arnars. Ég fékk endalausar svona athugasemdir þannig að ég jarðaði þennan draum bara.“

”

„Ég fór að kvíða marga daga fram í tímann fyrir einhverjum venjulegum vinnudegi. Og var oft kvíðin yfir fátánlegustu hlutum“

Kristjana Arnarsdóttir hefur getið sér gott orð sem íþróttufréttamaður á RÚV og er nýr spyrill í spurningakeppni framhaldsskólanna, Gettu betur. Kristjana byrjaði feril sinn í fjölmiðlum árið 2010 sem almennur blaðamaður á Fréttablaðinu þar sem hún vann á innbláinu.



Hélt að kommentakerfin gengju af göflunum

En hvernig kom það þá til að Kristjana tók að sér starf íþróttufréttamanns á RÚV?

„Þegar ég hætti á Fréttablaðinu flutti ég til Danmerkur til að „finna sjálfa mig“,“ segir hún og hlær. „Þetta hafði verið erfitt sumar á Fréttablaðinu og ég var pínulítið búin að fá nóg af þessu umhverfi. Mér fannst maður ekki metinn að verðleikum og maður var einhver veginn alltaf að vinna yfirvinnu og stundum fór ég upp á blað á takkaskónum eftir fótboltaæfingar til að klára blaðið. Í Danmörku fór ég í tónlistarháskóla, kláraði eina önn í Hróarskelduháskóla, fór að vinna í fiskbúð og sem syngjandi þjónn á veitingastað, bara til að gera eitthvað. Kom svo heim og fór í mannfræði í Háskólanum, vann eitt sumar í þjónustuveri í banka og svo árið eftir sem flugfreyja hjá Icelandair. Ég vissi bara ekkert hvað mig langaði að gera. Vorið 2016 fékk ég skilaboð frá gömlum vinnufélaga þar sem hann spurði mig hvort ég hefði áhuga á að koma inn á íþróttadeildina á RÚV. Þarna var EM í fótbolta að byrja og mannekla á íþróttadeildinni og ég var beðin að taka nokkrar netvaktir. Þarna var ég að vinna sem flugfreyja og auðvitað brjáláð að gera í því en ég ákvað samt að slá til, þannig að það sumar var ég að vinna töluvert, rúmlega 100% vinnu. Ég kunni strax rosalega vel við mig á RÚV og fann strax að mér var vel tekið. Þetta var líka glufa fyrir mig að fara inn í íþróttifréttirnar án þess að gera þabba einhvern óleik. Þarna gat ég komið mér inn í starfið á mínum eigin forsendum. Þetta gekk mjög vel og vatt síðan upp á sig, ég fór að taka fleiri og fleiri vaktir og svo kom upp sú hugmynd hvort ég vildi prófa að æfa mig að lesa íþróttakvöldfréttir. Ég var alveg með í maganum yfir því í smátíma, hélt að nú færu kommentakerfin af stað um það hvaða vit þessi stelpa hefði á fótbolta. Mér fannst ég vera að stíga inn á algjört sprengjusvæði, en svo gekk þetta bara vel og ég hef í rauninni aldrei fengið þessar athugasemdir sem ég óttaðist. Það kom mér ofboðslega á óvart því ég var búin að tala sjálfa mig svo mikið niður og sannfæra mig um að konur ættu ekki heima þarna því fordæmin voru svo fá. Þegar ég byrjaði var Edda Sif til dæmis eina starfandi íþróttufréttakonun og ég leit mikið upp til hennar. Ég var alveg steinhissa á því hvað fólk tók þessu vel. Ég varð að vísu dálítið hugsí yfir því að fólk var mikið að klappa mér á bakið fyrir að standa mig svona vel og það var auðvitað undirliggjandi að það hrós sem ég fékk vegna þess að ég var kona. Það var smávegis „patrónásing“ í því.“

Hér er við hæfi að bakka pínulítið og forvitnast um persónulega hagi Kristjönu. Hver er hennar saga utan við kastljós fjölmiðlanna?

„Ég ólst upp í vesturbænum í Kópavogi og bý þar enn,“ segir hún og hlær. „Ég vildi bara hvergi annars staðar vera. Þetta er í gamla hlutanum af Kópavogi og það er rosalega mikil værd herna. Svo spillir auðvitað ekki fyrir að nánast öll fjölskyldan býr hér, mamma og pabbi eru herna rétt hjá og systir mín og bróðir líka, auk frændfólks. Aðalvandamálið hefur verið að draga kærastann minn, sem er mikill KR-ingur, hingað.“

Umræddur kærasti er Haraldur Franklín golfari sem Kristjana hefur verið í sambandi við í eitt og hálf ár. Þau búa saman en hún segist samt vera mikið ein heima en golfið veldur því að Haraldur þarf að vera á stöðugu flakki og oft að dvelja langdvölum erlendis.

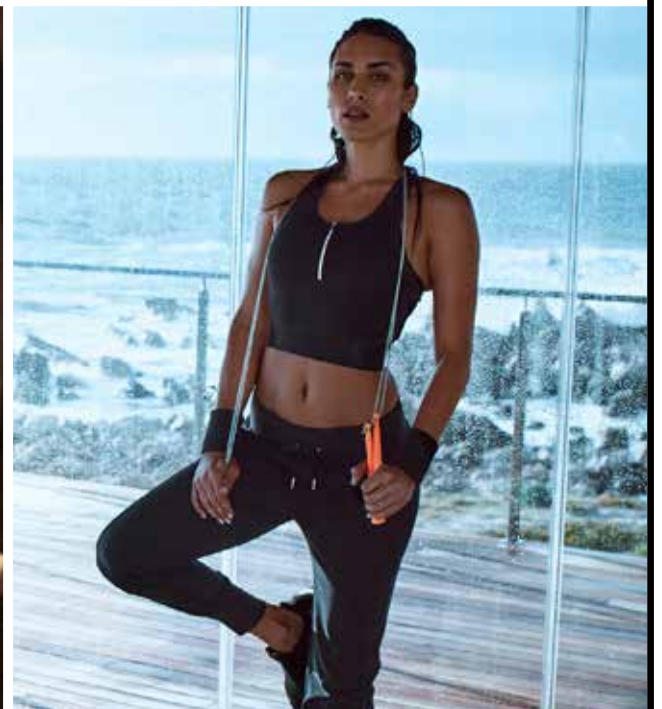
„Ég er að miklum hluta til grasekkja í Kópavoginum,“ segir Kristjana og glottir. „Hann fór til dæmis út í fyrradag og kemur ekki aftur fyrr en um miðjan mars, svo þetta eru ansi langir túrar sem hann er í. En hann er auðvitað atvinnukylfingur, þetta er vinnan hans, og ég er rosalega skilningsrík, þekki það enda mjög vel sjálf hvernig þetta virkar í íþróttunum, þannig að við eigum mjög vel saman.“

Mikilvægt að geta talað opið um kvíðann

Kristjana sagði mér frá því þegar hún var að tala um fyrstu sjónvarpsendingarnar að hún væri

ÚTSALA!

20-70% afsláttur



SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR - LÝKUR 11.FEB.
20% AUKA AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVERÐI!



HOKA ONE ONE

ARMANI

casall[®]

reima[®]

KARITRAA

asics[®]

ASICS SKÓR KR. 11.200.- 2 PÖR Á KR. 19.200.-
(valdar vörur - takmarkað magn)

HOKA HLAUPASKÓR 30% (valdar vörur)

CASALL OG KARI TRAA 30-50% (valdar vörur)

REIMA BARNAFATNAÐUR 30 -40%

ARMANI ÚLPUR 70%

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS



Viðtalið

KRISTJANA
ARNARSDÓTTIR

greind með kvíðaröskun. Hefur það vandamál hrjáð hana lengi?

„Nei, í rauninni ekki,“ segir hún. „Ætli ég hafi ekki verið svona 24 til 25 ára þegar þetta byrjaði. Ég fór að kvíða marga daga fram í tímann fyrir einhverjum venjulegum vinnudegi. Og var oft kvíðin yfir fátíðlegu hlutum. Ég vissi ekki almennilega hvað þetta var en í dag er ég greind með kvíða og er á lyfjum og er ekkert feimin við að viðurkenna það. Mér finnst mjög mikilvægt að það sé hægt að tala opinskátt um andlega sjúkdóma. Ég viðurkenni alveg að stundum er ég bara föst í því að kvíða því hvað ég geti haft í fréttunum eftir fjóra, fimm daga, eins og það sé einhver möguleiki að vita hvað muni gerast eftir fjóra, fimm daga í íþróttunum, þannig að stundum er þetta algjörlega fátíðlegt og ég get hlegið að sjálfri mér fyrir að mikla hlutina svona fyrir mér. Þetta er þekkt í fjölskyldunni, við höfum sem betur fer að mestu sloppið við líkamlega sjúkdóma en andlegir erfðeikar hafa verið okkar fylgifyrirkonur og mér finnst óskaplega mikilvægt að þeir sem upplifa svona fái viðeigandi aðstoð. Það hefur algjörlega bjargað mér að vera sett á kvíðalyf og ég er mjög þakklát fyrir það.“

Við erum búnar að koma inn á það að íþróttirnar hafi verið þitt hálf líf síðan þú varst krakki en lífið hlýtur nú að snúast um eitthvað fleira hjá þér, eða hvað?

„Það er spurning,“ segir Kristjana og skellir aftur upp úr. „Ég get alveg viðurkennt að ég er ekki í þessu starfi fyrir launin eða vinnutímann, þetta er ástríða og ég er rosalega mikið í vinnunni. Vaktafríin mín fara að miklu leyti í að liggja kyrr, horfa á Netflix eða sofa þannig að það er í rauninni ekkert margt annað sem kemst að. Mig langar að verða duglegri í golfi, er nýlega byrjuð í því en annars hafa síðustu ár bara verið vinna og aftur vinna. Og það minnkar ekki núna þegar Gettu betur kemur ofan á hitt. Ég er eiginlega nánast með lögheimilið í Efstaleitinu þessa dagana.“

”

**„Ég varð að
vísu dálítið
hugsi yfir
því að fólk
var mikið að
klappa mér
á bakið fyrir
að standa
mig svona
vel og það
var auðvitað
undirliggjandi
að það hrós
fékk ég vegna
þess að ég var
kona. Það
var smávegis
„patrónæsing“
í því.“**

**Kristjana segir það
hafa verið æsku-
drauminn að starfa við
íþróttafréttamennsku,
henni hafi bara ekki
dottið í hug fyrir en
fyrir nokkrum árum
að kona gæti fengið
vinnu við að segja
fréttir af íþróttum.**

Kristjana sagðist hafa flutt til Danmerkur á sínum tíma til að reyna að „finna sig“, er hún búin að því?

„Já, veistu ég held það bara,“ segir hún brött. „Ég er komin með BA-gráðu í mannfræði og masters-gráðu í markaðsfræði og var alltaf að reyna að finna mig í einhverju öðru en íþróttunum en það tókst ekki. Námið bættist ofan á alla vinnuna og ég viðurkenni að ég er búin að keyra mig svolítið út, hefði örugglega gott af því að fara í hvíld á Heilsuhælið í Hveragerði, en það er enginn tími til þess.“

Þessi draumur um að feta í fótspor pabba, hefur hann staðið undir væntingum? Er starf íþróttafréttamannsins eins skemmtilegt og þú ímyndaðir þér?

„Já!“ segir Kristjana strax. „Ég verð að segja það. Þetta er ofboðslega skemmtileg vinna og enginn dagur eins, maður er dálítið á yfirsnúningi þegar maður er á vöktunum. Ég kann vel við það að vera í svona miklum hraða, það hentar mér vel.“

Vill fleiri konur í stéttina

Nú er oft bent á það að kvennaíþróttir fái miklu minni athygli og umfjöllun í fjölmiðlum en karlaíþróttir. Hafið þið Edda Sif einhverja stefnu um það að leggja meiri áherslu á umfjöllun um íþróttir kvenna?

„Ég held að það gerist bara ómeðvitað, án þess að við séum endilega að pæla í því,“ segir Kristjana. „Mér finnst það bara vera svo eðlilegur hlutur þegar helmingur íþróttafólks í heiminum eru konur. Það er í rauninni furðulegt hversu fáar konur hafa starfað sem íþróttafréttamenn hér, mér finnst alveg nauðsynlegt að það séu konur í þessu starfi og geti endurspeglad konur í íþróttahéminum á skjánum. Sem betur fer er þetta að lagast. Núna eru konur í íþróttadeildunum á Stöð 2, Mogganum, Vísi og Fréttablaðinu og það er náttúrulega gjörsamlega frábært en ekki nóg. Það er 2019 og ég bara skil ekki að við séum ekki fleiri. Ef maður horfir á íþróttafréttir á Norðurlöndunum og þar eru margar, margar, margar konur að vinna til jafns við karlanna. Mæta á fót-boltaleiki í úrvalsdeildinni á Englandi og standa á hliðarlínunni og taka viðtöl við bestu þjálfara heims og það er ekkert óeðlilegt við það. Hérna erum við einhvern veginn dálítið miklir eftirbátar hvað þetta varðar. Mér fannst til dæmis skrytið eftir HM-stofuna síðasta sumar að það komu

margir að máli við mig og fannst mikið til þess koma hvað ég vissi mikið um þetta og gerði þetta vel. Ég sagði; já, takk, en ég var sjálf í fótbolta í rúm tuttugu ár og skil alveg íþróttina, þannig að mér fannst þessi ummæli skjóta skökku við. Ég sat þarna og talaði um það sem ég kann best og það létu allir eins og það væri eitthvað magnað afrek. Þetta sat svolítið í mér. Ég lagði ofboðslega mikið á mig fyrir HM-stofuna, las mér til í marga mánuði um hin og þessi lið, ég ætlaði sko ekki að láta hanka mig á neinu.“

Þetta hljómar eins og þú sért mikil keppnis-manneskja, ertu það?

„Ég er rosalega mikil keppnismanneskja,“ segir Kristjana. „Alveg svakaleg. Ég var í frábæru liði Breiðabliks upp alla yngri flokkana, þar komu þó nokkrir Íslands- og bikarmeistararitlar en svo fór ég í Verzlunarskólann og þá tók félagslífið við, ég sökkti mér alveg í það. Nemósýningar og söngvakeppnir, ritstjórn skólablaðsins og eitthvað. Þannig að metnaðurinn í fótboltanum sat svolítið á hakanum.“

Talandi um félagslífið í Verzló, þú hefur ekki reynt að komast í keppnislíðið í Gettu betur þar?

„Nei, en ég held ég hafi nánast gert allt annað en það í félagslífi skólans,“ segir Kristjana og glottir aftur. „Á þeim tíma var ekki kominn kynjakvóti í keppnina og maður leit bara á þetta sem stráka-keppni. Ég held það hafi ekki hvarflað að neinni stelpu á þessum árum að reyna fyrir sér í Gettu betur. Sem betur fer er það liðin tíð og margar gjör-samlega frábærar stelpur að keppa. Þessir krakkar eru auðvitað ótrúlegir, ég gafi bara stundum yfir því sem þeir geta. Dáist endalaust að þeim.“

Plássið er að hlaupa frá okkur og að endingu skelli ég einni hefðbundinni helgarviðtalsspurningu á Kristjönu: Hvað með framtíðarplön? Heldurðu að þú verðir í íþróttunum þangað til þú ferð á eftirlaunin?

„Ég held að það verði bara að koma í ljós,“ svarar Kristjana hugsi. „Ég ætla bara alltaf að hafa það að leiðarljósi að mér eigi að finnast gaman í vinnunni og á meðan mér finnst þetta gaman mun ég halda áfram. Svo er aldrei að vita, ég er með menntun sem ég hef ekkert nýtt hingað til og myndi alveg vilja nota. Það getur líka vel verið að við Haddi flytjum til útlanda og ef það gerist fer ég kannski í eitthvert meira nám. En eins og staðan er núna er ég ekkert að hugsa mér til hreyfings. Ég er alsæl í vinnunni minni.“



LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR



Öll sæti
og bak
stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi



BRUNSTAD

Brunstad
hvíldarstóll



Öll sæti
stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is



Stillanleg
rúm



Svefnsofar í miklu úrvali.

NÝTT
Í LÚR



BUGATTI
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



Öll sæti
stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi



CALIA
ITALIA

JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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

LÚR
BETRI HVÍLD

Nú er nóg

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Enn á ný hefur blossað upp í þjóðfélaginu umræða um kynferðisofbeldi og kynferðislega áreitni og afleiðingarnar sem slíkt ofbeldi hefur. Afleiðingar sem ýmsir vilja gera lítið úr og kalla jafnvel umræðu um þær öfgafémínisma og ofstæki. Svo langt hafa ýmsir frammámenn í samfélaginu gengið í því að rakka niður umræðuna að þingmaður hefur meira að segja gengið fram fyrir skjöldu og kennt Stígamótum um að heilapvo þá sem þangað leita vegna afleiðinga kynferðislegs ofbeldis og koma inn hjá þeim fólkskum minningum. Mann setur hljóðan við að lesa svona bull árið 2019.

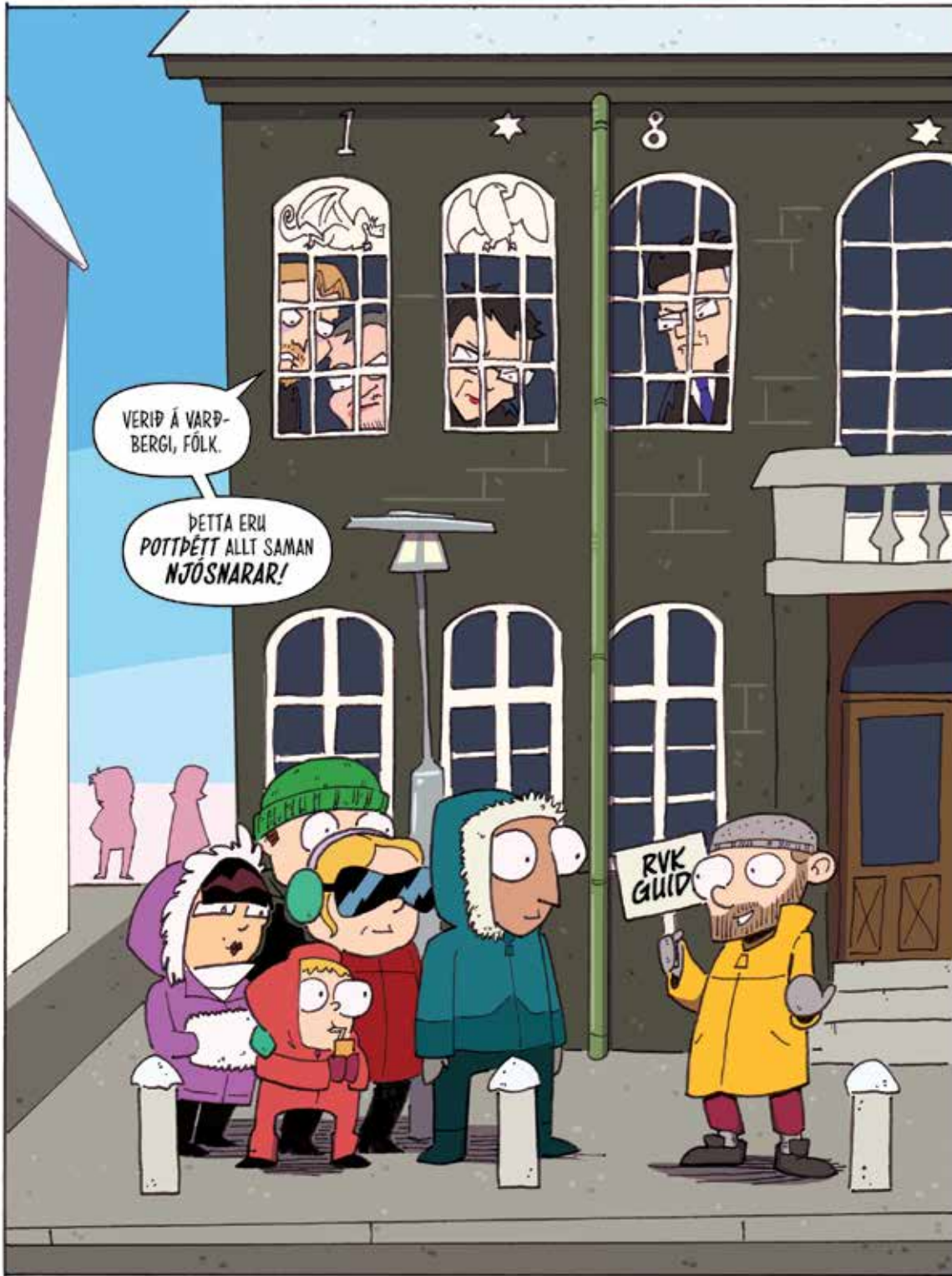


„Vonandi eru þessi yfirgengilegu ummæli sem forsvarsmenn ofbeldisins láta hafa eftir sér í fjölmiðlum merki um að þeir séu komnir út í horn og feðraveldið sé að spýta úr sér síðasta viðbjóðnum í dauðateygjunum.“

Stígamót gefa á hverju ári út skýrslu um starfsemina og eins og fram kom í viðtali við Hjálmar Gunnar Sigmarsson, ráðgjafa hjá Stígamótum, sem birtist á vef Mannlífs í vikunni, er þar meðal annars tekin saman tafla yfir þær afleiðingar kynferðisofbeldis sem skjólstæðingar Stígamóta glíma við. Það er ekki fögur lesning. Algengustu afleiðingarnar eru samkvæmt töflunni kvíði, skömm, depurð, léleg sjálfmynd, sektarkennd, ótti og reiði. Og það er sama hvort það er karl eða kona sem fyrir ofbeldinu verður, afleiðingarnar eru að flestu leyti þær sömu; líf þolenda fer úr skorðum og heimur þeirra hrynur. Það þarf varla öfgafémínisma eða ofstæki til að vera sammála um að slíkt ofbeldi er ekki ásættanlegt og á ekki að líðast.

En hvað er til ráða? Það er erfitt að sigrast á vandamáli sem stór hluti ráðandi afla lítur greinilega á sem eðlilegt, sem einhvers konar rétt karla til að fá hvötum sínum fullnægt. Réttur þolendanna er þeim ekki ofarlega í huga og er afgreiddur sem kerlingavæl, geðveiki, samsæri öfgafémínista og guð má vita hvaða fleiri frasa þeir sem ekki sjá neitt athugasvert við að beita aðra ofbeldi nota til að réttlæta gjörðir sínar. Átök eins og Fokk ofbeldi virðast ekki vera að skila þeirri hugarfarsbreytingu sem vonast var eftir og stundum er eins og forsvarsmenn ofbeldisins hafi frekar herst í forherðingu sinni við #metoo-byttinguna og alla þá umræðu sem hefur komið upp í kjölfar hennar. Brotaviljinn er einbeittur og forherðingin algjör og menn skáka í því skjólinu að svona hafi þetta alltaf verið, eins og það sé eitthvert náttúrulegt að fólk hafi rétt til að sýna öðrum kynferðislegan yfirgang og ofbeldi.

Þau bjartsýnustu í baráttunni benda á að það sé eðli allra samfélagsbreytinga sem skipta máli að þær mæti harðri andstöðu þegar þær koma fram og vonandi er sú skoðun rétt. Vonandi eru þessi yfirgengilegu ummæli sem forsvarsmenn ofbeldisins láta hafa eftir sér í fjölmiðlum merki um að þeir séu komnir út í horn og feðraveldið sé að spýta úr sér síðasta viðbjóðnum í dauðateygjunum. Vonandi tekst okkur að ala næstu kynslóðir upp í meiri mannvirðingu og skilningi á því að það á aldrei neinn rétt á því að beita aðra ofbeldi. Vonandi er raunveruleg hugarfarsbreyting í farvatninu. Því, svo snúið sé út úr frasa sem hefur verið vinsæll að undanförunu, nú er nóg. Fokk ofbeldi.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Hrefnu Sigurjónsdóttur

Bara tæki, eða hvað?

■ Notkun snjalltækja og skjátími barna og unglunga eru vinsælt umræðuefni og skyldi engan undra þar sem við erum þátttakendur í byltingu, jafnvel án þess að átta okkur á því. Uppeldið fer nú fram á nýjum sviðum og foreldrar og menntastofnanir reyna að fóta sig á sviði tækninnar. Hvað er rétt og hvað er rangt? Í raun eru svörin ekki klippt og skorin en byggja þó í grunninn á heilbrigðri kynsemi. Hvað verjum við tímanum okkar í? Í hvað fara þessar 24 stundir?

Enn skortir langtímarannsóknir á áhrifum tækninnar á uppvöxt barna og velferð sem og heilastarfsemi barna og fullorðinna. Sífellt safnast þó í sarpinn og ný bresk samantekt á helstu rannsóknum leiðir í ljós að í raun eru engar sannanir um að mikill skjátími sé beinlínis skaðlegur heilsu barna. Hins vegar er í sömu úttekt varað við því að skjátími geti haft neikvæð áhrif þegar hann kemur í stað jákvæðrar virkni, s.s. að eiga félagsleg samskipti, stunda hreyfingu og fá góðan svefn. Einnig ef skjánotkuninni fylgir slæmt mataræði. Foreldrar þurfa því að leitast við að skapa jafnvægi í lífi barna sinna og spyrja sig hvort skjátíminn hafi áhrif á fjölskyldulífið, heilsu, svefn og vinatengsl og hvort barnið njóti þess að nota miðlana.

Óttinn við að tækni og framþróun hennar skemmi eða eyði einhverju sem við teljum dýrmætt hefur lengi fylgt tækninýjungum. Sókrates hafði á sínum tíma áhyggjur af að hið ritaða mál myndi veikja minnið. Sá ótti reyndist hins vegar ástæðulaus þar sem bækur eru viðbót við minnið. Nietzsche talaði um að ritvél hans væri „fyrirbæri eins og ég,“ hún væri ekki einungis tæki heldur mótaði hún hugsanir hans. Prentbyltingin hafði gríðarleg áhrif á hvernig við hugs- um og síðar meir komu útvarpið og sjónvarpið sem breyttu aftur landslaginu. Tæki eins og vasa- reikn- irinn auðveldaði heilanum að færa hug- myndir úr vinnsluminni yfir í lang- tímaminni en áhrif

Netsins eru talsvert ólík þar sem því fylgir mun meira álag á vinnslu- minnið. Fljótlega var lítið á Netið sem staðgengil minnisins frekar en einungis viðbót. Netið hefur að mörgu leyti tekið yfir ákveðna virkni minnisins þar sem fólk á auðveldara með að leita á Netinu að tilteknum hlutum frekar en að leggja þá á minnið. Gerir upplýsinga- og tækniöldin okkur þá kleift að vita meira, eða vitum við í raun minna? Þótt við séum upplýst um meira? Vasareiknirinn sem er öflugt en mjög sértækt tæki reyndist vera aðstoð við minnið en að sumu leyti má segja að Netið sé tækni gleymskunnar þar sem notkun þess fylgja oft stöðugar truflanir og minni líkur eru á djúpri íhugun og að við festum hluti í minni. Við mótum verkfærin og svo móta þau okkur. Jafnvægi er því lykillinn í þessu sem öðru.

Höfundur er framkvæmda- stjóri Heimilis og skóla.

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

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

BIÐ RÁV VEÐAN

GingerLove er dásamlegur, heitur eða kaldur!

engifer, appelsínur, sítróna

abel heilsuvörur



Sleggjan



„Ég gæti alveg sagt sögur af ósæmilegri hegðun fólks sem ég hef orðið vitni að eða beinst gegn mér og búið til síðu um það. Það bara hvarflar ekki að mér vegna þess að ég hef ekki áhuga á að meiða fólk með þessum hætti.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, telur að MeToo-heimasíða um Jón Baldvin Hannibalsson, fyrrverandi sendiherra og formann Alþýðuflokksins, sé árásgagn gegn manni sem geti ekki varið sig.

„Ad þú takir þitt líf og reynir að gera það betra, er það ekki eðlilegt, að taka það í eigin hendur, að losa þig við þetta hjarg og skila því þangað sem hjargið á heima?“



Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar.

„Árið 2014 drap Ísraelsher 132 börn og unglíngla á Gazastöndinni og væntanlega mun stuðningur RÚV og íslenskra tónlistarmanna við ísraelsk stjórnvöld gera þeim kleift að drepa enn fleiri á þessu ári.“



Fyrrverandi þingmaðurinn, Þór Saari, er ekki þar ánægður með að RÚV ætli að senda keppendur í Eurovision, í ljósi þess að keppnin skuli vera haldin í Ísrael.

„Erum við í alvöru þannig fólk að þjáningar, kúgun, pyntingar og morð skipta okkur engu máli ef okkur er boðið í parti hjá gerendum?“



Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar.

„Tragedían er sú að gyðingar lærðu ekki neit af Helförinni. Í staðinn umbreyttust þeir í nákvæma afsteypu af sínum ógeðslegasta óvini.“



Tónlistarmaðurinn Páll Óskar Hjalmtýsson hvetur til þess að keppnin verði sniðgengin þar sem hún er haldin í Tel Aviv.

„Gyðingar, gyðingavinir og Bandaríkjamenn myndu hætta að koma, jafnvel hætta stuðningi við okkur.“



Á meðan óttast stjórnandi Stjórnmalaspjallsins á Facebook, Margrét Friðriksdóttir, hrun í ferðamennsku á Íslandi velji landsmenn „djöflarokk“ með hljómsveitinni Hatari til að keppa í Eurovision.

„Ég er brjáláður út í hann og hrósa honum ekki meir.“



Logi Geirsson heldur því fram að Daniel Freyr Andrésson, markmaður Vals í Olísdeild karla, hafi neitað að mæta í landsliðsverkefni með íslenska karlalandsliðinu í handbolta á milli jóla og nýárs. Hann er foxillur út í leikmanninn.

Góð vika

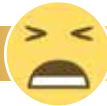


Jón Gunnarsson



Jón Gunnarsson hefur verið svo aðsópmikill í samgöngumálum á kjörtímabilinu að margir líta á hann sem hinn raunverulega samgönguráðherra. Þannig hefur honum tekist að fá ríkisstjórnina til að samþykkja veggjöld, þvert á stefnu allra flokka í ríkisstjórn, þótt hann hafi af aðdáunarverðri auðmýkt leyft samgönguráðherranum, Sigurði Inga Jóhannssyni, að kynna fyrirætlanirnar í fjölmiðlum. Í vikunni fékk hann svo óvænt formennsku í umhverfis- og samgöngunefnd í hendur eftir að Klaustursþingmaðurinn Bergþór Ólason kaus að stíga til hliðar en nefndin hafði verið óstarfhæf svo vikum skipti vegna nærveru hans.

Slæm vika



Páll Óskar



Svo virðist sem Páll Óskar Hjalmtýsson hafi hlustað of mikið á Útvarp Sögu undanfarið. Í það minnsta féll hann í sömu gildru og margir hlustendur stöðvarinnar hafa gert, að heyra eitthvert samhengislaust og fjarstæðukennt rugl og breiða boðskapinn áfram. Páll Óskar raðruglaði í umræðum um Eurovision-keppnina í Ísrael, sakaði gyðinga eins og þeir leggja sig um að stunda þjóðarmorð í Palestínu sagði þá hafa „saumað sig inn í Evrópu á lúmskan hátt á mjög löngum tíma“. Blessunarlega sá poppstjarnan að sér og baðst afsökunar á ummælunum en sagðist standa við gagnrýni sína á framferði Ísraelsríkis.

VIKAN ER Á TILBOÐI Í FEBRÚAR!

40% afsláttur af hverju VIKUblaði í áskrift



PANTANIR SENDIST Á ASKRIFT@BIRTINGUR.IS

ÁSKRIFTARSÍMINN 515-5500 ER OPINN VIRKA DAGA KL. 09:00 – 13:00

TILBOÐ MIÐAST VIÐ 6 TIL 12 MÁNAÐA ÁSKRIFT.



Innlent

FORMANNSKJÖR
KSÍ

Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



Hart barist um feitasta bitann í boltanum

Árþing Knattspyrnusambands Íslands (KSÍ) fer fram á morgun þar sem flestra augu verða á formannskjörinu. Þar takast á sitjandi formaður, Guðni Bergsson, og heiðursformaður og fyrrum formaður, Geir Þorsteinsson. Kosningabaráttan hefur verið óvenjulega hörð og frambjóðendurnir ekki hikað við að skjóta föstum skotum hvor að öðrum.

Bakgrunnur frambjóðendanna er afar ólíkur. Guðni átti farsælan feril sem knattspyrnumaður hjá Val, Tottenham og Bolton Wanderers þar sem hann var í miklum metum. Hann spilaði 80 landsleiki fyrir Íslands hönd. Samhliða knattspyrnuferlinum menntaði Guðni sig í lögfræði og starfaði á lögmannsstofu áður en hann bauð sig fram til formanns KSÍ fyrir tveimur árum. Knattspyrnuferill Geirs var hins vegar lítt eftirminnilegur en ekki verður annað sagt en að hann þekki vel til innan knattspyrnuhreyfingarinnar. Hann lagði dómsgæslu fyrir sig og byrjaði að starfa hjá KSÍ árið 1992. Hann var framkvæmdastjóri sambandsins í 10 ár undir Eggerti Magnússyni, tók við formannsembættinu af honum árið 2007 og gegndi því til ársins 2017. Hann var gerður að heiðursformanni KSÍ eftir að hann lét af störfum en afar óvenjulegt er að heiðursformenn snúi til baka og bjóði sig fram gegn sitjandi formanni.

Geir hefur keyrt mikið á þeirri framþróun sem varð á íslenski knattspyrnu í hans formannstíð, einkum og sér í lagi árangri landsliðanna. Hann hafi ráðist í byggingu knattþúsa og sparkvalla um allt land þrátt fyrir efasemdaraddir þar um. Þá hafi margir hváð þegar markmiðið var sett á EM og HM en það hafi tekist með tilkomu Lars Lagerbäck í starf landsliðsþjálfara. En formannstíð Geirs einkenndist ekki bara af árangri, heldur einnig reglulegum hneykslismálum sem mörg hver sneru að menningunni innan sambandsins. Er skemmt að minnast þess þegar milljónir króna voru teknar úr af kreditkortu KSÍ í strippklúbba í Zürich í Sviss. Hefur Geir ítrekað þurft að svara fyrir þessi mál á síðustu dögum.

Ljóst er á Guðna að honum hefur þótt óþægilegt að keppa við forvera sinn í starfi og heiðursformann sambandsins. Guðni hefur bent á að rekstur sambandsins hafi verið með ágætum í hans formannstíð. Þannig hafi aldrei verið meira fé útteilt til aðildarfélaganna og tekjur hafi verið auknar, bæði með nýjum samningum og útleigu Laugardalsvallar til tónleikahalds. Þá hafi nauðsynlegar og viðamiklar breytingar verið gerðar á skrifstofu KSÍ og ásýnd sambandsins sömuleiðis breyst, enda Guðna tekist að sneiða fram hjá óheppilegum uppákomum. Guðni ber hins vegar ábyrgð á ráðningum landsliðsþjálfara sem hafa verið umdeildar. Karlalandsliðið hefur verið langt frá sínu besta og ekki enn unnið leik undir stjórn Eriks Hamrén á meðan óreyndur þjálfari, Jón Þór Hauksson, tók við kvennaliðinu.

Fleyg ummæli ...

„Það var kominn tími á Geir. Hann var búinn að vera þarna í 25 ár, steig til hliðar, er heiðursformaður og hann á að horfa fram á veginn og styðja við okkur en ekki sundra hreyfingunni með því að bjóða sig fram aftur af því að það hentar honum.“

– Guðni í morgunútarpi Rásar 2.

„Ég er með nýja sýn fyrir fótboltann. Ég hef ekki orðið var við annað en að hann [Guðni] hafi annað en bara keyrt áfram á því módeli sem ég skildi eftir mig ...“

– Geir Þorsteinsson í viðtali við 433.is.



Risavaxið ár að baki

Sá sem fer með sigur af hólmum tekur við góðu búi, enda ber KSÍ höfuð og herðar yfir önnur sambönd þegar kemur að fjármálum. Samkvæmt ársreikningi KSÍ sem birtur var í vikunni nam hagnaður sambandsins í fyrra 207 milljónum króna. Eigið fé var 746 milljónir króna um áramót. Þar munar mestu framlög frá FIFA í tengslum við þátttöku Íslands á HM í Rússlandi. Alls fékk KSÍ 1,8 milljarða króna í styrki og framlög í fyrra en sú fjárhæð dregst saman um helming samkvæmt fjárhagsáætlun næsta árs, enda engin stórmót í gangi. Gert er ráð fyrir 29 milljónum króna hagnaði í ár. Minni umsvif þýða sömuleiðis minna fé til aðildarfélaganna því í fyrra fengu þau 331 milljón í styrki frá sambandinu en 120 milljónir verða til skiptanna á næsta ári.

77 atkvæði tryggja sigurinn

Alls munu 152 fulltrúar frá aðildarfélögum KSÍ sitja þingið sem hefst klukkan 10 á morgun, laugardag. Að því gefnu að allir fulltrúarnir mæti til þingsins mun sigurvegarinn þurfa 77 atkvæði til að tryggja sér útnefninguna. Þau félög sem eiga fulltrúa í efstu deild karla eða kvenna eiga fjóra fulltrúa á þinginu, félög í 1. deild mega senda þrjá fulltrúa, félög í 2. deild tvo fulltrúa og félög í neðri deildum, auk héraðssambanda viðsvegar um landið, einn fulltrúa hvert. Samkvæmt óformlegri skoðanakönnun er Guðni mun sigurstranglegr. Guðni var kjörinn með 83 atkvæðum á árþinginu 2017 en ólíklegt er að Geir, með þau tengsl sem hann hefur innan hreyfingarinnar, hefði riðið á vaðið ef hann teldi sig ekki eiga stuðning meðal aðildarfélaganna.

Boðar álgjörva uppsökkun á skipulagi KSÍ

Geir hefur gert mikið úr meintri óánægju aðildarféлага sambandsins og hefur boðað mikla uppstokkun á skipulagi KSÍ. Þar bendir hann á samtökin Íslenskur toppfótbolti (ÍTF), hagsmunasamtök félaga í efstu deildum, sem Geir segir að myndi í rauninni annað knattspyrnusamband í landinu. Þessu vill Geir breyta með stofnun sérstakra deildarsamtaka, með stjórn og skrifstofu, sem fengi aðild að KSÍ. Guðni segir það popúlisma hjá Geir að stilla félögum upp gegn KSÍ með þessu móti. Bendir hann á að KSÍ hafi deilt hundruðum milljóna króna af hagnaði sínum með aðildarfélögum og samskiptin við þau séu mun meiri en áður. Það eigi einnig við um ÍTF og fyrir þinginu liggi tillaga um að formaður þeirra taki sæti í stjórn KSÍ auk þess sem öll félög þar innanborðs eigi fulltrúa á þinginu.

Forseti UEFA blandast í baráttuna

Kosningabaráttan hefur verið mun óvægnari og persónulegri nú en oftast áður. Það sást glögglega þegar Aleksander Ceferin, forseti UEFA, hrósaði Guðna í hástert og sagði samband UEFA og KSÍ aldrei hafa verið betra. Geir sagði þessi ummæli Ceferins skandal. Þau væri „dæmigerð fyrir Austur-Evrópumanninn“ og í takti við það sem gerist í Austur-Evrópu. Benti Guðni og fleiri á að ummælin væru ósmekklegr og hlaðin fordómum í garð Austur-Evrópu. Hvort þessi ummæli Geirs hafi áhrif á lokaniðurstöðuna kemur í ljós á morgun.

Við skoðum
allar gerðir af
bifreiðum



Fólksbilar/jeppar

Felli -og hjólhýsi

Mótorhjól

Tjaldvagnar/kerrur

Vatnsvernd

Vörubílar

Eftirvagnar

Sendibílar

Hestakerrur

Hópbílar

Frumherji hefur opnað nýja glæsilega skoðunarstöð að Hádegismóum 8

Við aukum enn á gæði þjónustu okkar í glæsilegum húsakynnum með fyrsta flokks tækjabúnaði. Í stöðinni eru allar gerðir og stærðir af ökutækjum skoðaðar.

Við bjóðum góða
þjónustu og hagstæð
kjör á skoðunum

IS OV 20 342 ←

Ökutæki eiga að fara í bifreiðaskoðun í þeim mánuði sem síðasti tölustafur á skráningarmerki vísar til.

Ef ekki hefur gefist kostur á að færa ökutækið til almennrar skoðunar í skoðunarmánuði, skal það í síðasta lagi fært til skoðunar fyrir lok annars mánaðar þaðan í frá.



Ný skoðunarstöð Frumherja er staðsett að Hádegismóum 8 - 110 Reykjavík - S. 570 9201

 **Frumherji**
www.frumherji.is

BASIC DRAGTIR

– KLASSÍSKAR OG FLOTTAR

JAKKAR-BUXUR-PILS-KJÓLAR, svart og blátt

10% afsl í feb



BERNHARD LAXDAL

Skipholt 29b, 105 Rvk • S: 5514422

a

Afþreying

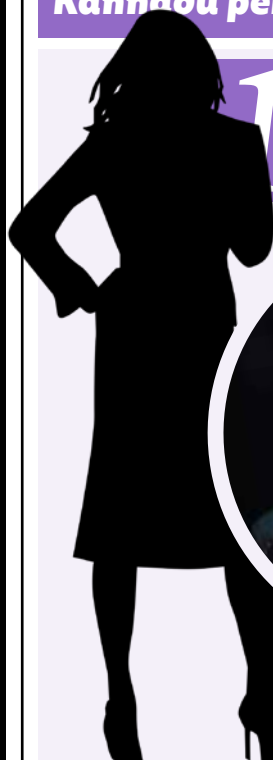
KROSSGÁTA

	SPOTTA	KOMUST		BRÍARÍ	TVEIR EINS	LYKT	ÓBUNDINN		DUNDA	EFTIRRIT
	SMEKK-LEGA									
	BÓK-STAFUR		HYGGJAST DEYJA				FRÁ ÁN			
	ÁGÆTIS				GRIPUR BÁRA					
	KLAUSTUR-BÚI					RÓI RÖLTA				
	GERA VIÐ		KRYDD MASAR				GLDING HNUPLA			
	↓	LJÓÐUR	ÓÐ	STÖÐVA		ÞREYTA FIKTA			NAFN-PLATA	VIDRÆÐA
HYLJA					JARÐBIK SÁL				VÖRU-MERKI SLEMA	
MAGUR				GÖLTUR NOSTRA		SPILA SKISSA				
BARDAGI		GELDA SAMRÆÐA				GALGOPI ERTA				
MÖR				MÓ- HRAUKUR SMYRSL			ÓSKERT TÍTILA			
		SVARI KOPAR			BUNDIÐ POKA			MAKA SVARA		
TILKYNNNA				SKÓLI HÁLFAPI		SIGTI ÓSKAR		RÓMVERSK TALA RAUP		
TVEIR		HEILA ÓSKA				VÖKVA DÝRKA			FISKUR	STÍGANDI
ÖLDUR-HÚS			RÍKI SKURÐ- BRÚN				MAÐAR- LÁT FARFA			
	ÞVENGUR DRYKKUR				SUND FRÍÐUR		ILLORESI Á FÆTI			
HÁ				NIDUR- STAÐA				ÞEI		
	HÁTTUR			UPPHAF		HINDRUN				

Létt	Miðlungs	Mjög erfð																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>2 5</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td>8 6 4</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>6 8</td><td></td><td>2 1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>7 3</td><td>5 8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>5 4</td><td></td><td>6 3</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>8 6 4</td><td></td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1 3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td></tr> </table>	6				8		2 5				7		8 6 4	2		6 8		2 1				7 3	5 8				5 4		6 3		3	8 6 4		5				1 3			5			9		<table border="1"> <tr><td></td><td>9</td><td></td><td></td><td>3 5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>3 4</td><td></td><td>6</td><td></td><td>9</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5</td><td>4 7</td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>4 1</td><td>9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td></td><td>6</td><td>1 3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>2</td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td>1 6</td><td></td><td></td><td></td><td>8</td></tr> </table>		9			3 5			5		3	3 4		6		9			5	4 7	6			7		3	6	4 1	9				2		6	1 3			2		5	1 6				8	<table border="1"> <tr><td>1</td><td></td><td>4 7 9</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td></td><td>4</td><td></td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>2</td><td></td><td>9</td></tr> <tr><td></td><td>7</td><td></td><td></td><td>6</td></tr> <tr><td></td><td>8 6 3 5 1</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>1</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td>8 5 7</td><td></td><td>1</td></tr> </table>	1		4 7 9		3		4			2	8		2		9		7			6		8 6 3 5 1				6				5	8		1		2		5			3	6		8 5 7		1
6				8																																																																																																																																					
	2 5																																																																																																																																								
7		8 6 4	2																																																																																																																																						
6 8		2 1																																																																																																																																							
	7 3	5 8																																																																																																																																							
	5 4		6 3																																																																																																																																						
3	8 6 4		5																																																																																																																																						
		1 3																																																																																																																																							
5			9																																																																																																																																						
	9			3 5																																																																																																																																					
		5		3																																																																																																																																					
3 4		6		9																																																																																																																																					
		5	4 7	6																																																																																																																																					
		7		3																																																																																																																																					
6	4 1	9																																																																																																																																							
	2		6	1 3																																																																																																																																					
		2		5																																																																																																																																					
1 6				8																																																																																																																																					
1		4 7 9		3																																																																																																																																					
	4			2																																																																																																																																					
8		2		9																																																																																																																																					
	7			6																																																																																																																																					
	8 6 3 5 1																																																																																																																																								
6				5																																																																																																																																					
8		1		2																																																																																																																																					
	5			3																																																																																																																																					
6		8 5 7		1																																																																																																																																					

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 „Í Reykjavík hefur stéttaskipting vaxið síðustu ár. Bilið milli ríkra og fátækra hefur stóruaukið.“ Hver mælir svo í skoðanapíslti?

2 Eitt af umdeildari málum vörþings er frumvarp heilbrigðisráðherra um þungunarrof. Af hverju er frumvarpið umdeilt?



3 Hvað er búit að birta margar sögur um Jón Baldvin Hannibalsson á vefnum metoo-jonbaldivin.blog.is?



4 Hvern er tónlistarmaðurinn Liam Payne sagður eiga í ástarsambandi við?



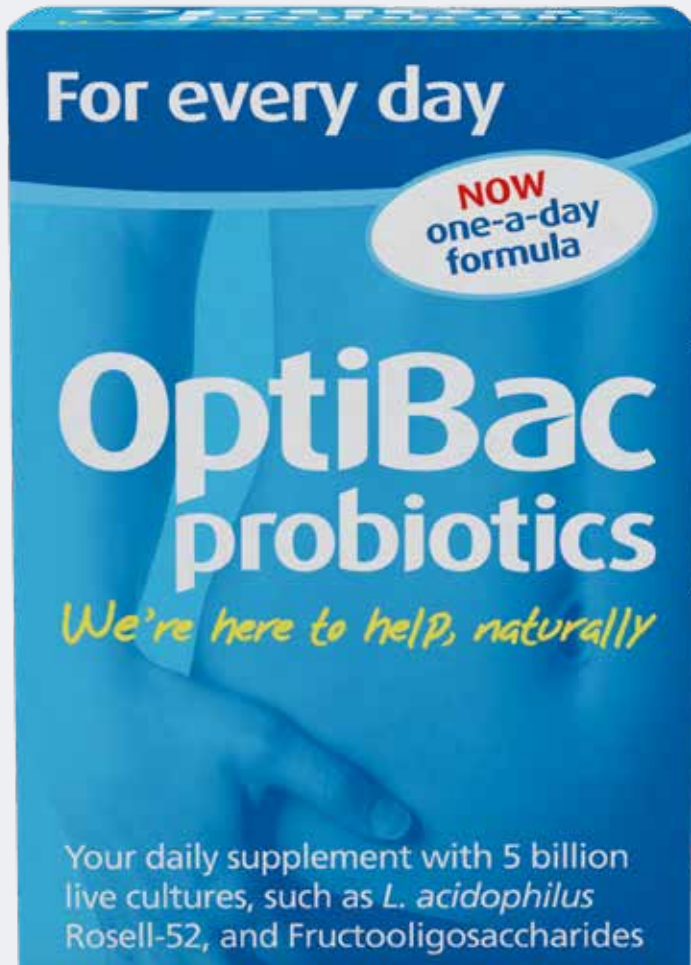
5 Hvað telja þingmenn Miðflokksins að Bárna Halldórsdóttir hafi gert til að ná samtali þeirra á upptöku á Klaustri bar?



Optibac Probiotics

- meltingargerlar með rannsóknir á bak við sig
- sérhæfð virkni við allra hæfi

Hillur verslana eru fullar af allskonar meltingargerlum. Sem betur fer hefur orðið vakning um mikilvægi þarmaflórunnar en þú ættir að vanda valið á þeim gerlum sem þú tekur inn. Optibac Probiotics eru sérfræðingar í góðgerlum og nota bara gerla sem rannsóknir hafa sýnt fram á að virka.



For Every Day frá Optibac

For Every Day frá Optibac er frábær blanda 6 tegunda gerla sem hentar flestum til að styðja daglega við þarmaflóruna.

Heilbrigð þarmaflóra er hornsteinn góðrar heilsu. Flóran er ómissandi fyrir alla meltingu og upptöku næringarefna en hefur líka víðtæk áhrif um allan líkamann. Hún spilar t.a.m. hlutverk í virkni heila og taugakerfis og ónæmiskerfis.

Hollt og fjölbreytt mataræði sem inniheldur nægilegt magn trefja er ómissandi til að viðhalda góðri flóru. Ef meltingarvandamál eru til staðar, þú þarft að taka inn sýklalyf, færð magapest, ferðast um framandi slóðir eða ef mataræðið er einhæft getur verið mikil hjálp í því að taka inn öfluga blöndu vinveittra gerla.

- Hentar vel eftir sýklalyf
- Gott að taka eftir magapestir
- Inniheldur FOS-trefjar sem næra góðu gerlana og styðja þannig enn frekar við flóruna
- Hentar frá 1 árs aldri
- Má opna hylkin og blanda í kaldan mat eða drykk
- Sýrupólin hylki
- 5 milljarðar gerla í hverju hylki
- 1 hylki á dag með mat, helst með morgunmat



„Ég hef prófað margar gerðir meltingargerla en aldrei fundið jafnmikla virkni og af Optibac.“

Viðir Þór Þrastarsson, íþróttá- og heilsufræðingur.

For Women frá Optibac Probiotics

Leggöngin eru full af gerlum og þau eiga að vera það. Vandamálín skapast þegar ójafnvægi myndast í flórunni og þá geta sveppasýkingar og ýmis óþægindi gert vart við sig.

For women er sérvalin blanda góðgerla sem hafa verið rannsakaðir og prófaðir á þúsundum kvenna um allan heim. Rannsóknir hafa sýnt að við inntöku ná þessir gerlar að styðja við gerlaflóru legganga.

- Hentar konum á öllum aldri
- Má taka á meðgöngu og brjóstgjöf
- 1-2 hylki á dag með mat, helst með morgunmat
- Má taka að staðaldri

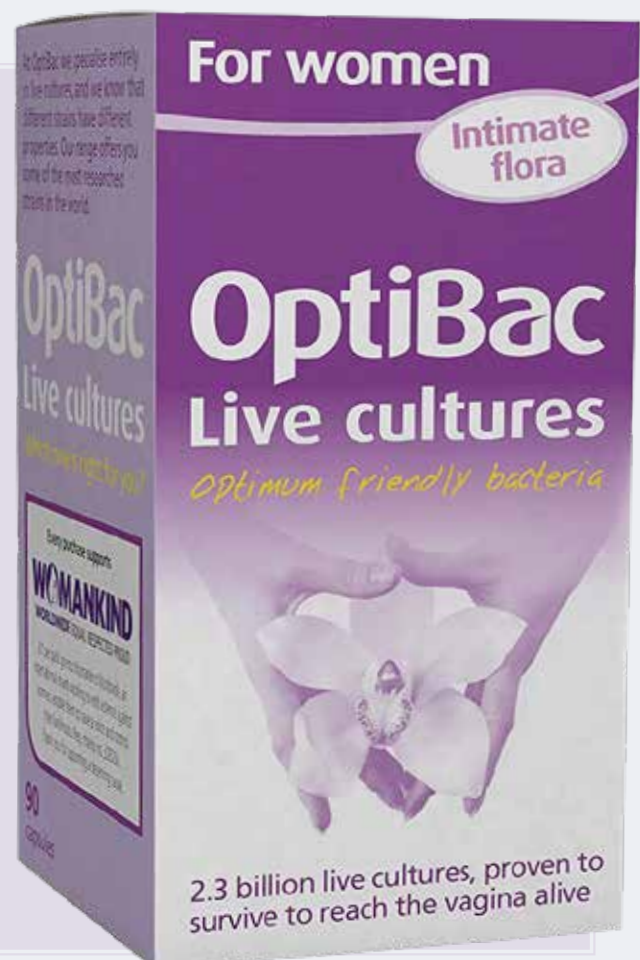
Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra. Gott hreinlæti er að sjálfsögðu ómissandi sem og hollt og gott mataræði.

”

„Margar konur lenda reglulega í vandræðum með flóru legganga. Vandamál eru algeng eftir sýklalyfjanotkun og því sérstaklega mikilvægt að styðja við flóruna eftir sýklalyfjakúra.“



Lactobacillus reuteri RC-14 og Lactobacillus rhamnosus GR-1
Eru gerlar sem virka frábærlega saman!



Optibac fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum og nú einnig í heilsuhillum Nettó.



Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir
Myndir / Úr safni

Kaupmannahöfn – ekki bara Strikið

Kaupmannahöfn er skipulögð eftir svokölluðu fingraplani, eða Fingerplanen, frá árinu 1947 og það sést vel á korti að borgin liggur í einar fimm áttir frá hinni gömlu miðborg



Kaupmannahöfn er alþjóðleg borg þar sem margir innflytjendur frá ólíkum heimshornum hafa sett svip sinn á menningu borgarinnar og er matarflóran eftir því.

„Margir Íslendingar heimsækja Kaupmannahöfn enda afslöppuð og notaleg. Strikið er sennilega vinsælasta gatan en mörg önnur minna þekkt svæði og hverfi eru líka vel þess virði að skoða.“

Helstu hverfin skiptast gróflaga í Gamla bæinn, Vesturbrú, Norðurbrú, Austurbrú, Kristjánshöfn, Friðriksberg og Valby. Öll þessi hverfi eru ólík og sjarmerandi á sinn hátt.



Kaupmannahöfn er alþjóðleg borg þar sem margir innflytjendur frá ólíkum heimshornum hafa sett svip sinn á menningu borgarinnar.

Hverfi

„Kristján fjórði Danakonungur (1577-1648) skipulagði núverandi Kristjánshöfn (Cristianshavn) sem átti að verða framtíðarhöfuðborg Danaveldis.“



Gamli bærinn

Gamli bærinn er sá hluti Kaupmannahafnar sem var fyrir innan gömlu borgarveggina. Borgin, eins og við þekkjum hana í dag, hefur vaxið út frá gamla bænum og er talað um þann hluta sem miðborg Kaupmannahafnar. Í hverfinu er meðal annars að finna hina frægu götu Strikið sem mörgum finnst nauðsynlegt að rölta um í hvert sinn sem borgin er heimsótt. En hverfið býður upp á margt annað en verslunargötur því þar er að finna margar stórglæsilegar byggingar, eins og Ráðhúsið sem stendur á Ráðhústorgi, Rosenborg-höllina þar sem meðal annars er hægt að sjá konungsdjásnin, og Amaliuborgarhöll þar sem konungsfjölskyldan hefur búsetu. Gaman er að rölta um Íslendingaslóðir í Gamla bænum og skoða stræti og torg þar sem margir landar okkar hafa dvalið. Fyrir þá sem hafa áhuga á þessari sögu bendi ég á bæurnar Gamla góða Kaupmannahöfn og Kaupmannahöfn – ekki bara Strikið eftir Guðlaug Arason en hann er fróður um sögu Íslendinga í gömlu höfuðborginni.



Vesturbrú

Hverfið sem eitt sinn var þekkt sem „rauða hverfið“ í Köben er nú á lista yfir 10 mest töff hverfi í heiminum enda hefur mikil uppbygging átt sér stað þar undanfarin ár. Þar er að finna margt annað en Tívolígarönn fræga, eins og flott gallerí, notaleg kaffihús og

spennandi veitingastaði. Gaman er að ganga um Sønder Boulevard, sem er stór gata sem liggur í gegnum hverfið og skiptist í tvennt með stórri eyju í miðjunni. Þarna er algengt að íbúar hittist á góðum dögum til að skála í öli og sleikja sólina. Meat packing district (Kodbyen) á Vesturbrú er svæði þar sem áður var aðeins að finna sláturhús og mestöll kjötvinnsla fyrir Kaupmannahafnarbúa var þar. Í dag er svæðið hins vegar að fyllast af spennandi veitingahúsum sem vert er að skoða.

Norðurbrú

Hverfið er bæði fjölbreytt og alþjóðlegt. Ekki er óalgengt að sjá dýra veitingastaði og fatabúðir inn á milli ódýrra kebab-staða og alþjóðlegra matarmarkaða. Sankt Hans Torv er talin vera miðja Nørrebro-hverfisins þar sem hægt er að finna mörg kaffihús, búðir og veitingastaði, þar með talið eina tailenska veitingastaðinn sem hlotið hefur Michelin-stjörnu, Kiin Kiin. Jærgersborggade er ein af mínum uppáhaldsgötum í hverfinu og vert er að ganga hana upp og niður, skoða mannlífið og njóta þess sem gatan hefur upp á að bjóða.

Austurbrú

Fjölskylduvænt og eftirsóknarvert hverfi í norður-



hluta borgarinnar. Þar er að finna flottar búðir með merkjavörum og er hverfið talið vera í finni kantinum en þar má einnig sjá grænustu svæði borgarinnar, meðal annars stærsta almenningsgarð Kaupmannahafnar, Fælledparken. Ásamt því að geta státað af fallegum gördum er hverfið nálægt vatni þar sem hægt er að sjá hina frægu stytta Litlu hafmeyjuna og spóka sig um á Svanemøllen-ströndinni sem er skammt frá. Vötnin á milli Norðurbrúar og Austurbrúar eru leifar sikisins sem var fyrir utan borgarveggina, þau eru falleg og þar er mannlífið fjölskrúðugt. Það er dásamlegt að byrja daginn á léttu skokki í kringum vötnin (u.þ.b. 6 km) enda er það vinsæl hreyfing hjá mörgum íbúum borgarinnar.

Kristjánshöfn og Nýhöfn

Kristján fjórði Danakonungur (1577-1648) skipulagði núverandi Kristjánshöfn (Cristianshavn) sem átti að verða framtíðarhöfuðborg Danaveldis, hann var einnig mikill herforingi og byggði upp einn stærsta sjóher sem þá var til í Evrópu en Kristjánshöfn átti að auki að verða miðstöð sjóhersins.

Hvort sem það er til að fara í óperuna eða ganga með fram síkjunum og skoða hin litríku hús sem einkenna Nýhöfn (Nyhavn) þá

er Kristjánshöfn dásamlegt og fjölbreytt hverfi þar sem gamlir hippar, listamenn og auðkýfingar búa hlið við hlið. Þar er að finna kirkjuna Vor Frelzers Kirke þar sem hægt er að rölta upp í turninn og njóta stórkostlega útsýnisins yfir borgina. Enginn ætti að láta ógert að heimsækja hið skemmtilega og umdeilda hverfi Kristjáníu en hafa þó reglurnar við innganginn í huga og fara eftir þeim. Elsta húsið í Nýhöfn er nr. 9 og er frá því í kringum 1681 og hefur því ekki verið breytt heldur viðhaldið í sama stíl og gaman að skoða það.



Friðriksberg

Friðriksberg (Fredriksberg) er sjálfstætt starfandi sveitarfélag innan Kaupmannahafnar með sinn eigin borgarstjóra og borgarstjórn sem rekin er af 25 meðlimum úr átta stjórnmalaflokkum. Íbúafjöldinn árið 2016 var 104,481 og nær hverfið yfir um 9 ferkílómetra. Talað er um Friðriksberg sem örlítið finna hverfi þar sem fasteignaverð er hátt og þjónusta við íbúa talin vera mjög góð. Þar er að finna Fredriksberg-höllina sem stendur efst á hæð innan Fredriksberggarðsins sem er vinsæll almenningsgarður. Dýragarður Kaupmannahafnar er í norðurhluta garðsins og hægt er að ganga í gegnum hann til að fara í dýragarðinn og því tilvalið að setjast niður með gott nesti á leið sinni þangað.



WOW air flýgur til Kaupmannahafnar allt árið um kring. Verð frá 5.499 kr. aðra leið með sköttum.

Fyrir okkur
sem syndum
í hvaða veðri
sem er



Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is



Texti / Dominique Plédel Jónsson

Valpolicella-þrúgurnar

Ítalía er sennilega það land sem er með flestar staðbundnar þrúgur og hafa þær endurnújst tölvert frá árunum 1990–1995, en á Norður-Ítalíu hafa nokkrar vintegundir verið framleiddar úr staðbundnum þrúgum um langa hríð og eru Valpolicella-vínin meðal þeirra.



La Grola ekrurnar hjá Allegrini.

Héraðið tilheyrir Veneto-sýslunni sem liggur norðan Verona að Gardavatni í vestur, suður að fjallahéraðinu Trentino Alto Adige og í austri liggur Soave-héraðið þar sem einungis hvítvín eru framleidd. Valpolicella-vínin fá upprunavottun DOC en Amarone della Valpolicella og Recioto fá DOCG-vottun. Kröfur vottunarinnar eru mjög strangar, meðal annars má flaskan ekki vera með skrúfutappa en þá fær það vottunina IGT Indicazione Geografica Tipica, það þarf að innihalda minnst 12% af engismagn og uppfylla kröfur um landfræðilegan uppruna. Valpolicella, Valpolicella Classico og Valpolicella Superiore gera upp á milli vína sem koma frá betri svæðum, t.d. í hæðum héraðsins en ekki á sléttunni, og verður að líta til þess meira en til upprunavottunarinnar sem einungis sýnir hvaðan vínið kemur og kröfurnar sem eru almennt gerðar til þess.

Corvina, rondinella, molinara, corvinone og oseleta

Í öllum vínum frá Valpolicella, einnig í Ripasso sem hefur sína eigin DOC-vottun, Amarone og Recioto eru ákveðnar þrúgur leyfðar. Þær vaxa vel á svæðinu

og hafa lítið aðlagast annars staðar enda hafa þær verið ræktaðar alveg frá tímum Rómverja sem kunnu vel að meta vínin úr þeim. Aðalþrúgan er corvina, stundum kölluð corvina veronese, og er hún með háu sýruinnihaldi, þroskast seint, gefur víninu ferskleika og kirsuberjatóna ásamt keim af ferskum möndlum. Valpolicella-vínin mega innihalda 40–80% af corvina sem er talin vera besta þrúgan en ef hlutfallið af henni í víninu er hærra flokkast vínið sem IGT Veronese. Rondinella er oftast notuð mest á eftir corvina, hún gefur mikinn



„Aðalþrúgan er corvina, stundum kölluð corvina veronese, og er hún með háu sýruinnihaldi, þroskast seint, færir víninu ferskleika og kirsuberjatóna ásamt keim af ferskum möndlum.“

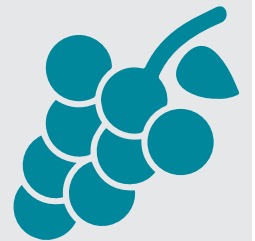
og ferskan safu, einnig með kirsuberjakeim, en aðalkostur hennar er lítt myglusækin. Valpolicella-vínin mega innihalda hæst 30% af rondinella. Þriðja þrúgan sem er minnst notuð, er molinara og gefur hún víninu djúpan lit og ferska sýru, þess vegna er hún oftast notuð í litlu magni. Nokkrir framleiðendur hafa svo endurvakið eina þrúgu sem gefur víninu tölverðan karakter, það er oseleta, og vínin verða tölvert margslungnari með henni. Það sama gildir um corvinone.

Apassimientto

Ripasso, Recioto og Amarone nota aðferð sem nýtur vindælda í dag um alla Ítalíu, apassimientto, þar sem þrúgurnar eru látnar þurrkast í ákveðinn tíma og eru svo pressaðar. Með því móti verður sykurnnihald hærra og efnasamsetning breytist, vínin verða á endanum með hærra afengisinnihald, allt að 15,5% fyrir sum Amarone. Upphaflega var þessi aðferð nýtt til að flytja vínið langar leiðir á fljótum til Rómar, en sykurnn virkaði sem rotvarnarefni. Í dag eru þrúgurnar þurrkaðar í hita- og loftstýrðu rými, í þrjár mánuði fyrir Amarone sem er þurrst, svipað fyrir Recioto sem er sætvín gert á sama hátt, og þrjár eða fjórar vikur fyrir Ripasso sem notar svo hratið frá Amarone til að gerjast.



Ripasso, Recioto og Amarone nota aðferð sem er farið að nota í dag um alla Ítalíu, apassimientto, þar sem þrúgurnar þurrkast í ákveðinn tíma og eru svo pressaðar.



Vinsælar þrúgur

■ Þegar horft er á úrval vína í gegnum árin á Íslandi, mætti draga þá ályktun að fáar þrúgur hafi notið hylli neytenda, og í raun á það sama við um neytendur annars staðar í heiminum. Cabernet sauvignon og chardonnay eru algengustu þrúgurnar en eru þessar þrúgur efstar á vinsældalista fagmanna varðandi gæði vína? Þetta er fróðlegt að skoða út frá verðlaunum sem veitt eru í virtum keppnum sem ná yfir nægilega fjölbreytt úrval af héruðum og framleiðendum til að mark sé á takandi. Gaman er að skoða hvort einhver hreyfing sé á þrúgutegundum sem heilla mest dómara og áhugavert að skoða hvort smekkur fagmannanna skili sér betur til neytenda. Concours Mondial de Bruxelles tók þessar tölur saman og bar saman 2018 og 2017.

Í ljós kom að 58% af verðlaunavínunum árið 2018 voru úr 10 þrúgum sem eðlilega eru líka þær mest ræktuðu en það þýðir líka að 42% eru úr öðrum þrúgum, oft staðbundnum, og sá þáttur fer vaxandi með ári hverju. Þar hafa ítalskar þrúgur verið að sækja í sig veðrið eins og sangiovese, montepulciano, primitivo og glera-þrúgan sem notuð er í Prosecco. Í Portúgal eru þetta touriga nacional-, castelao-,

„Í ljós kom að 58% af verðlaunavínunum árið 2018 voru úr 10 þrúgum.“

bagu- og touriga franca-þrúgan og frá Grikklandi assyrtiko, agiorgitiko og savatiano. Einnig hafa verðlaunaðar klassískar þrúgur komið frá nýjum framleiðslu- löndum eins og Kína. En tempranillo-vínin eru í miklum meirihluta (98%) frá Spáni, og merlot frá Frakklandi þar sem hún er mest ræktaða þrúgan.

Taflan sýnir samanburð frá árunum 2017 og 2018 – þrúgutegundir í verðlaunavínunum, raðað eftir fjölda verðlauna.

2017
Tempranillo
Merlot
Cabernet Sauvignon
Syrah/Shiraz
Chardonnay
Touriga Nacional
Grenache/Garnacha
Sauvignon Blanc
Pinot noir
Carmenère

2018
Merlot
Cabernet Sauvignon
Tempranillo
Syrah/Shiraz
Chardonnay
Grenache/garnacha
Sauvignon Blanc
Touriga Nacional
Pinot Noir
Primitivo

Næring+

Millimál í fernu

Næring+ er orku- og próteinríkur næringardrykkur sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi.

Næring+ er vítamín- og steinefnabættur. Næring+ hentar einnig þeim sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.



g

Gestgjafinn

BAKSTUR



Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir
Myndir / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Dásamlegt bakkelsi á köldum vetrardögum

Kanilsnúðar og vanillusósa – góð blanda

Þegar kalt er úti er upplagt að finna sér eitthvað til dundurs í eldhúsinu. Einnig er vel hægt að hafa það notalegt í bústaðarferðum vetrarins, kveikja á kertum, setja þægilega tónlist undir og útbúa eitthvað einfalt og gómsætt. Sérstaklega þegar veðrið er slæmt og kannski ekki veður til að grilla. Það er líka ákveðin ró í því að vinna með deig. Þessir snúðar eru æðislegir og vanillusósan dásamleg með. Eitthvað sem flestir falla fyrir.

Snúðar eða snúður

Heitið er oftast haft um bakkelsi sem búið er til annað hvort úr gerdeigi eða öðru deigi og er flatt út, smurt með smjöri og t.d. kanilsykri eða sultu, rifnum osti, skinkubitum og kryddjurtum svo eitthvað sé nefnt. Deiginu rúllað upp í lengju með fyllingunni og síðan skorin í sneiðar. Með því

að leggja sneiðarnar flatar á plötu og baka, fæst góð lyfting í miðju snúðsins. Hér er aftur á móti búnar til lengjur, þeim dýft í bráðið smjör og sykur, snúð upp á þær og búin til hnútur úr þeim sem myndar snúð.

Kanilsnúðar með vanillusósu

12 snúðar

Deig

600 g hveiti
1 tsk. malað kardimommuduft
½ tsk. salt
100 g smjör
250 ml mjólk
2 msk. þurrger
2 msk. hunang
1 egg

Kanilsykur og smjör

5-6 msk. hrásykur



1 msk. kanill
1 tsk. malað kardimommuduft, má sleppa
50 g bráðið smjör

Blandið saman hveiti, kardimommum og salti. Bráðið smjörið og bætið mjólkinni saman við og hitið að 37°C. Takið af hitanum og bætið gerinu og hunanginu saman við. Látið kólna í 2-3 mín. Bætið eggj út í og blandið síðan saman við hveitiblönduna. Hnoðið saman í deig og skiptið því svo í 12 bita og rúllið út í u.þ.b. 20 cm langar lengjur. Geymið lengjurnar undir viskustykki á meðan þið útbúið kanilsykurinn.

Hrærið saman sykur, kanil og kardimommur og hafið bráðið smjör í annarri skál. Dýfið lengjunum í smjörið og svo í sykurblönduna og búið til snúða úr lengjunum með því að búa til hnút og skeytið svo endana saman undir hverjum snúð. Raðið á ofnplötu og látið hvíla í 20 mín. undir viskustykki. Bakið 9-12 mín. eða þar til snúðarnir eru orðnir gullinbrúnir.

Dreypið vanillusósunni yfir þegar snúðarnir hafa kólnað örlítið og berið afganginn af sósunni fram með snúðunum í skál.

Vanillusósa

150 ml mjólk
1 vanillustöng
3 eggjarauður
60 g sykur
1 ½ dl rjómi, þeyttur

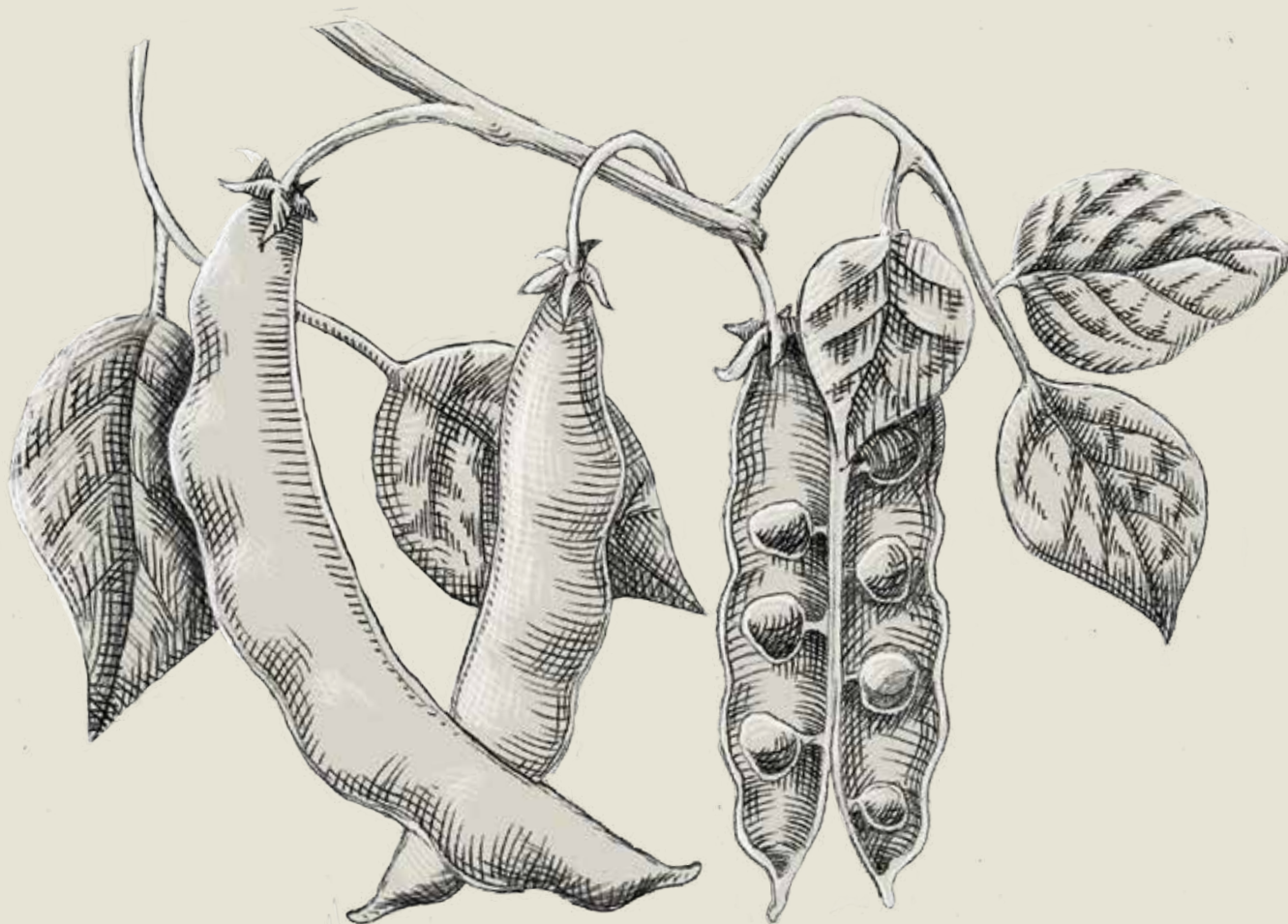


Hitið mjólkina, kljúfið vanillustöngina og skafið fræin úr, setjið þau út í mjólkina ásamt stönginni og látið malla í 5 mín. Hrærið eggjarauður og sykur saman þar til blandan verður létt og ljós. Takið vanillustöngina upp úr mjólkinni. Blandið eggjarærunni saman við og hrærið stöðugt í á meðan. Takið af hitanum þegar sósan hefur þykknað töluvert. Látið kólna og blandið þeytta rjómanum saman við.

Gestgjafinn

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastadi bæði hér heima og erlendis.

Sólgæti



HEILNÆMT OG NÁTTÚRULEGT

LJÓMANDI GOTT



Vörurnar frá Sólgæti eru hollar og góðar fyrir sælkeri á öllum aldri sem vilja gera vel við sig. Líttu í kringum þig í næstu verslun. Þú kemur eflaust auga á eitthvað ljómandi gott.





Lífstíll

ÍSLENSK HÖNNUN

Íslenskt, já takk!

Á tímum þar sem hröð tíska á upp á pallborðið hjá mörgum er gott að staldra við og líta inn á við. Leitum ekki langt yfir skammt og minnum okkur á dásamlegu íslensku hönnunina sem er allt í kringum okkur. Veljum gæði sem endast og styðjum við bakið á íslenskum hönnuðum í leiðinni. Hér má finna nokkra af þeim sem hafa náð miklum árangri og heillað jafnvel langt utan landsteinanna.

Texti / Helga Kristjáns

Myndir / Frá framleiðendum



Farmers Market framleiðir meðal annars dásamlegar ullarvörur sem eru í mjög skandinavískum stíl og því ekki skritið að erlendir ferðamenn sem koma til landsins heillist. Hins vegar hafa fötin þeirra einnig náð að eiga upp á pallborðið hjá tískumeðvítuðum Íslendingum.

Flikurnar þeirra fást hjá Farmers & Friends á Hólmaslóð 2 og Laugavegi 37 og á vefsíðunni farmersmarket.is.



Kronkron-skór hafa um árabil verið á óskalista íslenskra kvenna en erlendir tískudívur hafa einnig heillast af frumlegri og litríkri hönnuninni.

Hægt er að berja dásemdina augum í versluninni að Laugavegi 63 og á kronkron.com.

Verslunin Spaksmannsspjarir hefur löngum verið þekkt fyrir að fara eigin leiðir þegar kemur að stíl og tíska. Margar erlendir stórstjórnur eru hrifnar af ekta íslenskrri hönnun en eiga væntanlega erfitt með að bera fram nafnið.

Spaksmannsspjarir eru enn á sama gamla, góða staðnum á Bankastræti 11 en einnig er hægt að nálgast hönnunina á spaks.is.

Eygló Margrét Lárusdóttir, hönnuðurinn á bak við EYGLÓ, kom á markað með eigin línu árið 2006. Hún var valin hönnuður ársins 2016 og Kiosk, þar sem hönnun hennar hefur verið seld, valin besta verslunin til að kaupa íslenska hönnun sjö ár í röð. Kíkið á eyglocollection.com.

JS Watch co.
REYKJAVIK

KLASSÍSK ÍSLENSK ÚR

FYRIR ÖLL TÆKIFÆRI



Úrsmíðameistari okkar missir aldrei einbeitinguna

Vegna annálaðrar einbeitingar, nákvæmni og 50 ára reynslu, tryggir úrsmíðameistarinn gæði íslensku úranna. Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar.

JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu www.gilbert.is eða www.jswatch.com.

GILBERT
ÚRSMÍÐUR
Laugavegi 62 - sími: 551-4100



Lífsstíll
ÍSLENSK HÖNNUN



Hildur Yeoman hefur skapað sér se ss sem einn af okkar vinsælustu fatahönnuðum síðustu árin.
Erlendir ferðalangar eiga það líka til að kíkja inn í verslun hennar á Skólavörðustíg.
Hilduryeoman.com.

Rokkaraleg skartgripahönnun Orrafinns hefur vakið athygli út fyrir landsteinanana. Íslenskar þæjur hafa þó ekki látið vörumerkið fram hjá sér fara.

Skartið fæst meðal annars hjá Hrim og á Skólavörðustíg 17a. Orrifinn-jewels.myshopify.com.



Barnafötin frá iglo + indi hafa verið í miklu uppáhaldi hjá íslenskum foreldrum en frægt er orðið þegar Kardashian-systur keyptu fót úr búðinni á sín afkvæmi.
Nú hefur ný verslun þeirra verið opnuð á Garðatorgi 4 í Garðabæ en einnig er hægt að pantast á Netinu á igloindi.com.



Kósí teppi og trefill frá Vík Þrjónsdóttur er á óskalistaum okkar en vörumerkið hefur vakið athygli utanlands og það er vel skiljanlegt.



782-0503

VANTAR ÞITT FYRIRTÆKI EÐA HÚSFÉLAG
REGLUBUNDIN OG VÖNDUÐ ÞRIF?

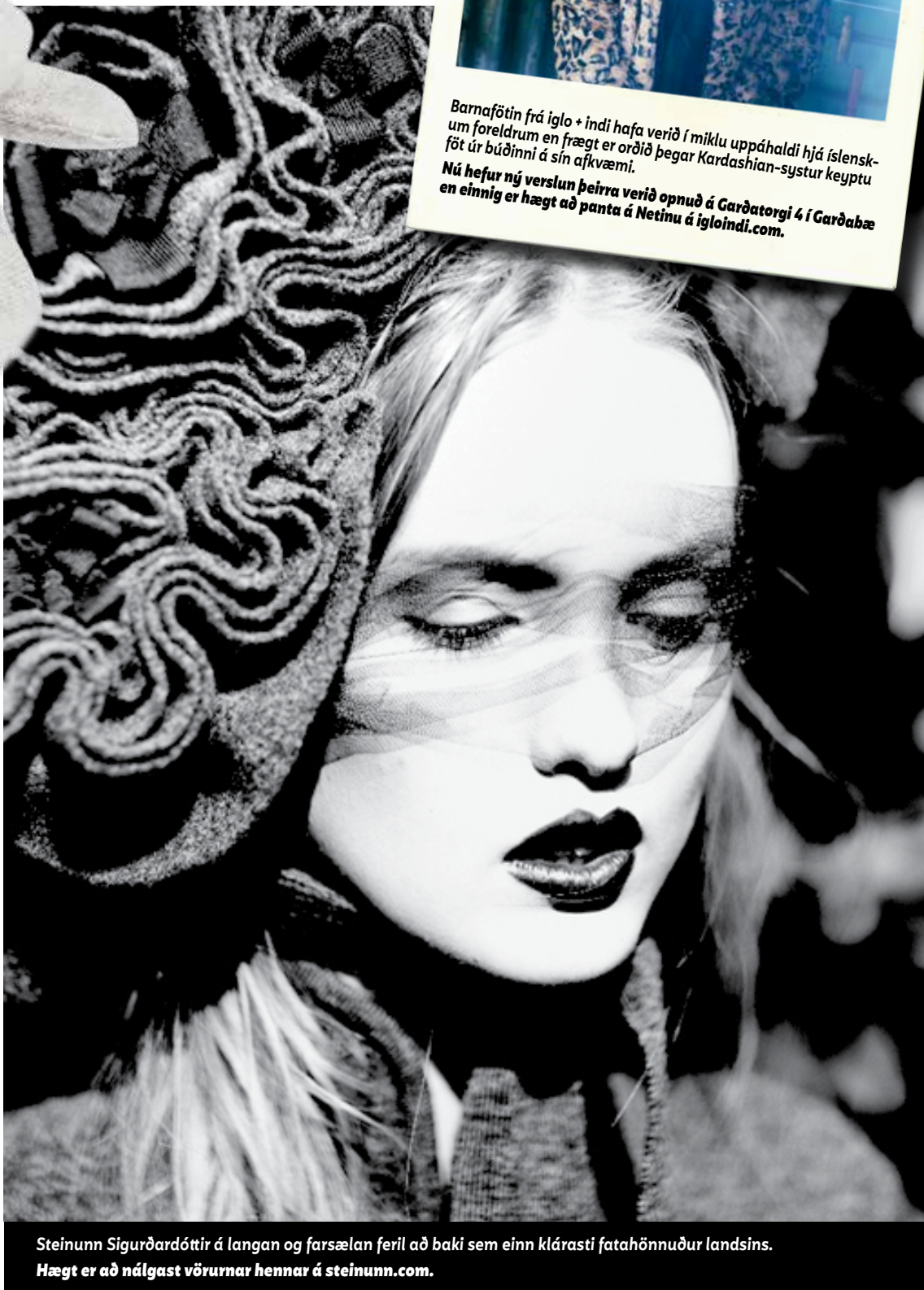
Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir fyrirtæki og húsfélög.



TRAUST ÞRIF

Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira.

Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á traustthrif@gmail.com og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.



Steinunn Sigurðardóttir á langan og farsælan feril að baki sem einn klárasti fatahönnuður landsins.
Hægt er að nálgast vörurnar hennar á steinunn.com.

UN WOMEN  ÍSLENSK
LANDSNEFND

FOKK OFBELDI

Lýsum upp myrkrið



Nýja Fokk ofbeldi húfan 2019 fæst á
www.unwomen.is og í verslunum Vodafone



Kulnun þarf ekki að eiga sér stað

Orðið kulnun var valið orð ársins í fyrra og ekki að ástæðulausu. Ekki eru mörg ár síðan enginn hafði heyrt þetta orð notað í sambandi við annað en eldfjöll. Skyndilega varð sprenging í notkun þess og nú snerist allt um mannfólk er hafði örmagnast og var þrotið kröftum. Íslendingar eru ekki þeir einu sem upplifa sprengingu í notkun þessa orðs en út um allan heim glímur fólk við afleiðingar gríðarlegs vinnuálags og ómanneskjulegra krafna og sífellt fleiri falla út af vinnumarkaði vegna þessa.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Kulnunarástand verður þegar manneskja hefur unnið of mikið of lengi. Flestir lýsa þónokkrum aðdraganda að lokauppgjöf en þetta endar með að heilsa manneskjunnar hrynur, að því er virðist í einu veffangi. Viðkomandi vaknar að morgni og getur skyndilega ekki hreyft sig eða hrynur niður á miðjum vinnudegi. Eftir því sem þekkingu manna á þessu ástandi fleygir fram verður augljósara að margir stefna hraðbyri að kulnun og eru þegar farnir að sýna merki um slíkt. Í Bandaríkjunum er þegar farið að tala um fólk á milli 35-45 ára þar í landi sem kulnunarkynslóðina. Það var heimspekingurinn Pascal Chabot sem varð fyrstur til að kalla kulnun menningarsjúkdóm vestrænna ríkja.

Anne Helen Petersen skrifaði áhugaverða grein á BuzzFeed nýlega þar sem hún tók saman hvers vegna þetta þyrfti ekki að vera svona. Í samfélagi okkar hafi verið skapaðar þær aðstæður að fólk leggi óendanlega hart að sér en uppskeri lítið. Sífellt sé verið að setja fyrir verkefni og iðulega verði ekkert úr þeim. Framkvæmdum frestað, eitthvað reynist ekki hagkvæmt og annað skilar einfaldlega engum árangri. Þetta leiði á endanum til þess sem hún kallar framkvæmdalömun. Fólk sér ekki lengur tilganginn í að gera nokkurn hlut. Við erum einnig sífellt að fylla aðgerðalista hvers dags með alls konar hlutum sem í raun ættu að vera ánægjulegir fremur en skylduverk. Ræktin, börnin, makinn, áhugamálin, menntun og nýsköpun, allt þetta lendir númer sjö, átta, níu eða tíu á lista yfir það sem verður að klárast í dag. Anne Helen telur að þar með sé búið að taka gleðina úr verkefnum.

Sjálfumglaðir letingjar

Símarnir hanga auk þess fastir við okkur sífellt minnandi á allt sem er eftir, það sem hefur verið vanrækt og gerir hörðum vinnuveitanda kleift að nálgast okkur allan sólarhringinn. Flestir eru að

”

„Dugnaður er ekki fólgin í því að vera stöðugt að og hvílast aldrei. Sú vinnumenning er nú ríkir er ekki sjálfbær og verður aldrei.“

berjast við að borga af námslánum, koma sér upp húsnæði, skapa sér starfsferil og koma upp börnum. Hjá mörgum bætist svo við að koma sjálfum sér á framfæri á samfélagsmiðlum og sýna þar hve óumræðanlega gott og fullnægjandi líf þeirra sé.

Hinir eldri smella í góm og láta í ljós andstyggð sína á öllu þessu og kalla kulnunarkynslóðina lata, sjálfumglaða og tilætlunarsama. Stundum hrista þeir líka höfuðið og segja: „Þetta er okkur að kenna. Við ólum þau upp og gerðum þau svona.“ Nokkuð góður hluti þessa hóps berst hins vegar sjálfur við kulnun eða er hársbreidd frá því að enda þar. Helsti munurinn er að þetta fólk er búið að koma frá sér börnum og vinna sig upp í þær stöður í lífinu er heilluðu það ungt. Þeirra vandi felst í að halda af öllu afli í það sem náðst hefur og í sumum tilfellum sitja fast í vinnu sem hætt er að gefa þeim nokkurn hlut. Samfélagið gefur þeim ekki færi á að minnka við sig starfshlutfall eða skipta um starf. Grái herinn gengur atvinnulaus missi hann vinnuna á annað borð.



Viðkomandi vaknar að morgni og getur skyndilega ekki hreyft sig eða hrynur niður á miðjum vinnudegi.

Kulnun orðin faraldur

Erlendar rannsóknir sýna að þessi faraldur andlegrar og líkamlegrar uppgjafar gengur þvert á menningarsamfélög, stétt og fjárhagsstöðu. „Kulnun á sér ekki bara stað meðal verkafólks í streitumiklum störfum,“ segir Anne Helen, „og hún er ekki tíma-bundin kvilli. Þetta eru alvarleg veikindi. Þetta er grunnhitinn. Þetta er bakgrunnstónlistin okkar. Svona eru hlutirnir. Þetta er okkar líf.“

Tæknin hefur gert innrás í líf okkar og við stjórnun henni ekki nema að litlu leyti. Umhverfismál eru auk þess mikið áhyggjuefni, enda víða þannig að fólk býr við heilsuspillandi aðstæður. Stjórnvöld þurfa þess vegna að taka forystu og vinna með afgerandi hætti að því að draga úr streituvaldandi aðstæðum á sínum svæðum. Þetta er hægt að gera með því að skapa fjölskylduvænna umhverfi, sinna heilbrigðisþjónustu af alúð, gangast fyrir sveigjanlegri vinnutíma, styttingu vinnuviku, hækkan lægstu launa og styrkingu leik- og grunnskóla.

Vinnuveitendur verða að gera sitt

Næstu skref koma til kasta vinnuveitenda. Í Bandaríkjunum er það farið að sjást að stór fyrirtæki ganga fram með góðu fordæmi, enda gera þau sér grein fyrir að starfsfólk á leið í kulnunarástand er afkastaminn, ekki eins skapandi og oftast veikt en þeir sem enn halda fullri heilsu. Dæmi eru um að vinnuveitendur borgi líkamsræktarkort, sjái starfsmönnum fyrir hollum hádegisverði, komi upp barnagæslu og skapi aðstöðu til slökunar inni á vinnustaðnum.

Allt er þetta í áttina en meira þarf að koma til. Við þurfum einfaldlega að breyta algjörlega hvernig við lifum og vinnum. Það þarf að endurskilgreina velgengni og hætta að mæla hana í hlutum og peningum. Dugnaður er ekki fólgin í því að vera stöðugt að og hvílast aldrei. Sú vinnumenning er nú ríkir er ekki sjálfbær og verður aldrei. Margir eru of uppteknir af því að uppfylla væntingar annarra, foreldra sinna, vinanna, vinnuveitandans en staldra aldrei við og velta fyrir sér hvað gæfi þeim sjálfum mesta ánægju. Flestir gera ráð fyrir að finna draumastarfið, verða góðir í því og halda síðan áfram lóðrétt upp á við það sem eftir er starfsævinnar. Lífið er hins vegar of flókið til að það geti gengið upp nema í örfáum undantekningartilfellum. Nútímamenn verða og eiga að gera ráð fyrir að skipta um vinnu, starfsvettvang og mennta sig stöðugt allt sitt líf.

Ef vinnumarkaðurinn og stjórnvöld eru tilbúin til að laga sig að slíkri veröld opnast möguleikar fyrir einstaklinginn sem gera hann ekki bara hamingjusamari heldur einnig verðmætari starfskraft.



ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæðan. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukaefni!



Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og heilsuhillum matvöruverslana



Aukum einbeitinguna með náttúrulegri leið – SagaMemo

Náttúruleg þrenna fyrir athygli og minni

Komið er á markaðinn nýtt og endurbætt fæðubótarefni, SagaMemo sem er tilvalið fyrir skólafólk, afreksfólk á ýmsum sviðum og alla þá sem eru í krefjandi störfum og þurfa á allri sinni einbeitingu og athygli á að halda. Við ræddum við Pál Arnar Hauksson vöruþróunarstjóra SagaNatura og fræðumst frekar um þessa náttúrulegu þrennu en SagaMemo inniheldur lífræna ætíhvönn ásamt Ginkgo Bilboa og Bacopa Monnieri.

Ríkt af andoxunarefnum og fjölmörgum öðrum virkum efnum

Hvaða virku efni eru það gera SagaMemo jafnt virkt og raun ber vitni? „Virku efnin í SagaMemo eru Hvannarfræja ekstrakt, Ginkgo Biloba og Bacopa Monnieri, járn og sink. Þessi efni efla alla vitsmunastarfsemi. Má þar meðal annars nefna að Hvannarfræja ekstrakt inniheldur mörg áhugaverð efni en eitt þeirra er lífvirka plöntuefnið Imperatorin, sem er mikið rannsakað vegna áhrifa á heilastarfsemi og hefur meðal annars verið rannsakað í tengslum við Alzheimer,“ segir Páll Arnar og bætir við að rannsóknir bendi til þess að efnið viðhaldi vitsmunalegri getu og styðji við minni.

„Bacopa Monnieri getur bætt athygli og minni hjá heilbrigðum einstaklingum. Járn og sink stuðlar enn fremur að eðlilegri vitsmunalegri starfsemi. Loks má nefna að Ginkgo Biloba hefur lengi verið notað til að viðhalda heilbrigðri heilastarfsemi, en það bætir meðal annars blóðflæði til heilans. Einnig er það ríkt af andoxunarefnum.

Þekkt lækningajurtin í Hrísey

Yfir þúsund ár á Íslandi og víðar í Evrópu hafa verið unnin lækningaseyði og meðul út ætíhvönninni. Ætíhvönnin er þekkt lækningajurt til þess að vinna gegn ýmsum kvillum í árunna rás. „Öll hvönn sem notuð er í vörur okkar



er týnd á sjálfbærann hátt í Hrísey sem er lífrænt vottuð eyja, sem tryggir gæði varanna frá okkur,“ segir Páll Arnar.

Upplifun afreksfólks á SagaMemo

Það má með sanni segja að jákvæð áhrif SagaMemo hafa sýnt sig og sannað og fjöldi afreksfólks hefur stigið fram og sagt frá góðri reynslu af notkun SagaMemo. Má þar meðal annars nefna Heklu Guðmundsdóttir, förðunarfræðing, Foam Flex- og einkaþjálfara en hún segir orðrétt: „Mikið áreiti og álag hefur þau áhrif á mig að ég á erfitt með að einbeita mér sem veldur streitu og kemur mér úr jafnvægi. SagaMemo hefur stuðlað að auknu jafnvægi og hjálpað mér að ná betri árangri og bætt minni.“

Náttúrulega virk efni

„Þetta eru engar töfralækningar, enda er slíkt ekki til og það er ekki það sem við erum að selja hjá SagaMedica. SagaMemo inniheldur náttúruleg efni sem stuðla að eðlilegri vitsmunalegri starfsemi og hjálpa fólki að halda einbeitingu í lengri tíma. Auðvitað skiptir lífsstíll líka máli hér, en rannsóknir benda sterklega til þess að dag-



leg hreyfing, hollt mataræði, félagsleg tengsl og það að hafa tilgang í lífinu skipti lykilmáli til að styðja við heilbrigða öldrun heilans.“ segir Páll.

Flaggskipið SagaPro

Þið bjóðið einnig upp á vöruna SagaPro, hvaða eiginleikum er SagaPro búíð?

„Flestir þekkja SagaPro sem hefur verið flaggskipið okkar í mörg ár. Fæðubótarefnið hefur sýnt sig og sannað gegnum árin og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga bæði hér á landi og erlendis. Notendur SagaPro eru iðulega fólk með ofvirka blöðru og þjást af tíðum þvaglátum, en SagaPro er unnið úr hvannarlaufum og gagnast konum og körlum með ofvirka blöðru og körlum með stækkaðan blöðruhálskirtil.“ segir Páll Arnar að lokum.

Vörunar frá SagaNatura fást í öllum helstu heilsuvörubúðum og stórmörkuðum eins og Krónunni, Nettó og Fjarðarkaupum.

Hægt er að skrá sig í áskrift. Þá fá viðkomandi áskriftaraðilar sendan pakka í hverjum mánuði. Nánari upplýsingar í síma 414-3070, eða netpóst á info@sagamedica.is eða skráning í áskrift á netinu, sagamedica.is

Þrenna fyrir athyglina og minnið Angelica, Ginkgo Biloba og Bacopa



Í rúm þúsund ár hafa Íslendingar nýtt íslensku hvönnina sér til heilsuþótar og þæginda

“Mikið áreiti og álag hefur þau áhrif á mig að ég á erfitt með að einbeita mér sem veldur streitu og kemur mér úr jafnvægi. SagaMemo hefur stuðlað að auknu jafnvægi og hjálpað mér að ná betri árangri og bætt minnið”

- Hekla Guðmundsdóttir, förðunarfræðingur, Foam Flex- og einkaþjálfari



SAGAMEDICA

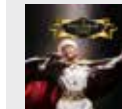
Spútnik kemur mér alltaf í gott skap

Bergur Þorri Benjamínsson, formaður Sjálfshjálpar - landssambands hreyfihamlaðra, segist vera algjör alæta þegar kemur að tónlist. Það kemur líka bersýnilega í ljós þegar kappinn er beðinn um henda í einn góðan helgarlista.



Föstudagur

„Fullkomin föstudagsplata væri Ten með Pearl Jam. Even Flow er þar í sérstöku uppáhaldi. Lag sem eldri bróðir minn, Jón, spilaði mikið og ég fór í framhaldinu að hafa mikinn áhuga á. Þetta er líka góð „akstursplata.“



Laugardagur

„Á laugardegi myndi Sinfó-plata Páls Óskars steinliggja. Ég horfði á þessa tónleika upp til agna á DVD sínum tíma. Páll er auðvitað engum líkur og það væri gaman ef hann gæti endurtekið leikinn fyrr en seinna, en það yrði þá að senda tónleikana út í 4k-myndgæðum til að allt glimmerið fengi að njóta sín.

Þegar líður á kvöldið væri ég hins vegar vís til að draga fram gamalt efni. Platan Speis með Pláhnnetunni, hljómsveit Stefáns Hilmarssonar og féлага, kemur þar sterk inn. Lagið Spútnik kemur mér alltaf í gott skap og þar eru rafmagnstrommurnar í sérstöku uppáhaldi.“



Sunnudagur

„Platan 25 með Adele færir á fóninn á sunnudegi og líka Skyfall-smáskífan úr samnefndri James Bond-mynd. Adele er einhver besta söngkona sem hefur komið fram á seinni árum. En að sama skapi eins alvarleg og lögin hennar eru, þá kemur hún fram sem alger grallari með sinn flotta breska hreim. Klikkar ekki.“



Bergur Þorri Benjamínsson.

Einmanaleiki orðinn útbreitt vandamál

Nýtt grátbroslegt leikverk í Tjarnarbíói varpar ljósi á einmanaleika og þrána eftir nánd í nútímasamfélagi.

Texti / Roald Eyvindsson



Þótt leikritið snerti á ýmsum kunnuglegum þáttum segir Heiðar að farnar séu ýmsar frumlegar leiðir til að koma umfjöllunarefninu á framfæri.

Það sem við gerum í einrúmi“ er nýtt íslenskt leikverk sem segir frá fjórum ólíkum manneskjum í blokk sem hafa allar einangrast. Fólkið hefur sterka þörf fyrir félagskap og í framrás verksins rekur sú þörf það fram á gang og inn í líf hvert annars með ófyrirséðum og oft kómískum afleiðingum. Heiðar Sumarliðason er annar höfundur verksins og hann segir að í því sé leitast við að varpa ljósi á einmanaleika og þrána eftir nánd í nútímasamfélagi.

„Það er bara þannig að einmanaleiki er orðið útbreitt vandamál. Fólk er sífellt að einangrast meira og þar spila alls konar hlutir inn í. Samfélagsmiðlar valda því til dæmis að fólk hittist ekki lengur augliti til auglitis heldur á í samskiptum í gegnum Netið sem er langt frá því að vera sami hluturinn og milli þess sem það er á kafi í vinnu þá sækir það í afþreyingu, annaðhvort í sjónvarpinu eða á Netinu. Með öðrum orðum erum við farin að fjarlægjast hvert annað og einangrast, sem veldur einmanaleika, depurð og þunglyndi.

Leikritið varpar einmitt ljósi á þetta. Þar er til dæmis kona sem

hefur helgað allt líf sitt manni og börnum, en er orðin félagslega einangruð þar sem karlinn er skilinn við hana, annar sonurinn fluttur erlendis og hinn vill ekkert með hana hafa, svo hún hangir bara heima hjá sér og glápir á Omega. Á meðan liggur sonurinn yfir YouTube-kennslumyndböndum sem ganga út á það hvernig eigi að ná í konur. Þannig að þetta verk er ekkert síður um þörf okkar fyrir hvert annað og óttann við höfnun.“ segir Heiðar og bætir við að eflaust geti einhverjir speglað sig í aðstæðum persónanna, að minnsta kosti að einhverju leyti.

Hefur sjálfur upplifað einangrun

Spurður hvernig hugmyndin að verkinu hafi einlega kviknað segir hann hana komna frá leikstjór-

anum Söru Martí Guðmundsdóttur. Hún hafi komið með grunnhugmyndina til sín, þau útfært hana í sameiningu og hann svo skrifað. „Þetta er í fyrsta skipti sem ég skrifa verk með einhverjum og samstarfið okkar Söru hefur gengið vel. Við erum með svipaðar skoðanir á því hvernig eigi að vinna í leikhúsi, en hins vegar með ólíka styrkleika og bætum hvort annað upp. Þess utan, þá er þetta líka örugglega í fyrsta skipti sem ég kem nálægt leikverki sem er við hæfi barna og viðkvæmra, sem helgast fyrst og fremst af því að hugmyndin kemur ekki frá mér sjálfum,“ útskýrir hann og hlær.

Verkið unnu Heiðar og Sara saman, eins og fyrr segir, og því liggur beinast við að spyrja hvort það byggji að einhverju leyti á



Heiðar Sumarliðason er annar höfundur verksins og hann segir að í því sé leitast við að varpa ljósi á einmanaleika.

reynslu höfunda sjálfra. „Já,“ svarar Heiðar hikaust. „Ég hef upplifað félagslega einangrun. Til dæmis þegar bjó ég í Berlín í eitt ár. Fyrstu mánuðina þekkti ég nánast engan þar og talaði litla sem enga þýsku. Þannig að framan af átti ég mestmegnis í samskiptum við fólk í þjónustustörfum sem gat verið ferlega dónalegt og þetta allt saman gerði að verkum að ég þoldi eiginlega ekki að búa í Berlín til að byrja með. En svo þegar leið á dvölinu og ég fór að kynna fleira fólk varð ástandið bærilegra og fyrir rest langaði mig bara ekkert heim til Íslands. Sem sýnir auðvitað vel hvað mannleg nánd skiptir miklu máli.“



„Það er bara þannig að einmanaleiki er orðið útbreitt vandamál. Fólk er sífellt að einangrast meira og þar spila alls konar hlutir inn í.“

Þótt leikritið snerti á ýmsum kunnuglegum þáttum segir Heiðar að farnar séu ýmsar frumlegar leiðir til að koma umfjöllunarefninu á framfæri. „Já, til að mynda fléttum við saman lifandi leikhúsi og kvikmynd á skemmtilegan hátt sem sést af því í hvert sinn sem persónur yfirgefa íbúðirnar stíga þær inn í kvikmynd. Sjálfur man ég ekki til þess að hafa séð sýningu með svona miklu kvikmynduðu efni áður og efast um að íslenskir áhorfendur hafi gert það heldur,“ segir hann og bætir við að sýningin sé því eflaust ólík öllu sem fólk hafi séð áður. Það verði því enginn svikinn af því að gera sér ferð í leikhúsið. „Ég get eiginlega lofað því.“

Nánari upplýsingar um verkið má nálgast á vef Tjarnarbíós, www.tjarnarbio.is

ALBUMM.is

TÓNLIST MENNING VIÐBURÐIR TV

NÝR VEFUR Í FEBRÚAR

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

„Langar enn að verða rannsóknarlögreglumadur“

Björn Þór Sigurbjörnsson, umsjónarmaður Morgunvaktarinnar á Rás 1, segist lesa talsvert og íslenskar skáldsögur verði helst fyrir valinu, enda sé af nægu að taka, nýju og gömlu. Spurður hvaða bækur hafi haft mest áhrif á hann í gegnum tíðina, er hann ekki lengi hugsa sig um.

Bækurnar um Frank og Jóa

„Ætli fyrstu bækurnar sem höfðu rík áhrif á mig – og þeirra gæti enn – séu ekki sögurnar af ævintýrum og afrekum þeirra Hardy-bræðra Franks og Jóa. Þeir voru klárir náungar en ekki síður faðir þeirra rannsóknarlögreglumadurinn. Bækurnar skipta tugum en ég veit ekki hve margar komu út á íslensku. Mamma vann á Amtsbókasafninu á Akureyri og þar las ég

þær flestar, helst uppi á háalofti þar sem ég faldi mig milli bókastafla og enginn mátti sjá mig. Það jók auðvitað á spennuna. Áhrifin voru tvíþætt, ég sökk inn í atburðarásina við lesturinn og reyndi að leysa ráðgáturnar með þeim bræðrum en svo var það hitt, sögurnar gerðu það að verkum að mig langaði, og langar enn, að verða rannsóknarlögreglumadur. Ötti við að standast ekki þrekprófið í inntökuférlinu í Lögregluskólanum hefur alla tíð afrað því að sá draumur ræstist.“

Einar Már Guðmundsson, Einar Káráson og Ólafur Gunnarsson eru dæmi um höfunda sem Björn Þór hefur dalaði á.



Bróðir minn Ljónshjarta

„Önnur bræðrasaga en af öðrum toga hafði líka mikil áhrif á mig. Hana las ég í rúminu heima og hún kom mér til að gráta. Bróðir minn Ljónshjarta eftir Astrid Lindgren sem Þorleifur Hauksson íslenskaði er einstaklega falleg en um leið afar sorgleg bók. Það er mikið á þá bræður Jónatan og Snúð lagt, bæði í ævintýraheiminum Nangijala og utan hans. Snúður með sinn ólæknandi sjúkdóm og Jónatan sem fórnar lífi sínu fyrir litla bróður.“

Stormfluglar

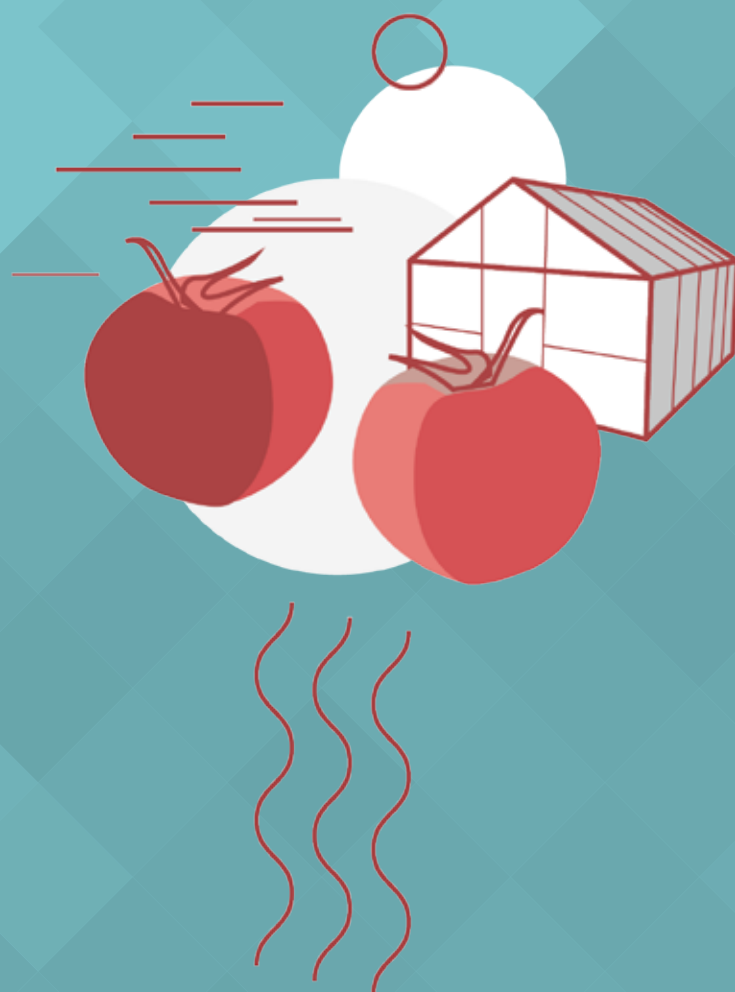
„Að lokum nefni ég bók sem hafði hrein og bein líkamleg áhrif á mig. Lýsingar Einaris Kárásonar á veðri og aðstæðum um borð í síðutogaranum Máfinum gerðu að verkum að mér varð beinlínis kalt. Ég las Stormflugla um leið og hún kom út síðasta vor og lifði mig þannig inn í frásögnina af hremmingum áhafnarinnar í fávindrúnu þarna úti fyrir Nýfundnalandi að ég man ekki annað eins. Auk kuldans fann ég fyrir veltingnum, heyrði í vindinum og óttaðist næsta brot. Munum við hafa þetta af, hugsaði ég. Það eru aldeilis áhrif.“

VISSIR ÞÚ

AÐ Á HVERAVÖLLUM
Í REYKJAHVERFI
HEFUR

JARÐHITINN

VERIÐ NOTAÐUR TIL AÐ RÆKTA
TÓMATA SÍÐAN ÁRIÐ 1933?



@ N4Grafik



www.eimur.is



facebook.com/eimurNA



instagram.com/eimur_iceland

EIMUR

„Ég myndi líklega skæla meiköppið af mér.“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Yfirheyrsla

Dórdís Imsland, söngkona, bókari og rekstraradili gistihúss, flytur lagið Nú og hér eða What are you waiting for eftir Svölu Björgvins og Bjarka Ómarsson en íslenska textann gerði Stefán Hilmarsson. Við tókum þessa flottu söngkonu í stutta yfirheyrslu.

„Hvar líður þér best? „Í sófanum að hafa það kósí með mínum nánustu eða á ströndinni með kokteil með miklum klökum í.“

Hvaða hæfileika vildir þú búa yfir? „Teleport, mjög hagstæður ferðamáti og tæki stuttan tíma.“

Hvert er þitt mesta afrek í lífinu? „Það er nú mikið afrek að maður hafi komist heill út og inn í þennan heim. Mitt helsta persónulega afrek er sú viðhorfsbreyting að geta tamið mér að vera þakklát fyrir litlu jafnt sem stóru hlutina.“

Stundarðu íþróttir? „Ég æfði fótbolta í mörg ár en hætti vegna meiðsla og byrjaði að lyfta.“

Hver var fyrsta vinnan þín? „Íþróttarkenari fyrir litla krakka.“

Hvaða stað á Íslandi langar þig að heimsækja? „Snæfellsnes, Ytri-Tungu.“

Hvaða þætti ertu að horfa á? „Bachelor, Outlander, You, Killing Eve og Greys Anatomy.“

Hvaða sögufrægu manneskju myndir þú vilja hitta? „Marylin Monroe. Held að við myndum ná vel saman.“

Hvert er besta Eurovision-lagið allra tíma? „Angel með Chiara frá Möltu. Finnst það alltaf jafnfallett. En Undo með Sanna Nielsen er líka í miklu uppáhaldi.“

Hvaða Eurovision-stjórn myndir þú vilja hitta? „Celine Dion, ekki spurning.“

Hvernig myndir þú fagna ef þú ynnir keppnina? „Ég myndi líklega skæla meiköppið af mér. En í fullri alvöru myndi ég líklega fagna með mínum nánustu sem hafa stutt mig í þessu ferli hvað mest.“



Dórdís Imsland. Mynd / Aldís Pálisdóttir

„Fæddist ekki til að vera í sama farinu alla ævi“

Í fyrra voru 20 ár liðin síðan fyrsta lag Einaris Bárðarsonar kom út en það er lagið Farin sem Skítamóral gerði vinsælt. Einar hélt ásamt fleirum tónleika sama ár þar sem lög hans voru flutt og nú er að fara að koma út hljómplata með þekktustu lögum hans sem spanna þessi 20 ár og kallast hún Myndir. Útgáfu plötunnar verður fagnað 8. og 9. febrúar með sögustund og „singalong-tónleikum“ í Hvíta húsinu á Selfossi og í Bæjarbíói í Hafnarfirði.

Texti / Svava Jónsdóttir

Ég blés til tónleika í Bæjarbíói í fyrra í tilefni af því að þá voru 20 ár síðan fyrsta lagið mitt kom út, Farin, og með fram því varð til hugmynd um að taka upp og endurútgefa kannski þekktustu lögin mín,“ segir Einar. „Þau hafa verið gefin út með ýmsum hljómsveitum og á misjöfnum tímabilum og langaði mig til að taka þetta upp á nýtt í einum heildarbragði og það var gert. Það er heildarbragur á lögnum á plötunni. Ég hef verið mjög lánsamur í gegnum tíðina að þeir listamenn sem hafa flutt lögin mín hafa notið mikilla vinsælda og gert mjög mikið fyrir þessa tónlist. Mig langaði til að snúa hlutunum aðeins við á þessari plötu þannig að Magni í Á móti sól tekur til dæmis lag sem Nylon-flokkurinn flutti á sínum tíma, Klara í Nylon tekur Skítamóralslag og Gunní Óla í Skítamóral syngur lag sem Á móti sól flutti og svo framvegis. Svo eru undantekningar þar sem 12 ára dóttir mín syngur eitt lag á plötunni. Síðan syngur Karítas Harpa eitt lag en hún hefur ekki sungið lag eftir mig áður. Friðrik Ómar og Stefán Hilmarsson syngja til dæmis bakraddir í tveimur lögum. Þetta fólk er vinir mínir til margra ef ekki tugi ára.“

Útgáfu plötunnar verður fagnað 8. og 9. febrúar með sögustund og singalong-tónleikum í Hvíta húsinu á Selfossi og í Bæjarbíói í Hafnarfirði. „Það er eiginlega

skylda að halda tónleika í gamla heimabænum mínum, Selfossi, en tónlistarferill minn byrjaði þar. Ég hélt tónleikana í fyrra í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Ég á engan stórkostlegan aðdáendahóp sem myndi troðfylla Hörpu þannig að þetta verður hófstemmt og skemmtilegt en í Bæjarbíói eru um 200 sæti og rosalega góður hljóm-burður.“

Hrunið og krabbamein settu strik í reikninginn

Einar var áður umboðsmaður ýmissa vinsælla tónlistarmanna, meðal annars Garðars Thors Cortes og Nylon og bjó um tíma í London ásamt fjölskyldu sinni en hætti síðan öllum slíkum störfum. „Það var þegar ég var staddur á



„Það er eiginlega skylda að halda tónleika í gamla heimabænum mínum, Selfossi, en tónlistarferill minn byrjaði þar.“ Mynd / Arnald Björnsson

„

Það var ekkert sem mig langaði að gera í þessu lengur og allt það sem stóð til boða var einhvers konar endurtekning á því sem búið var að gera.“

afhendingu bresku tónlistarverðlaunanna í Royal Albert Hall vorið 2008 þar sem Garðar Thor var tilnefndur til þeirra verðlauna með plötu sem við tókum upp saman og ég framleiddi sem ég ákvað að flytja heim og reyna að vinna í þessu þaðan – það var á verðlaunakvöldinu sem ég ákvað þetta hvort sem við myndum vinna verðlaunin eða ekki.

Það var margt sem spilaði inn í, svo sem að mamma mín greindist með

krabbamein á þessum tíma þannig að ég vildi vera heima en hún sigraðist sem betur fer á því. Svo eftir að við fluttum heim kom hrunið og maður fór í aðrar áttir; það má orða það þannig. Ég var líka aðeins orðinn saddur, ef svo má segja, eftir að hafa verið á fullu spani í London í nokkur ár sem og hérna heima. Það var ekkert sem mig langaði að gera í þessu lengur og allt það sem stóð til boða var einhvers konar endurtekning á því sem búið var að gera.“

Fleiri lög væntanleg

Einar segist hafa farið í nám, náð sér í MBA-gráðu og nýtt tímann til ýmissa annarra verka. „Ég fæddist ekki til að vera í sama farinu alla ævi. Mörgum líður vel í þannig umhverfi en það er eiginlega ófugt með mig.“

Einar segir að sér þyki hins vegar mjög gaman að fylgjast með góðu gengi til dæmis Ölmú úr Nylon og Garðars Thors á erlendri grundu sem og fleirum sem hafa unnið með honum í gegnum tíðina. „Þetta er fólk sem er í fremstu röð í því sem það er að gera,“ segir hann og bætir við að sjálfur sé hann búinn að vera að finna undanfarið einhvern gamlan neista sem tengist því að semja tónlist og það ætli hann að gera.

„Já, ég ætla að bóna gítarinn og sjá hvort ég geti ekki fengið fleiri lög út úr honum með komandi tíð,“ segir hann léttur í bragði.

Bókmenntir

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

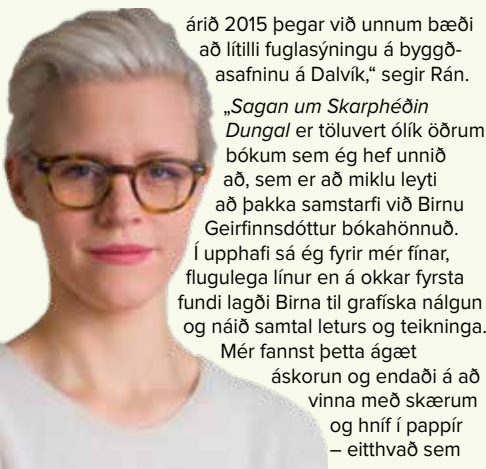


Nýtur lífsins á suðurhveli jarðar

Nýjasta bók Ránar Flygenring teiknara og Hjörleifs Hjartarsonar heitir fullu nafni Sagan um Skarphéðin Dungal sem setti fram nýjar kenningar um eðli alheimsins og segir sögu flugunnar Skarphéðins í bundnu máli og myndum. Bókin var tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna í flokki barna- og ungmennabóka.

„Skarphéðinn er forvitin fluga og ólíkt hinum flugunum í Háborginni þyrstir hann í að komast að því hvað leynt er fyrir utan borgarmúranna. Þetta er launfyndin og heimspekileg bók fyrir allan aldur, ekki ólíkt fyrstu bókinni okkar Hjörleifs, Fluglar, sem kom út hjá Angústúru í fyrra. Sú bók spratt upp af fyrsta samstarfsverkefni okkar Hjóra, en það var

Rán Flygenring teiknari. Mynd / Sebastian Ziegler



árið 2015 þegar við unnum bæði að lítilli fuglasýningu á byggð-asafninu á Dalvík,“ segir Rán.

„Sagan um Skarphéðin Dungal er töluvert ólík öðrum bókum sem ég hef unnið að, sem er að miklu leyti að þakka samstarfi við Birnu Geirfinnsdóttur bókahönnuð. Í upphafi sá ég fyrir mér finar, flugulega línur en á okkar fyrsta fundi lagði Birna til grafíska nálgun og náði samtali leturs og teikninga. Mér fannst þetta ágæt áskorun og endaði á að vinna með skærum og hníf í pappír – eitthvað sem

ég hef ekki gert áður. Útkoman varð sterkar, grafískar klippimyndir í tveimur litum.“

Rán segir það mikinn heiður að hafa verið tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna og gleðilegt að fá viðurkenningu fyrir verk sín á þann hátt. „Verðlaunatilnefning er ákveðin hvatning til þess að halda áfram, rétt eins og ánægðir lesendur eru líka hvatning. Hljómar eitthvað klisjulega en þannig er það bara,“ segir Rán sem núna er stödd á Nýja-Sjálandi að njóta sumars, heimsækja tengdafjölskyldu og teikna nýja bók sem kemur út í Þýskalandi á næsta ári. „Ég verð hér fram á vor og sný þá aftur á norðurhvel.“

Advertisement for Probi Mage LP299V featuring a product image and a photo of Birgir Þórðarson. Text: Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fjótt hvað Probi Mage LP299V gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag. www.abelheilsuvorur.is

LOFT borðstofuskápur
Fullt verð: 297.000 kr.
Verð með afsl.: 99.000 kr.

Sófar, stólar,
borð, skápar,
ljós og margt
fleira...

40-70%
AFSLÁTTUR
AF VÖLDUM
SÝNINGAR-
EINTÖKUM

FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS

habitat 



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



Síðast en ekki síst

Eftir / Magnús Guðmundsson

Prinsíp?

■ Ég er staddur í Stokkhólmi. Þetta er ljómandi falleg borg, hér liggur snjór og ís yfir öllu og mér verður á stundum hált á svellinu, heimaþólki til undrunar þar sem ég kem frá Íslandi. Sjálfur get ég ekki varist þeirri hugsun að það sé einmitt þess vegna sem mér verður oftar en frændum okkar hált á umræddu svelli. Við Íslendingar erum alltaf að renna á rassinn í einhverjum flumbru- og fábjánagangi, sjálfum okkur til háðungar og öðrum til ama.

Einna verst er þetta þegar við skundum út á þann hála ís að fara með almannafé. Þá halda okkur engin bönd og hefur enn engum Íslendingi tekist að láta reisa kofa eða grafa holu án þess að fara hraustlega fram úr öllum áætlunum. Ef málið vekur athygli kemur venjulega í ljós að sökin er kerfisins en ekki þeirra sem stýra því, að ógleymdum ótuktarskapnum í fjölmíðlum sem eru alltaf að skemma góð partí.

Og talandi um partí. Þá fyrst fljúga nú sum íslensk fyrirmenni á bera bossana svo skíturinn slettist upp um alla vegg. Illmælgj þeirra og ótuktarskapur er þó auðvitað ekki á þeirra ábyrgð, þar sem þeir sitja með ískalda afturendana á botni mannlegrar reisnar, heldur fótluð hinsegin kona sem lét þjóðina vita hvaða menn þeir hafa að geyma. Eftir stendur þjóðin og karpar um hver hafi runnið verst og skítið mest, eins og það skipti einhverju máli, með þeim afleiðingum að enginn tekur ábyrgð og ekkert breytist til batnaðar.

Hér í Svíþjóð er hins vegar ekki annað að sjá en að fólk standi í fæturna og beri ábyrgð á gjörðum sínum. Einkum á þetta við um kjörna fulltrúa enda hafa menn fundið upp á einhverju sem þeir kalla prinsíp en þá gildir einu hver kom harðast niður. Verði pólitíkusi hált á svellinu, þarf hann að fara út af því en getur svo verið kosinn inn aftur. Þetta hljómar kannski flippað fyrir okkur Íslendinga, en kannski er þetta fyrirbæri prinsíp eitthvað sem við ættum að skoða nánar?



OLYMPIA

MERINO ULLARNÆRFÖT

Mjúk og hlý nærföt í störf og leik
100% merino ull stærðir S - XXL

Kr. 5.490



Kr. 5.990

Vesturröst

Vesturröst - Laugaveg 178 - sími 551 6770
www.vesturros.is - vesturros@vesturros.is



VERKFAERA-VEISLA!

20-30% afsláttur
Öll verkfærabox, rafmagns-,
loft- og handverkfæri



BOSCH



Einhell



DREMEL

STANLEY

SKIL



Nýtt
blað
á byko.is

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndbrengr.