Fjárdráttur hjá ÍR

Innlent 2

Starfsmaður Íþróttafélags Reykjavíkur lét af störfum fyrir áramót eftir að upp komst um fjárdrátt.

Kraumar í „nafla alheimsins“

Innlent 4

Grindvíkingar bíða þess nú sem verða vill eftir að fregnir bárust af óvenjulegu landrisi við fellið Þorbjörn.

„Hér er allt á haus“

Veröld 6

Landlæknisembættið er í viðbragðsstöðu vegna kórónaveirunnar sem mun næstum örugglega greinast hérlendis.

Reynt að gera hvarfið dularfullt

Viðtal 18

Birgitta Jónsdóttir hefur upplifað þrjú mannshvörf nákominna. Hún segir nauðsynlegt að opna umræðuna um sjálfsvíg.

4. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 31. JANÚAR 2020

MANNLÍF

Fréttir / Viðtöl / Matur / Hönnun / Menning / Séð og heyrt

Skimunin úr Skógarhlíðinni

ú ÚTTEKT

Frá áramótum mun hópleit krabbameina flytjast frá Krabbameinsfélaginu; brjóstaskimunin á Eiríksgötuna undir Landspítalann og leghálsskimunin á heilsugæsluna. Um er að ræða stórt verkefni og mikið hagsmunamál fyrir konur en fátt liggur fyrir um utanumhald og fjármögnun.

i Innlent

Framtíð Bíó Paradísar í uppnámi

> „Bíóið greiðir 960 krónur á fermetrann en ég lagðist í smáútreikninga og miðað við 450 milljóna króna fasteignamat á húsinu greiðum við 430 krónur á fermetrann í fasteignagjöld, beint til borgarinnar. Það er helmingur leigunnar.

Bíó Paradís hefur sagt upp öllum starfsmönnum og segir rekstrargrundvöll starfseminnar brostinn. Ástæðan er hækkandi húsaleiga, sem eigendur hússins segja þó hóflega og hafa legið lengi fyrir.

„Það er alveg rétt að leigan þarf að hækka en það er ekki rétt sem fram hefur komið að um sé að ræða þreföldun eða fjórföldun á leigunni,“ segir Arnar Hauksson, einn eiganda húsnæðisins við Hverfisgötu sem hýst hefur Bíó Paradís í nær áratug. Bíóið greindi frá því í gær að öllum starfsmönnum hefði verið sagt upp; fimm í fullu starfi og 25 í hlutastarfi í afgreiðslu, þar sem rekstrargrundvöllur starfseminnar væri ekki lengur fyrir hendi vegna hækkandi húsaleigu.

Að sögn Arnars var leigusamningurinn við Bíó Paradís gerður árið 2010, áður en núverandi eigendur húsnæðisins eignuðust það. Í ársbyrjun 2014 var samningurinn framlengdur fram á sumar 2020. Hann vill ekki kannast við að vera sá ósvífni leigusali sem menn hafa viljað draga upp mynd af. „Bíóið greiðir 960 krónur á fermetrann en ég lagðist í smáútreikninga og miðað við 450 milljóna króna fasteignamat á húsinu greiðum við 430 krónur á fermetrann í fasteignagjöld, beint til borgarinnar. Það er helmingur leigunnar.“

Arnar segir löngum hafa verið ljóst að leigan yrði hækkuð og að leiguverðið hefði legið fyrir frá því að viðræður hófust í lok árs 2018. Rætt hafi verið sameiginlega við Bíó Paradís og Kvikmyndamiðstöð Íslands, sem einnig er staðsett í húsnæðinu.

„Þau höfðu samband seinnihluta árs 2018; þetta er búið að liggja fyrir síðan þá,“ segir Arnar. „Við sögðum hvað við þyrftum að fá í leigu fyrir allt húsið, þau komu með athugasemdir og við með röksemdir.“ Arnar segir leiguverðið langt frá því sem gengur og gerist í nágrenninu en vissulega þurfi að taka tillit til þess að um sé að ræða sérhæft húsnæði.

Hrönn Sveinsdóttir, framkvæmdastjóri Bíós Paradísar, segist ekki vera búin að gefast upp.

Starfsmaður ÍR látinn fara vegna fjárdráttar

Aðalstjórn ÍR hefur á síðustu vikum rannsakað fjárdrátt starfsmanns sem kom upp í lok síðasta árs. Formaðurinn segir málið „algjöran harmleik“. Fjármunirnir hafa verið endurgreiddir en málið hefur ekki verið tilkynnt til lögreglu.

Starfsmaður Íþróttafélags Reykjavíkur lét af störfum hjá íþróttafélaginu um áramótin, eftir að upp komst að hann hefði dregið sér fé. Þetta staðfestir Ingigerður Guðmundsdóttir, formaður aðalstjórnar ÍR, í samtali við Mannlíf. Blaðið hefur heimildir fyrir því að fjárdrátturinn hafi komist upp í nóvember og starfsmaðurinn verið látinn fara í desember.

Síðan þá hefur málið verið í skoðun hjá íþróttafélaginu, sem hefur haft lögmann sér til ráðgjafar. Samkvæmt heimildum Mannlífs hlaupa upphæðir á tugum milljóna en Ingigerður segir þetta ekki rétt. Hún nefnir þó engar tölur í þessu samhengi. Hún segir málið „algjöran harmleik“ en vill lítið tjá sig um það að öðru leyti.

„Við erum enn þá að rannsaka málið,“ segir hún. „Við viljum bara ná utan um þetta áður en við segjum meira.“

Ingigerður segir starfsmanninn hafa greitt til baka allt það fé sem vitað er að hann dró sér. Hún segir málið verða tilkynnt til lögreglu þegar rannsókn félagsins sé lokið.

> ***Við erum enn þá að rannsaka málið,“ segir hún. „Við viljum bara ná utan um þetta áður en við segjum meira.***

„... höfum hagsmuni ÍR að leiðarljósi í orðum og athöfnum ...“

Samkvæmt ársskýrslu ÍR 2017-2018 voru skráðir iðkendur, í tíu íþróttagreinum, 2.159. Innheimt æfingagjöld fyrir árið 2017 voru um 90 milljónir en velta aðalstjórnar og deilda árið 2016 um 380 milljónir króna, samkvæmt frétt á vef íþróttafélagsins. ÍR er elsta íþróttafélag landsins en það var stofnað árið 1907. Ingigerður, sem hefur verið formaður í um fjögur ár, er fyrsta konan í sögu félagsins til að sinna embættinu.

Í siðareglum ÍR, sem tóku gildi 21. október 2019, segir m.a.:

- „Við höfum hagsmuni ÍR að leiðarljósi í orðum og athöfnum og erum félaginu til sóma í öllu starfi á vegum þess.“
- „Sem ÍR-ingar misnotum við ekki aðstöðu okkar í þágu einkahagsmuna. Einnig veitum við engum sérstaka fyrirgreiðslu á grundvelli persónulegra tengsla.“
- „Við gerum okkur grein fyrir því að ef við brjótum þessar reglur er heimilt að vísa okkur úr starfi ÍR, tímabundið eða að fullu.“

Á sér fordæmi hjá öðrum íþróttafélögum

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem starfsmaður íþróttafélags dregur sér fé. Árið 2009 var starfsmaður Íþróttabandalags Suðurnesja dæmdur í fimm mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa dregið sér 3 milljónir króna úr sjóðum félagsins á sex mánaða tímabili. Starfsmaðurinn játaði sök og var dæmdur til að endurgreiða fjármunina og greiða málskostnað.

Þá var stjórnarmaður Ungmennafélags Grundarfjarðar dæmdur í 12 mánaða fangelsi í september 2019 fyrir að hafa dregið sér um 12 milljónir króna. Dæmdi játaði brot sín og endurgreiddi peningana til ungmennafélagsins.

BIRTÍNGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á ritstjorn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - **Framkvæmdastjóri:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - **Fréttastjóri:** Hólmfríður Gísladóttir - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Baldur Guðmundsson, Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - **Forsíða Mannlífs:** Unnur Magna - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

Innihaldsefnin:

Nr 1. okkar hreina **Astaxanthin**, heilsubót þess er margvísleg, verndar frumur fyrir oxunarálagi, eykur orku og þrek, hefur jákvæð áhrif á endurheimt vöðva auk þess að passa vel upp á húðina gagnvart geislum sólarinnar. **Nr 2. Burnirót** sem þekkt er fyrir að draga úr þreytu og auka vellíðan.

Nr 3. 105 mg af **koffíni** frá guarana fræjum, **nr 4. L-theanín** sem finnst gjarnan í grænu tei sem hefur samverkandi áhrif með koffíni og bætir andlega getu, vitund og athygli auk þess að draga úr streitu. **Nr 5.** síðast en ekki síst, rík **B-vítamín** blanda sem dregur úr lúa og þreytu.

Komið í sölu á keynatura.is & væntanlegt í apótek og verslanir á næstu dögum

Vörur KeyNatura fást í flestum apótekum, stórmörkuðum og vefverslun keynatura.is - Gefðu líkamanum gjöf!

Innlent
JARÐHRÆRINGAR

Jörð kraumar í „nafla alheimsins“

Við Íslendingar erum minntir reglulega á það að náttúran og kraftar hennar láta ekki að sér hæða og hlýða í engu vilja mannanna. Stuttu eftir að hugur allra var með íbúum Flateyrar og Suðureyrar eftir snjóflóð þar, fer land að rísa með látum á Reykjanesskaganum, nánar tiltekið við fellið Þorbjörn, sem er bæjarfjall Grindavíkur. Menn hugsa nú til íbúa bæjarins og þess hverju dyntótt náttúruöflin geta tekið upp á í túnfæti hans.

Almannavarnardeild Ríkislögreglustjóra lýsti yfir óvissustigi vegna landrissins föstudaginn 24. janúar og fylgjast viðbragðsaðilar grannt með stöðu mála allan sólarhringinn.

Útgerðarbær í blóma

Grindavík er einn af öflugri útgerðarbæjum landsins, þar búa um 3500 manns, sem flestir hafa atvinnu af sjávarútveginum eða ferðaþjónustu, m.a. á Keflavíkurflugvelli. Íbúum hefur fjölgað verulega í bæjarfélaginu síðustu ár og hafa ný hverfi byggst upp og önnur eru á skipulagi.

Hinum megin við Þorbjörn er síðan Bláa lónið sem er mest sótti ferðamannastaður landsins, og þar vinnur fjöldi Grindvíkinga, auk starfsmanna annars staðar af Suðurnesjum og höfuðborgarsvæðinu. Daglega má ætla að um 1.500 manns séu í eða við Bláa lónið. Fari allt á versta veg og eldgos verði gæti þurft að flytja um 5.000 manns frá svæðinu með neyðarrýmingu.

Hvað er að gerast?

Jarðhræringar á Reykjanesskaganum hafa mælst frá 21. janúar og er miðja þeirra vestan við Þorbjörn. Mælingar hafa farið fram í áratugi á Reykjanesskaganum, en landrisið síðustu daga er óvenjulegt fyrir svæðið og óvenju hratt að mati sérfræðinga, um 3-4 mm á dag og í heildina orðið yfir 3 sm þar sem það er mest. Landrisið er vísbending um kvikusöfnun á nokkurra kílómetra dýpi og voru GPS-mælar settir upp á fjallinu svo hægt væri að fylgjast betur með þróun mála. Reykjanesskaginn liggur á flekaskilum, sem færast sundur með árunum og benti Páll Einarsson jarðeðlisfræðingur á það í samtali við Rás 1 fyrr í vikunni að síðasta eldgos hefði verið árið 1240 og flekarnir hafi færst töluvert á þeim tíma. Því væri kominn tími á eldgos, því fylla þurfi í gatið sem flekaskilin mynda „og það er það sem eldgosin gera“.

Á sama tíma hefur jarðskjálftahrina verið við rismiðjuna, norðaustan við Grindavík, og hafa skjálftarnir ekki farið fram hjá nokkrum bæjarbúa. Alls hafa mælst 85 skjálftar síðustu tvo sólarhringa (fimmtudag kl. 9) og hafa tveir þeirra mælst stærri en 3 á Richter: 3,5 um hálffimmleytið og annar upp á 3,2 um fimmleytið, báðir á miðvikudagsmorgun. Flestir skjálftanna, eða 48, eru minni en 1 á Richter að stærð.

Hver er staðan?

Íbúar voru að vonum uggandi þegar óvissuástandi var lýst yfir af hálfu Almannavarna, enda mannlegt að óttast um afdrif sín og afkomu, auk veraldlegra eigna þegar vá vofir yfir. Íbúafundur var haldinn mánudaginn 27. janúar og var íþróttahús Grindavíkur þéttsetið. Sérfræðingar frá Veðurstofu Íslands og Almannavörnum, auk viðbragðsaðila, fóru yfir stöðuna og allar mögulegar sviðsmyndir. Helsta hættan, ef af gosi verður, er nálægð Grindavíkur við Þorbjörn. Hins vegar voru íbúar fullvissaðir um að sérfræðingar fylgdust með svæðinu allan sólarhringinn og allir viðbragsaðilar væru að vinna vinnuna sína.

Íbúum var bent á að hver og einn gerði ráðstafanir hvað eigið öryggi og aðstæður varðaði, þannig að allir væru viðbúnir ef gos yrði. Mikilvægt væri að hafa kveikt á GSM-símum svo skilaboð frá Neyðarlínunni berist til íbúa. Ef neyðarástand skapast að nóttu til mun lögreglan keyra um bæinn með sírenur í gangi. Komi til neyðarrýmingar verður fólk flutt til Reykjavíkur og Reykjanessbæjar í fjöldahjálparstöðvar. Íbúum var jafnframt ráðlagt að skoða innbústryggingar í samráði við tryggingafélög sín. Einnig var íbúum bent á að líta sér nær, og huga að nágrönnum, hvort þeir væru upplýstir um stöðuna og færir um að koma sér í burtu kæmi til goss.

Fjallið Þorbjörn .
Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Fannar Jónasson bæjarstjóri Grindavíkur

> „Við græðum ekkert á því að vera að panika og hræða okkur að óþörfu.

Hjónin Berglind og Eiríkur eru við öllu búin.

Fjölskipaður fundur almannavarnarnefndar var síðan haldinn á miðvikudag þar sem um 30 manns frá viðbragðsaðilum báru saman bækur sínar. Viðbragðsáætlun og rýmingaráætlun eru langt komnar og áætlað að báðar áætlanir verði tilbúnar nú um helgina.

Búið er að ræða við stjórnendur hjúkrunarheimilisins Víðihlíðar, auk stjórnenda leikskóla og grunnskóla. „Við munum hugsa fyrst og fremst um þá íbúa ef til rýmingar kemur, og svo alla hina,“ segir Fannar Jónasson, bæjarstjóri Grindavíkur. „Allir leggjast á eitt og á þremur vinnudögum er búið að semja viðbragðsáætlun. Maður áttar sig ekki á þessu fyrr en maður fer að vinna með þetta, það þýðir ekki að útbúa slíkt skjal sem á svo að lifa lengi,“ segir bæjarstjórinn og bendir á að gott sé að taka slíka áætlun upp reglulega og jafnvel þó að vá vofi ekki yfir. Áætlað er að opna aðstöðu fyrir sálræna aðstoð í samstarfi við Rauða krossinn, til að taka á móti fólki og veita því sálgæslu, stuðning og aðstoð.

Hvað segja íbúar?

Þrátt fyrir að jörðin hristist nú reglulega undir fótum Grindvíkinga hefur atvinnulífið og daglegt líf ekki stöðvast í „nafla alheimsins“, eins og Grindvíkingar kalla oft bæinn sinn í daglegu tali. Nóg er að gera við höfnina, lífæð bæjarins, enda mikil veiði. Nýtt íþróttahús verður vígt á sunnudag og hvetur bæjarstjórinn bæjarbúa til að mæta. „Þetta er tækifæri fyrir bæjarbúa til að hittast og hugsa um það jákvæða í íþróttalífinu og fyrir framtíðinni.“

Hjónin Berglind Kolbeinsdóttir og Eiríkur Bjarki Jóhannesson eru á meðal fjölmargra íbúa, sem eru búin að gera ráðstafanir. „Bílarnir okkar tveir eru klárir og búr tilbúin fyrir hundana okkar og ketti, ásamt mat og kattasandi,“ segir Berglind. „Við erum klár fyrir þetta stóra EF, erum með gátlista við rúmið og ferðataskan er tilbúin. Ég er samt furðu róleg yfir ástandinu, en held að við græðum ekkert á því að vera að panika og hræða okkur að óþörfu.“

Grindvíkingar eru þekktir fyrir að slá á létta strengi og hafa margir þeirra deilt á samfélagsmiðlum auglýsingu um drykkinn Eldgos, sem nú er fáanlegur á afslætti í takmörkuðu magni, eftir að hafa verið ófáanlegur á markaði síðan 1240. Starfsfólk Brautar, söluturns í bænum, segir beiðni viðskiptavina um gos og hraun þó fljótt hafa orðið þreyttan brandara, en nægar birgðir séu samt enn til.

Þrátt fyrir að óvissustig sé enn við lýði og hið stóra EF vofi yfir daglegu lífi og störfum Grindvíkinga er ljóst að þeir búa sig undir það versta, en vona það besta með húmorinn að leiðarljósi. Hristingurinn undir jörðinni hefur einnig hrist samfélagið saman og þegar eitthvað bjátar á stendur samfélagið í Grindavík þétt saman og samkenndin er ríkjandi.

nettó

VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA

KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á netto.is og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á Heilsudögum.

OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

Föstudagur 31. jan.

Tilboð dagsins

Fulfil
Brownie eða hnetusmjör
189 KR/STK
ÁÐUR: 319 KR/STK
40% AFSLÁTTUR

Vit Hit drykkur
Revive Citrus eða Lean&Green
149 KR/STK
ÁÐUR: 259 KR/STK
42% AFSLÁTTUR

50% AFSLÁTTUR
Bláber (125g)

Laugardagur 1. feb.

Tilboð dagsins

Atkins Bar
35 gr - Caramel Nougat
129 KR/STK
ÁÐUR: 199 KR/STK
35% AFSLÁTTUR

Prótein pönnukaka
45 gr - Súkkulaði, karamellu, bláberja eða vanillu
175 KR/STK
ÁÐUR: 269 KR/STK

50% AFSLÁTTUR
Sætar kartöflur (kg)

Sunnudagur 2. feb.

Tilboð dagsins

Hippeas
3 tegundir
199 KR/PK
ÁÐUR: 399 KR/PK
50% AFSLÁTTUR

Nicks
Soft toffee
99 KR/STK
ÁÐUR: 199 KR/STK

50% AFSLÁTTUR
Vatnsmelónur (kg)

ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINNI

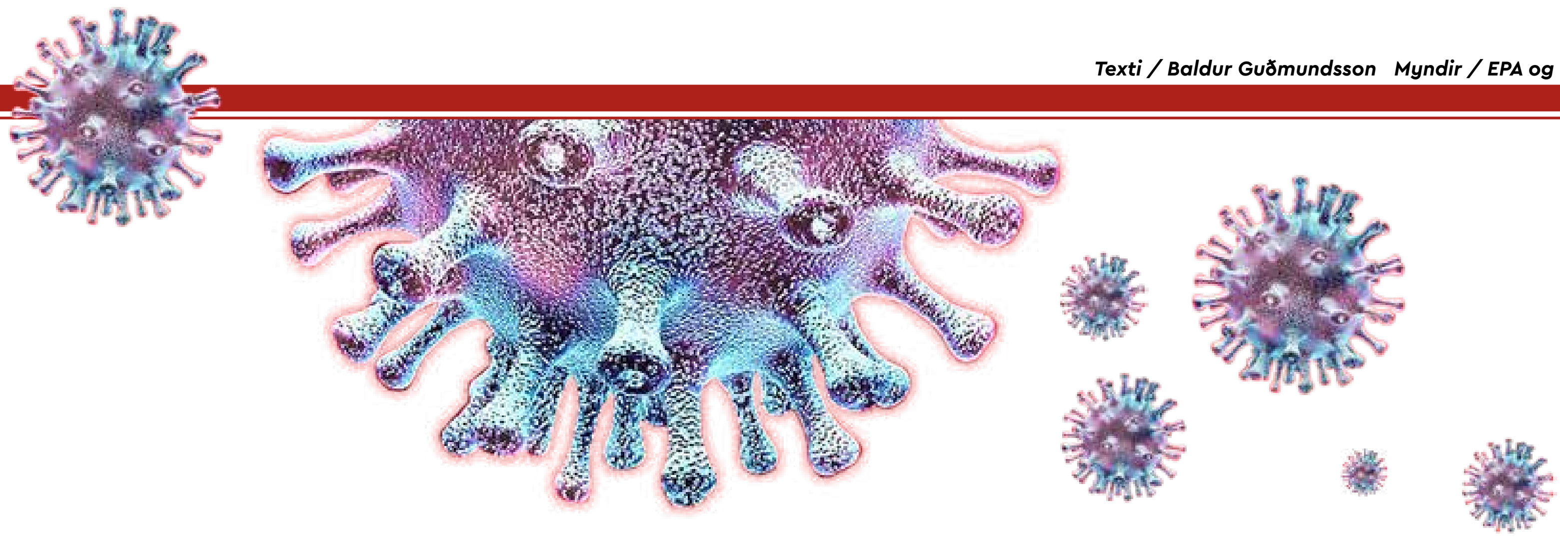
ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

Heilsudagar standa yfir dagana 23. janúar - 2. febrúar 2020

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmúli • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

Texti / Baldur Guðmundsson Myndir / EPA og aðsendar



Fréttaskýring
KÓRÓNA-VEIRAN

„NÁNAST VONLAUST AÐ HÚN BERIST EKKI HINGAÐ“

SÓTTVARNALÆKNIR TELUR NÆR ÚTILOKAÐ AÐ KÓRÓNAVEIRAN BERIST EKKI TIL ÍSLANDS.

Embætti landlæknis er á haus við að undirbúa komu hennar. Verið er að dreifa hlífðarbúnaði til sjúkrastofnana og undirbúa leiðbeiningar fyrir almenning og heilbrigðisstarfsfólk, með það að markmiði að hefta útbreiðsluna. Stór fyrirtæki hafa verið hvött til að skipuleggja hvernig þau geta starfað áfram með skertan mannafla. 2,2% þeirra sem greinast hafa látist og engin bóluefni eru handan við hornið.

Við erum alltaf að endurskoða okkar plön. Ef þetta reynist vera svona alvarlegt, að þessi veira smitist svona hratt á milli manna, þá erum við að tala um að þetta gæti orðið verri faraldur en svínaflensan.“ Þetta segir Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir við Mannlíf um útbreiðslu kórónaveirunnar, sem kallast líka 2019-nCoV.

Almannavarnir á Íslandi lýstu yfir óvissustigi á mánudag vegna útbreiðslu veirunnar en Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur þegar þetta er skrifað ekki enn lýst yfir alþjóðlegri lýðheilsuógn en við því er þó búist.

Á miðvikudag ákváðu sóttvarnalæknir og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra að vinna eftir landsáætlun fyrir heimsfaraldur inflúensu. Þar er gert ráð fyrir að atvinnulíf í landinu verði skert í ákveðinn tíma, hluti þjóðarinnar verði rúmfastur vegna veikinda og dánartíðnin verði umfram það sem búast má við í venjulegu árferði.

Alls 170 látnir

Staðfest er að 7.824 einstaklingar hafa sýkst af veirunni en þar af hafa 170 látist. Það eru 2,2% þeirra sem greinst hafa. Auk þess er vitað um alvarleg veikindi hjá fjölda einstaklinga. Veiran kom fyrst fram í Wuhan-borg í Kína en hvernig hún smitaðist í menn er óljóst. Innan við hundrað tilvik hafa verið staðfest utan Kína, þar af fjögur í Frakklandi, fjögur í Þýskalandi og eitt í Finnlandi. Fimm tilfelli hafa verið staðfest í Bandaríkjunum. Enn sem komið er er ekkert staðfest tilvik um veiruna hér á landi en sóttvarnalæknir hefur mælt með því að ferðamenn sleppi ónauðsynlegum ferðalögum til Kína.

Staðfest er að 6.072 einstaklingar hafa sýkst af veirunni en þar af hafa 132 látist. Það eru 2,3%. Auk þess er vitað um alvarleg veikindi hjá fjölda einstaklinga.

Þórólfur telur allar líkur á því að kórónaveiran berist hingað á næstunni. Hann segir að miðað við þær upplýsingar sem hann hafi gæti fjöldi smitaðra hafa vaxið um 50% á milli þriðjudags og miðvikudags. „Það þarf ekkert að koma á óvart. Það er eðli svona faraldurs að hegða sér svona.“

Hlutfall þeirra sýktu sem látast af völdum veirunnar er 2,2%. Þórólfur segir að Kínverjar telji að 15% til 20% þeirra sem smitist verði alvarlega veikir. Hann segir líklegt að þessar tölur muni lækka eftir því sem á líður. Líklegt sé að sýni séu frekar tekin úr þeim sem veikastir eru.

> **„ Þórólfur segir að Kínverjar telji að 15% til 20% þeirra sem smitist verði alvarlega veikir.**

Reyna að hindra útbreiðslu á Íslandi

„Við erum í því alla daga að fylgjast með útbreiðslunni og leggja mat á hvort grípa þurfi til aðgerða. Við göngum út frá því að veiran muni berast hingað til lands. Það væri bara bónus ef hún gerði það ekki,“ segir Þórólfur um þá vinnu sem nú er verið að inna af hendi.

Hann segir að stór hluti vinnunnar felist í því að stemma stigu við útbreiðslu sjúkdómsins hér á landi, þegar þar að komi. Nær útilokað sé að sporna við því að veiran komi til Íslands. „Það er ekki hægt að loka fyrir allar samgöngur. Það væri kannski hægt í mjög stuttan tíma en það tekur svona faraldur tvo mánuði að ganga yfir í einu landi,“ segir hann og heldur áfram: „Við þyrftum að loka okkur af í hálft ár en það er ekki raunhæft. Við erum hér með vikubirgðir af alls kyns hlutum og erum mjög háð samgöngum við útlönd. Það yrði meiriháttar katastrófa að grípa til slíkra aðgerða og það er í raun ekki gerlegt.“

Þórólfur segir að þótt hér yrði

Þórólfur Guðnason.

Einkenni veirunnar

■ Einkenni kórónaveirusýkinga geta verið svipuð inflúensu í upphafi sjúkdóms. Einkenni inflúensunnar koma oftast snögglega og lýsa sér með hita, hósta, hálssærindum, höfuðverk, vöðvaverkjum og almennri vanlíðan. Kórónaveiran getur snögglega valdið neðri loftvegasýkingu með lungnabólgu sem getur gert öndun erfiða, en leiðir sjaldnar til einkenna frá efri öndunarfærum, eins og hálssærindum og kvefi.

LAGER-
HREINSUN
VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
SÍÐUSTU DAGAR
Við erum á
Suðurlandsbraut 24
Opið:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-16
LÚR BETRI HVÍLD
Komdu í heimsókn
og gerðu góð kaup
LÚR BETRI HVÍLD
LÚR Suðurlandsbraut 24 108 Reykjavík Sími 554 6969 lur@lur.is www.lur.is

Þórólfur segir að engar líkur séu á því að bóluefni muni geta komið í veg fyrir þennan faraldur.

„Það eiga örugglega eftir að koma fram upplýsingar sem breyta skoðun manns. Fyrst var talað um að veiran smitaðist ekki á milli manna en síðan komu fram upplýsingar sem breyttu þeirri mynd."

Nýtt afbrigði kórónaveirunnar

Í lok desember 2019 bárust fregnir af alvarlegum lungnasýkingum í Wuhan-borg í Kína, þá af óþekktum orsökum. Í kjölfarið var staðfest að um áður óþekkt kórónaveiruafbrigði væri að ræða, sem nú kallast 2019-nCoV. Sennilega er veiran upprunnin í dýrum en hefur nú öðlast hæfileika til að sýkja menn. Staðfest er að veiran getur smitast manna á milli en óljóst er hversu smitandi hún er. Ekki er vitað hversu hátt hlutfall smitaðra fær alvarlega sýkingu eða hvaða dýr er upphaflegur hýsill veirunnar. Kórónaveirur eru nokkuð algeng orsök kvefs og öndunarfærasýkinga almennt hjá mönnum en þegar ný afbrigði berast úr dýrum í menn er þekkt að kórónaveirusýkingar geta verið alvarlegar. Veikin hefur borist til annarra héraða Kína og út fyrir Kína með fólki með tengsl við Wuhan. Flest tilfelli utan Kína hafa komið upp í Asíu en Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) og Sóttvarnastofnun Evrópusambandsins (ECDC) hafa hvatt sóttvarnayfirvöld um heim allan að gera ráðstafanir til að geta brugðist fljótt við ef veikin berst til fleiri landa. Tilfelli sýkingarinnar skipta hundruðum, langflest í Wuhan-borg. Heilbrigðisstarfsfólk sem hefur sinnt sjúkum hefur smitast. Þeir einstaklingar sem hafa dáið hafa hingað til allir verið með alvarlega undirliggjandi sjúkdóma.

Upplýsingar af vef landlæknis

ýtrustu lokunum beitt myndi það ekki gera annað en að seinka komu veirunnar hingað. „Það er nánast vonlaust að hún berist ekki hingað." Hann segir þó að hann leyfi sér að vona það.

Undirbúa heilbrigðisstofnanir og fyrirtæki

Unnið hefur verið að því hörðum höndum undanfarna daga að treysta innviði í heilbrigðiskerfinu, til að geta tekist á við það sem koma skal. Þórólfur segir að heilsugæslan muni sinna þeim sem ekki þurfi að leggjast inn á spítala en Landspítalinn muni taka við þeim veikustu. „Landspítalinn er í mikilli vinnu við að byggja upp sinn búnað. Þau eru með ýmislegt í gangi, svo sem að flýta útskriftum og hraða því að taka nýbyggingar í notkun. Svo erum við náttúrlega að undirbúa fyrirtæki hér og hvetja þau til að búa sig undir að halda starfsemi sinni áfram ef upp koma veikindi og skertur mannafli," útskýrir hann.

Þórólfur segir að engar líkur séu á því að bóluefni muni geta komið í veg fyrir þennan faraldur. Til þess sé tíminn of knappur auk þess sem ekki hafi tekist að búa til bóluefni við öðrum afbrigðum kórónaveirunnar. Þess má reyndar geta að Bandaríkjamenn hafa þegar hafið vinnu sem miðar að því að þróa bóluefni gegn veirunni. Það mun þó taka marga mánuði eða ár.

Alvarlegra en svínaflensan

„Hér er allt á haus," segir hann aðspurður um stöðuna innan embættisins. Verið sé að leggja línurnar um það hvernig brugðist verði við því þegar veiran kemur til landsins. „Við erum á stöðugum fundum allan daginn með fjölmörgum aðilum sem taka þátt í þessum viðbrögðum. Við erum að dreifa hlífðarbúnaði til heilbrigðisstofnana og búa til leiðbeiningar fyrir okkar heimasíðu; bæði fyrir almenning og heilbrigðisstarfsmenn, þannig að allir verði viðbúnir."

Eins og sakir standa líta málin ekki nógu vel út, að mati Þórólfs. Hann tekur þó fram að upplýsingarnar séu stöðugt að breytast og viðbrögðin byggi á þeim upplýsingum. „Það eiga örugglega eftir að koma fram upplýsingar sem breyta skoðun manns. Fyrst var talað um að veiran smitaðist ekki á milli manna en síðan komu fram upplýsingar sem breyttu þeirri mynd. Það er alltaf verið að endurskoða áætlanirnar. Ef þetta reynist vera svona alvarlegt, og þetta smitist svona mikið á milli manna, þá erum við að tala um alvarlegan faraldur."

Ekki búið að lýsa yfir alþjóðlegri lýðheilsuógn

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur í fimm skipti frá 2009 lýst yfir alþjóðlegri lýðheilsuógn vegna farsótta. Nokkuð þarf til að ráðist sé í slíka aðgerð. Um þarf að vera að ræða óvenjulegan atburð sem er skilgreindur samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisreglugerðinni sem hætta fyrir lýðheilsu vegna útbreiðslu sjúkdóma á milli landa og sem atvik sem getur útheimt samstillt, alþjóðleg viðbrögð.

Þannig var til dæmis ekki lýst yfir lýðheilsuógn þegar MERS-sjúkdómurinn, sem orsakast af veiru sama stofns og kóróna, kom fram á sjónarsviðið 2012. Þar létust um 580 manns í 24 löndum. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur ekki lýst yfir alþjóðlegri lýðheilsuógn af völdum kóróna.

Svínaflensan

Fræðiheiti: H1N1
Ár: 2009
Einkenni: Hiti, vöðvaverkir og einkenni frá öndunarfærum
Lyf í boði: Bóluefni
Látnir: 575.000
Náði til Íslands: Já

WHO lýsti yfir neyðarástandi í apríl 2009 og óttaðist heimsfaraldur. Veiran breiddist hraðar út á milli manna en fuglaflensan, en var mildari. Fyrsta tilfellið greindist á Íslandi 23. maí og annað 9. júní.

Mænusótt

Fræðiheiti: Poliomyelitis (polio)
Ár: 2014
Náði til Íslands: Nei
Einkenni: Í alvarlegum tilvikum vöðvalömun, þaninn kviður o.fl.
Lyf í boði: Bóluefni
Látnir: Óljóst, en alvarleg lömun getur komið til

Mænusótt eða lömunarveiki er smitsjúkdómur af völdum veiru sem lagst getur á taugakerfi líkamans og valdið lömun sem leitt getur til dauða. Börn á Íslandi eru bólusett fyrir veikinni. Viðbúnaðarstigið er enn í gildi.

Ebóla

Fræðiheiti: EVD (Ebola Virus Desease)
Ár: 2014
Einkenni: Minna fyrst á inflúensueinkenni en verða svo hræðilegar blæðingar, uppköst og líffærabilanir
Lyf í boði: Ósamþykkt bóluefni
Látnir: A.m.k. 11.000
Náði til Íslands: Nei

Ebóla veldur blæðandi veirusótthita og er ein banvænasta veira sem þekkist nú á dögum. Kom fyrst fram 1976. Faraldur kom upp í Afríku 2014 en WHO lýsti yfir neyðarástandi þegar einstaklingar í Evrópu og Bandaríkjunum sýktust.

Zíkaveira

Ár: 2016
Einkenni: Hiti, útbrot, liðverkir og hvarmabólga
Lyf í boði: Nei
Látnir: 29 ungbörn
Náði til Íslands: Nei

Veiran varð nokkuð útbreidd í Mið- og Suður-Ameríku en zíkaveirusmits varð samtals vart í 65 löndum. Veiran smitast með moskítóflugum og er talin tengjast Guillian-Barré-Syndrome (GBS) sem getur valdið vaxtarskerðingum á heila í fóstrum.

Kivu-Ebóla

Ár: 2019
Einkenni: Minna fyrst á inflúensueinkenni en verða svo hræðilegar blæðingar, uppköst og líffærabilanir
Lyf í boði: Nei
Náði til Íslands: Nei

WHO lýsti yfir neyðarástandi þegar ebólufaraldurinn, sem geisað hafði í Norður-Kivu í Austur-Kongó barst til milljónaborgarinnar Goma, á landamærunum við Rúanda. Þar er alþjóðaflugvöllur. Hér heima voru viðbragðsáætlanir endurskoðaðar og uppfærðar.

SEGJUM NEI
VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI
HÚÐOFNÆMI,
NEI TAKK
Neutral
SENSITIVE SKIN
BLACK
COLOUR
UMBÚÐIR
97%
ENDURUNNIÐ
PLAST
Neutral®
HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

Texti / Baldur Guðmundssson

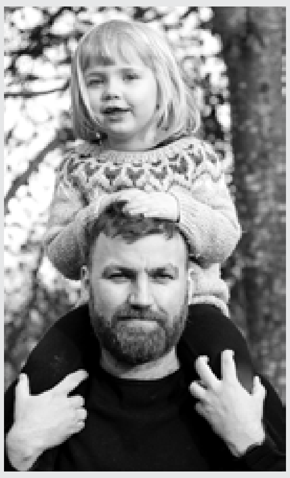
„Ég vil bara *vera* Kobe Bryant“

Körfuknattleiksmaðurinn Kobe Bryant lést í hörmulegu þyrluslysi á sunnudaginn, ásamt Giönnu dóttur sinni, og sjö öðrum sem um borð voru í þyrlunni. Hann bjó yfir óbilandi sigurvilja sem fjölmargir titlar og met vitna um, en kom sér stundum í ógöngur utan vallar. Hann lærði mikið af Michael Jordan en vildi ekki vera borinn saman við goðsögnina.

„Eins og að fá högg í magann“

■ „Maður varð bara lamaður einhvern veginn,“ segir margfaldur Íslandsmeistari og þjálfari í körfuknattleik, Finnur Freyr Stefánsson, í samtali við Mannlíf um það þegar honum bárust fréttir af fráfalli Kobe Bryant. Það kom Finni á óvart að finna til sterkra sorgarviðbragða. „Maður trúir því eiginlega ekki að einhver maður úti í heimi, sem maður hefur hvorki hitt né séð, geti haft svona áhrif á mann. En Kobe er eini maðurinn sem ég get sagt að hafi verið átrúnaðargoðið mitt. Hann skipti mig sennilega meira máli en mig grunaði.“

Finnur hefur fylgst náið með NBA síðan körfuboltamyndaæði rann á börn og unglinga á tíunda áratug síðustu aldar. Þá var Jordan aðalstjarnan og hafði verið um tíma. Finnur segir að Kobe sé fyrsta stórstjarnan sem hann hafi fylgst með allan ferilinn. „Ég var 13 ára þegar hann kom inn í deildina en er núna 36 ára. Hann hefur verið hluti af mínu lífi í 23 ár af 36.“



Finnur segir að Kobe sé fyrir körfuboltann eins og Ronaldo eða Messi fyrir fótboltann; ímynd þess að ná langt í krafti vinnusemi og ástríðu fyrir íþróttinni. Finnur bendir á að þótt Kobe hafi verið hættur að spila hafi hann í auknum mæli sýnt vilja til að láta gott af sér leiða í þágu annarra. Hann var mikill talsmaður kvennaíþrótta; jafnt körfuknattleiks sem knattspyrnu. „Hann sýndi mikinn vilja til að hafa áfram áhrif á íþróttamenn um heim allan,“ segir Finnur. Þess má geta að Kobe sagði fáum dögum fyrir andlát sitt að hann vonaðist til að konum yrði einn daginn gert mögulegt að spila í NBA-deildinni. Þær væru sumar hverjar nógu góðar til þess. „Hann var bara rétt að byrja,“ segir Finnur um áhrifin sem hann hefði getað haldið áfram að hafa á íþróttamenn um heim allan.

Um breyskleika Kobe, til dæmis samskiptaörðugleika við samherja og þjálfara, vitnar Finnur til orða José Mourinho um að þeir einu sem skilji hugarfar sigurvegara og þrá þeirra til að ná árangri séu þeir sem séu eins þenkjandi sjálfir. Þessir menn geti oft verið erfiðir í samskiptum. „Það getur verið erfitt að vera í kringum þannig fólk alla daga. Shaq var til dæmis glaumgosi og ekki alltaf með hugann allan við íþróttina,“ útskýrir Finnur. „Það er ekkert óeðlilegt að þeim tveimur hafi lent saman.“

Finni finnst undarleg tilhugsun að Kobe sé farinn. „Þetta er skrýtið. Maður hefur upplifað sorg áður, til dæmis í eigin fjölskyldu, og maður tekst við hana á ákveðinn hátt. En maður finnur á Twitter hvað margir eru sorgmæddir – og margir sem upplifa sömu tilfinningar. Það er gott að geta séð að fleiri finna það sama og maður sjálfur. Kobe var sá leikmaður sem gerði það að verkum að ég fór úr því að verða áhugamaður yfir í að verða ástfanginn af íþróttinni. Það að fá þessar fréttir var eins og að fá högg í magann.“

Maður svíkur sjálfan sig þegar maður segist ekki geta áorkað einhverju. Heilinn í mér höndlar ekki að mistakast; hann skilur það ekki. Það væri nærri því verra en dauðinn sjálfur, að þurfa að setjast niður og segja við sjálfan mig að ég væri misheppnaður – að mér hefði mistekist.“

Kobe, sem var 41 árs þegar hann fórst, er einn allra besti leikmaður í sögu NBA-deildarinnar. Hann var á vellinum þekktur fyrir óbilandi sigurvilja, trú á sjálfum sér og sjálfsaga, eins og tilvitnunin í hann hér að ofan ber með sér.

Kobe Bryant fæddist 23. ágúst 1978 í Pennsylvaníu í Fíladelfíu í Bandaríkjunum. Hann lék í 20 ár með Los Angeles Lakers. Hann varð NBA-meistari þrjú ár í röð á árunum 2000 til 2002, þar sem þeir Shaquille O‘Neal mynduðu eitthvert þekktasta tvíeyki körfuboltasögunnar. Hann var stigahæstur í NBA-deildinni 2005-2006 og 2006-2007. Hann skoraði mest 81 stig í einum leik en aðeins gamla hetjan Wilt Chamberlain skoraði meira í einum og sama leiknum.

Kobe leiddi Lakers í úrslit NBA-deildarinnar 2008 en það ár vann hann til gullverðlauna á Ólympíuleikunum í Peking. Hann varð aftur ólympíumeistari 2012. Kobe var valinn mikilvægasti leikmaður úrslitakeppninnar árin 2008-2010 og var besti leikmaður Lakers sem vann NBA-deildina 2009 og 2010. Aðeins tveir hafa skorað fleiri stig í NBA-deildarkeppninni frá upphafi. Á 20 ára ferli í NBA var hann í 18 skipti valinn til að spila í stjörnuleik NBA en í fjögur skipti var hann besti maður stjörnuleiksins. Í lokaleik sínum í deildinni, sem fram fór 13. apríl 2016, þegar Kobe var 37 ára, varð hann elsti leikmaðurinn í sögu deildarinnar til að skora 60 stig í einum og sama leiknum.

Borinn saman við Jordan

Kobe hefur í gegnum tíðina iðulega verið líkt við Michael Jordan sem talinn er besti körfuknattleiksmaður allra tíma. Kobe sagði að Jordan hefði allar götur reynst sér afar vel og verið fús til að veita sér heilræði og tilsögn. „Ég held að fólk átti sig ekki á þeim áhrifum sem Jordan hefur haft á mig sem leikmann og leiðtoga,“ sagði hann eitt sinn. Kobe lét hins vegar hafa eftir sér að hann vildi ekki bera sig saman við goðsögnina. „Ég vil ekki verða næsti Michael Jordan. Ég vil bara vera Kobe Bryant.“

Feðginin Kobe og Gianna sameinuðust í áhuga sínum á körfubolta. Kobe var 41 árs en Gianna aðeins 13 ára.

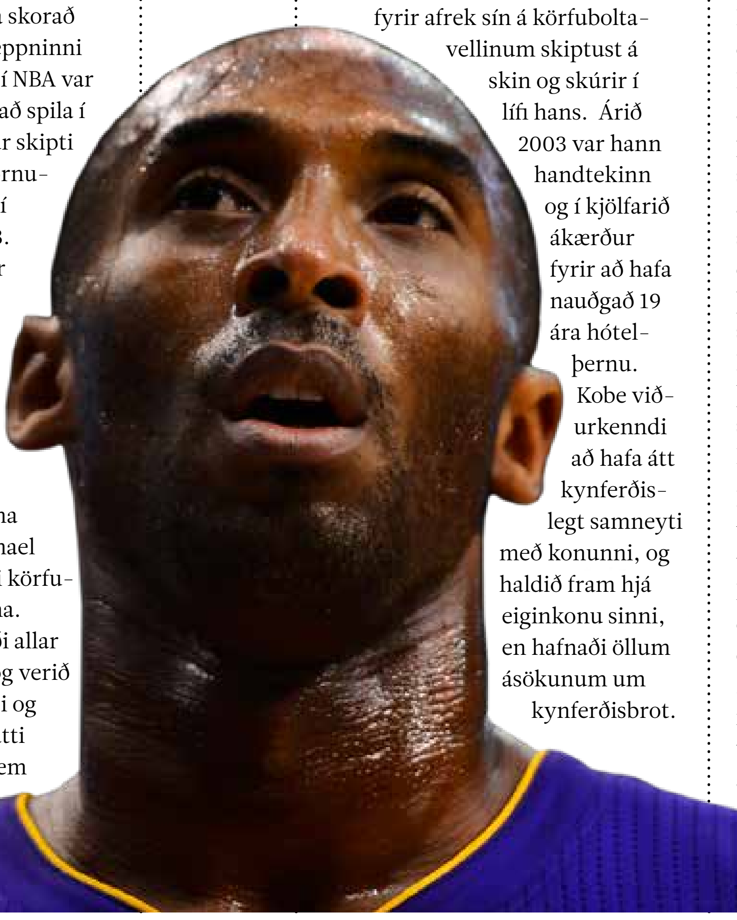
Mynd / EPA

> **”Kobe Bryant var einstakur keppnismaður.**

Jordan er einmitt á meðal þeirra sem minnst hefur Kobe Bryant. „Ég elskaði Kobe – hann var mér sem bróðir. Við töluðum reglulega saman og ég mun sakna þeirra samtala mjög,“ sagði hann meðal annars.

Breyskleikar sigurvegarans

Þótt Kobe sé fyrst og fremst þekktur fyrir afrek sín á körfuboltavellinum skiptust á skin og skúrir í lífi hans. Árið 2003 var hann handtekinn og í kjölfarið ákærður fyrir að hafa nauðgað 19 ára hótelþernu. Kobe viðurkenndi að hafa átt kynferðislegt samneyti með konunni, og haldið fram hjá eiginkonu sinni, en hafnaði öllum ásökunum um kynferðisbrot.



Málið var látið niður falla eftir að konan neitaði að bera vitni fyrir dómi. Hann var sóttur til saka af hinu opinbera en málið var samið án aðkomu dómstóla. Kobe bað konuna síðar afsökunar og sagði að þó að hann hefði sjálfur litið svo á að samþykki væri fyrir hendi gæti hann skilið að henni hafi ekki liðið eins. Þetta fylgdi honum þó allar götur. Það var meðal annars rifjað upp þegar Kobe vann til Óskarsverðlauna fyrir stuttmynd í flokki teiknimynda árið 2018, á hápunkti #Metoo-byltingarinnar.

Kobe var sannur sigurvegari en eins og knattspyrnuþjálfarinn José Mourinho sagði þegar hann frétti af andláti Kobe, eru menn með slík persónueinkenni ekki allra. Kobe sem þótti stundum heldur eigingjarn á boltann, lenti reglulega saman við samstarfsfólk. Þeir Shaquille O‘Neal elduðu stundum grátt silfur auk þess sem hann komst upp á kant við stjórn Lakers og jafnvel goðsögnina Phil Jackson, einhvern farsælasta þjálfara í sögu NBA. Þá bárust stöku sinnum fréttir af því að hjónaband Kobe við Vanessu héngi á bláþræði.

Kobe spilaði 13 tímabil eftir nauðgunarákæruna og varð á þeim tíma í tvígang NBA-meistari. Hjónaband hans og Vanessu hélt í gegnum súrt og sætt, en þau áttu saman fjórar dætur. Natalia er elst en hún fæddist 2003. Gianna sem nú er látin, var fædd 2006 og var sérstaklega efnilegur leikmaður. Þau voru einmitt á leið á æfingu þegar slysið varð. Bianka fæddist 2016 og sú yngsta, Capri, verður ársgömul í júní.

Mynd / EPA

Kjötkompaní
SUPERBOWL BALLINN
BBQ GRÍSARIF | KJÚKLINGAVÆNGIR Í MILDRI SÓSU | BEINLAUSIR KJÚKLINGAVÆNGIR
GRÁÐOSTASÓSA | HVÍTLAUKSSÓSA | GULRÆTUR OG SELLERÍ
TILVALINN FYRIR FJÓRA 9.900 KR
www.kjotkompani.is 578 9700 kjotkompani@kjotkompani.is kjotkompani

Úttekt
HEILBRIGÐISMÁL

Samkvæmt ákvörðun heilbrigðisráðherra mun skimun eftir krabbameinum flytjast frá Krabbameinsfélaginu og á hendur opinberra aðila um áramótin.

Ákvörðunin er tekin í samræmi við tillögur skimunarráðs en þrátt fyrir að lítill tími sé til stefnu er margt á huldu um útfærslur og ekki síst hvernig þjónustan verður fjármögnuð.

HÓPLEITIN FLYTUR

EN MÖRGUM SPURNINGUM ÓSVARAÐ

Fyrirhugað er að flytja hópleit að krabbameinum frá Krabbameinsfélagi Íslands til hins opinbera. Krabbameinsfélagið átti frumkvæði að skimununum og hefur sinnt þeim áratugum saman. Frá og með áramótum munu skimanir vegna brjóstakrabbameina hins vegar flytjast til Landspítala og Sjúkrahússins á Akureyri og skimanir vegna leghálskrabbameins til heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu. Úti á landi er leghálsskimuninni nú þegar sinnt á heilsugæslunni.

Flutningur verkefnisins frá Leitarstöð Krabbameinsfélagsins hefur verið í skoðun frá 2018 en heilbrigðisráðherra skipaði sérstakt skimunarráð til að taka út skipulag skimana til framtíðar, sem skilaði af sér áliti í febrúar 2019. Í framhaldinu lagði landlæknir m.a. til að embættinu yrði falið að skilgreina þau krabbamein sem skima ætti fyrir, að stofnsett yrði Stjórnstöð skimunar sem tæki yfir starf Leitarstöðvar Krabbameinsfélagsins og rekstur Krabbameinsskrár og að komið yrði á verkefnastjórn til að hrinda tillögum í framkvæmd.

Í minnisblaði sínu ítrekaði landlæknir mikilvægi samráðs við þá aðila sem að málinu koma og nýtingu fagþekkingar þeirra sem unnið hefðu að umræddum verkefnum. „Ekki þarf að tíunda mikilvægi þess að flutningi starfsemi fylgi nauðsynlegt fjármagn, þekking og mannauður," sagði einnig í minnisblaðinu.

En hver er staðan, nú þegar tæpt ár er til stefnu?

Þvert á ráðleggingar Landlæknisembættisins, sem mælti með því að brjóstamyndatökur yrðu áfram á vegum Krabbameinsfélagsins „eða hjá öðrum aðila eftir því hvernig um semst", ákvað ráðherra að þær yrðu, eins og fyrr segir, færðar til Landspítalans og Sjúkrahússins á Akureyri. Leghálskrabbameinsskimunin yrði framkvæmd hjá heilsugæslunni en eftir því sem Mannlíf kemst næst hafa engar ákvarðanir verið teknar um Stjórnstöð skimunar, staðsetningu hennar í heilbrigðiskerfinu eða hvaða verkefni henni verða falin. Samkvæmt upplýsingum frá Krabbameinsfélaginu verður Krabbameinsskrá áfram á höndum félagsins, þrátt fyrir tilmæli landlæknis þess efnis að skráin héldi einnig utan um forstigsbreytingar krabbameins og önnur afbrigði, og að haldin væri skrá um skimanirnar almennt (skimunarskrá).

Engin viðmælandi Mannlífs hafði upplýsingar um það hvernig flutningur verkefnisins til spítalanna og heilsugæslunnar, hvorki undirbúningurinn né framkvæmdin, yrði fjármögnuð. Var fjármögnunin raunar sameiginlegt áhyggjuefni flestra þeirra sem rætt var við.

Óvissa um tækjabúnað og mannauð

Hjá heilbrigðisráðuneytinu fengust þau svör að málin myndu skýrast þegar verkefnastjórn um útfærslu á fyrirliggjandi tillögum skilaði af sér. Niðurstöður hennar áttu að liggja fyrir í desember en gert er ráð fyrir að þær skili sér í hús á næstu dögum eða vikum. Það sem liggur fyrir er að skimuninni fyrir brjóstakrabbameini hefur verið fundinn staður í nýju göngudeildarhúsnæði Landspítala við Eiríksgötu.

> **Þjónustukönnun sem unnin var fyrir Leitarstöðina sl. vor leiddi m.a. í ljós að 90% kvenna mat almenna upplifun sína af komu á Leitarstöðina mjög góða.**

„Það er ákvörðun heilbrigðisráðuneytisins að fela Landspítalanum og Sjúkrahúsinu á Akureyri framkvæmd skimana frá og með næstu áramótum. Það starf hefur verið á höndum Krabbameinsfélags Íslands í mörg ár og þau náttúrlega voru brautryðjendur á þessu sviði og hafa sinnt þessu mjög vel en nú hefur okkur verið falið þetta verkefni," sagði Maríanna Garðarsdóttir, forstöðumaður rannsóknarþjónustu LSH, í samtali við Mannlíf. Hún sagði vinnu við húsnæðið um það bil að fara af stað en huga þyrfti að mörgum öðrum þáttum, ekki síst tækja- og hugbúnaði auk mannafla.

Maríanna Garðarsdóttir, forstöðumaður rannsóknaþjónustu LSH.

Spurð að því hvort tækjabúnaður og mannauður Krabbameinsfélagsins yrði nýttur á nýjum stað sagði Maríanna það óljóst.

Texti / Hólmfríður Gísladóttir Mynd / Unnur Magna

„Það er að fara í gang núna að skoða þau tæki sem eru þar og hversu mikið við getum nýtt og tekið yfir á Landspítalann," sagði hún en Krabbameinsfélagið á umrædd tæki. „Starfsfólkið er náttúrlega í vinnu hjá Krabbameinsfélaginu sem er sjálfstætt fyrirtæki og flyst ekki sjálfkrafa yfir en auðvitað viljum við hyggja að þeim mannauði sem þar er og sjá hvernig við gætum tekið við því fólki sem hugsanlega vill koma til okkar í framhaldinu." Maríanna segir mönnun viðvarandi vandamál í heilbrigðiskerfinu og ljóst sé að það hafi löngum verið skortur á röntgenlæknum og geislafræðingum í tengslum við greiningu brjóstameina. Því væri Landspítalanum augljóslega akkur í þeim einstaklingum sem hefðu starfað hjá Krabbameinsfélaginu.

Það er óhjákvæmilegt að velta fyrir sér hversu heppilegt það er að bæta verkefnum á Landspítalann, sem hefur þegar fullar hendur og ekki nándar nærri það fjármagn sem þarf til að sinna sínu með sóma. Krabbameinsfélagið greindi frá því í nóvember sl. að biðtíminn eftir framhaldsskoðun, sem Landspítalinn hefur séð um frá 2017, sé sjö sinnum lengri en alþjóðleg viðmið kveða á um, eða 35 dagar í stað fimm. Þetta þýðir að einstaklingur sem hefur farið í skimun þar sem niðurstöður eru óeðlilegar, gæti þurft að bíða í meira en mánuð eftir frekari rannsóknum. Maríanna segir biðtímann augljóslega of langan; vandinn sé skortur á mannafla.

En hvernig á Landspítalinn að geta sinnt skimuninni með sómasamlegum hætti ef hann getur ekki unnið á þessum biðlista?

„Það er mjög góð spurning," svarar Maríanna en ítrekar að skimunin og framhaldsgreiningin sé aðskilin starfsemi. „Það sem hefur verið að gerast á síðasta ári er að það voru að skila sér fleiri konur í skimun, sem er mjög jákvætt, en á sama tíma greinast fleiri mein sem valda þá auknu álagi á þessa greiningu. Við höfum fengið lækna erlendis frá til að koma reglulega og vinna biðlistana niður en því miður safnast alltaf aftur á þennan lista." Maríanna ítrekar að ávallt sé reynt að forgangsraða þannig að þær konur fái þjónustu sem fyrst þar sem sterkur grunur sé um krabbamein.

Spurð að því hvernig Landspítalanum hugnist að taka verkefnið yfir segir hún starfsmenn spítalans nálgast það með jákvæðu hugarfari.

„En það er með þetta eins og annað; það þarf að fylgja þessu fjármagn og það þurfa að vera tækifæri til að sinna þjónustunni eins vel og mögulegt er. Í ljósi þeirra sparnaðaraðgerða sem við þurfum að gangast undir á þessu ári þá er erfitt að taka upp nýja starfsemi. En við ætlum að reyna að sinna þessu eins vel og hægt er." Maríanna segist ekki hafa séð neinar tölur þegar kemur að fjármögnun og eins sé margt óljóst varðandi tækjabúnað og ekki síður hugbúnað, sem sé kostnaðarsamur útgjaldaliður hjá stofnun á borð við spítalann. Skimunin sé flókið verkefni sem þarfnist góðs skipulags og utanumhalds og tíminn til stefnu sé skammur.

Tugmilljóna undirfjármögnun

Maríanna segir að vissulega hafi verið hugað að þeirri umgjörð sem skapa þarf starfseminni til að freista þess að fá sem flestar konur í skimun og segist vonast til þess að hið góða andrúmsloft sem myndast hefur hjá Krabbameinsfélaginu verði einnig til staðar á Landspítalanum. Þjónustukönnun sem unnin var fyrir Leitarstöðina sl. vor leiddi m.a. í ljós að 90% kvenna mat almenna upplifun sína af komu á Leitarstöðina mjög góða eða frekar góða, að 94% þótti viðmót starfsfólks mjög gott eða frekar gott og að 91% taldi sig fá mjög eða frekar fullnægjandi svör við spurningum sínum. Þá þótti 87% aðstaðan mjög góð eða frekar góð og 96% heimsóknartíminn hæfilegur.

Krabbameinsfélagið hefur í mörg ár búið við skammtímasamninga við ríkið um krabbameinsskimunina, sem hefur verið undirfjármögnuð og kallað á tugmilljóna útgjöld af hálfu félagsins til að brúa bilið. Að sögn Höllu Þorvaldsdóttur, framkvæmdastjóra Krabbameinsfélagsins, var félaginu tilkynnt vorið 2017 að til stæði að semja

Hvað segja tölurnar?

Um þriðjungur Íslendinga fær krabbamein á lífsleiðinni en helmingur allra meina greinist eftir 65 ára aldur. Yfir fjórðungur dánarmeina eru af völdum krabbameina.

Á árunum **2014** til **2018** greindust árlega að meðaltali **220** konur með brjóstakrabbamein.

Á sama tíma greindust að meðaltali **184** einstaklingar með krabbamein í ristli og/eða endaþarmi á hverju ári.

Meðalaldur kvenna við greiningu brjóstakrabbameins var **63** ár.

Konum á aldrinum **40** til **69** ára er boðin þátttaka í hópleit að brjóstakrabbameini á tveggja ára fresti en hópleit að leghálskrabbameini stendur til boða konum á aldrinum **23** til **65** ára á þriggja ára fresti.

Dregið hefur úr þátttöku kvenna í skimun fyrir brjóstakrabbameini síðustu ár. Hún var **79%** árið **2013** en um **60%** árin **2015** til **2018**.

Þátttaka í skimun fyrir leghálskrabbameini er um **67%**.

Með átaki tókst hins vegar að fjölga þeim sem tóku þátt í skimun árið **2019**. Í september það ár höfðu **29%** fleiri farið í skimun fyrir brjóstakrabbameini en á sama tímabili **2018** og **19%** fleiri farið í skimun fyrir leghálskrabbameini.

Krabbameinsfélagið ákvað m.a. að bjóða tveimur árgöngum upp á ókeypis skimun árið **2019**, sem skilaði sér í því að komum **23** ára í leghálsskimun fjölgaði um **92%** frá fyrra ári og komum **40** ára í brjóstaskimun fjölgaði um **90%**.

Þrátt fyrir margra ára umræðu og undirbúning af hálfu stjórnvalda hefur skimun fyrir krabbameinum í **ristli** og **endaþarmi** enn ekki hafist. Talið er að skimunin geti bjargað fjölda mannslífa en meinin valda dauða eins Íslendings í viku hverri.

Konur bíða jafnan í um **mánuð** eftir framhaldsskoðun í kjölfar óeðlilegra niðurstaða úr brjóstakrabbameinsskoðun. Alþjóðleg viðmið kveða á um **fimm** daga bið að hámarki.

Úttekt
HEILBRIGÐISMÁL

Félagið hefur sett á stofn alls konar verkefni sem ekki voru áður til staðar en sem hafa síðan sannað gildi sitt og orðið hluti af sjálfsagðri opinberri þjónustu.

til lengri tíma en áður, til þriggja eða fimm ára, en síðan var tekin u-beygja og ákveðið að skoða að færa verkefnin annað. Halla segist telja þá ákvörðun fyrst og fremst pólitíska en segir Krabbameinsfélagið hins vegar alls ekki á móti því að skimunin færist annað.

„Félagið hefur sett á stofn alls konar verkefni sem ekki voru áður til staðar en sem hafa síðan sannað gildi sitt og orðið hluti af sjálfsagðri opinberri þjónustu," útskýrir hún og nefnir sem dæmi íbúðir fyrir krabbameinssjúka af landsbyggðinni og líknarþjónustu í heimahúsum. Hún segir verkefni félagsins mörg og áskoranirnar sömuleiðis. Starf félagsins standi hvorki né falli með hópleitinni. Raunar muni létta á Krabbameinsfélaginu að því leyti að það muni ekki lengur þurfa að leggja fjármagn í þjónustuna.

Félagið sé hins vegar uggandi yfir því hvernig staðið sé að málum.

„Við lögðum fram ákveðna hugmynd þar sem við lögðum áherslu á að starfseminni yrði ekki skipt upp, að hún yrði áfram ein heild, þ.e.a.s. stýringin, skipulagið og skimunin sjálf; að það yrði komið á skimunarmiðstöð," segir Halla. Stærð þjóðarinnar gerði það að verkum að samlegðaráhrifin af því að hafa allt á sama stað væru veruleg, bæði varðandi kostnað og sérfræðiþekkinguna. Hún segist ekki hafa heyrt neinn rökstuðning fyrir því að verkefninu yrði betur fyrir komið þegar það færðist til spítalanna og heilsugæslunnar; Krabbameinsfélagið hefði aldrei sætt gagnrýni fyrir fyrirkomulag hópleitarinnar og þá hefðu kannanir leitt í ljós að konur væru almennt mjög ánægðar með þjónustuna.

„Ég hef ekki heyrt að það séu hagræðingarsjónarmið sem ráða för. Ég hef ekki heyrt nein rök sem hníga að því að þjónustan verði betri. Og ég hef ekki heldur heyrt neinn rökstuðning fyrir því að ætla megi að árangurinn verði meiri," segir Halla. „Krabbameinsfélagið er alls ekki að setja sig upp á móti því að þetta verkefni færist til," ítrekar hún. „En við teljum mesta vitið ef það á að færa starfsemina að hún sé þá tekin héðan og flutt í heild sinni. Og við höfum verið að leggja áherslu á að þetta er flókið verkefni; miklu flóknara en að mynda brjóst og taka strok. Það eru alls konar þættir sem þurfa að vera í lagi og það er örugglega hægt að koma þeim þannig fyrir. En það kostar tíma og undirbúning og heilmiklar peninga að útbúa þau kerfi sem þurfa að vera til staðar til að þetta gangi. Og ég hef ekki séð neina kostnaðargreiningu, hvorki í sambandi við undirbúninginn né hvernig þetta verður fjármagnað á hverjum stað til framtíðar," segir Halla, sem á þó sæti í áðurnefndri verkefnastjórn.

„Við höfum ákveðnar áhyggjur af því að þegar þetta verkefni er komið inn á stofnanir sem fyrir eiga fullt í fangi með að sinna sínum verkefnum, þá muni skimunin ekki verða í forgangi, ekki síst ef fjármögnun stjórnvalda er ekki nægileg, líkt og verið hefur. Ég vona sannarlega að verkefnið verði fjármagnað til fulls, það er forsenda þess að vel takist til, en á sama tíma væri líka merkilegt ef hægt væri að finna meira fjármagn til verkefnisins allt í einu."

Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélags Íslands.

Landlæknir deilir áhyggjum af álagi

„Ég deili áhyggjum af því að starfsfólk Landspítalans hefur auðvitað mikið að gera; ég get alveg tekið undir þær áhyggjur," segir Alma D. Möller landlæknir, spurð að því hvernig henni hugnast það fyrirkomulag sem heilbrigðisráðherra hefur boðað. Hún segist hins vegar leggja mikla áherslu á að flutningur hópleitarinnar verði unninn í samvinnu og samráði við Krabbameinsfélagið og starfsfólk þess.

Meira en tíu ár eru liðin frá því að Alþingi fól heilbrigðisráðherra og landlækni að hefja undirbúning að hópleit að ristil- og endaþarmskrabbameinum sem átti að hefjast í júlí 2007. Síðan hefur vinna að verkefninu staðið yfir með hléum. Sú spurning vaknar hvernig hún standi í dag.

Alma segir þrjá faghópa hafa verið skipaða um fyrirkomulag skimana; einn fyrir brjóstaskimanir, annan fyrir leghálsskimanir og þann þriðja fyrir ristil- og endaþarmsskimanir. Það sé á þeirra borði að skila tillögum um tilhögun skimunar, t.d. aðferðum og tíðni, og heilbrigðisráðuneytið bíði niðurstaða þeirrar vinnu. „Þetta er búið að taka lengri tíma en reiknað var með en skimunarráð mun fara yfir þessar tillögur og skila til mín og ég mun svo skila ráðleggingum til ráðuneytisins."

Alma segist vonast til að það verði um miðjan febrúar en áður mun hún sækja skimunarráðstefnu á vegum Evrópudeildar Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar og sjá hvað fram kemur þar.

En hvað með fjármögnunina? Hefur hún trú á því að skimunin verði fullfjármögnuð á nýjum stað?

„Ég get ekki ímyndað mér annað," svarar hún. „Af hverju ætti að fara í svona breytingar ef það á ekki að fjármagna þær?"

Mannlíf leitaði til heilbrigðisráðuneytisins og óskaði eftir upplýsingum en fékk aðeins þau svör að mál myndu skýrast þegar verkefnastjórnin hefði skilað af sér.

Heilsugæslan stefnir að því að taka strax upp tvöfalda skimun

„Þetta er sjúkdómur sem okkur á að takast að útrýma."

„Ég hef skilið þetta þannig að verkefnið sé þríþætt; eitt er að halda utan um gögnin, annað að sjá um að boða þá sem eiga að mæta og þriðja framkvæmdin," segir Óskar Sesar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, um leghálskrabbameinsskimunina sem flyst yfir til heilsugæslunnar. Hann segir framkvæmdina verða þá sömu að því leyti að það verða áfram ljósmæður sem sjá um að taka strok en hins vegar sé í kortunum að taka strax upp tvíþætta skimun; þ.e. hefðbundna smásjárskoðun þar sem leitað er að frumubreytingum og mótefnamælingu fyrir HPV-veirunni.

Langflest leghálskrabbamein má rekja til HPV-veirunnar, sem um 80% einstaklinga fá einhvern tímann á lífsleiðinni og smitast við kynmök. Að sögn Óskars er næmi þeirrar skimunar sem nú er stunduð um 60% en mótefnamæling fyrir HPV er talin þó nokkuð nákvæmari, um 85%, og menn telja að komast megi ansi nærri 100% með því að framkvæma báðar rannsóknir. Um tilraunaverkefni verður að ræða en Óskar segist efins um að tilhögunin sé til framtíðar; víða sé stefnt að því að HPV-mælingarnar komi í stað hefðbundinnar skimunar. Tækni og þekkingu hafi fleygt fram og þá muni bólusetningar gegn HPV eiga stóran þátt í því að tilfellum sjúkdómsins fækki. „Þetta er sjúkdómur sem okkur á að takast að útrýma," segir Óskar.

Hann segir margt óljóst hvað varðar skipulag, t.d. hvort Skimunarmiðstöð verði fundinn staður innan heilsugæslunnar, eins og lagt hefur verið til. Þá hefur ekki verið ákveðið hvort skimunin verður í boði á öllum 19 starfsstöðvum heilsugæslunnar eða hvort hún verður á færri höndum. „Það eru kostir og gallar við báða möguleika. Það er kostur að hafa allt á einum stað og hraða vinnslu. En við höfum einnig verið að hvetja fólk til að mæta á eigin heilsugæslustöð. Svo snýr þetta líka að gæðum; hvað þarftu að taka mörg sýni til að vera í góðri þjálfun til að taka góð sýni? Það er eitt af því sem gæti haft áhrif á það hvernig þetta verður," segir Óskar. Hann segir mögulegt að boðið verði upp á þjónustuna ákveðna daga í viku en þetta sé eitthvað sem verði útfært í samráði við starfsfólk.

Löggjöf um skimanir?

Í áliti skimunarráðs segir m.a. mikilvægt að setja löggjöf um skimanir. „Það gefur verkefninu skýrari farveg ásamt því að veita verkefninu nauðsynlegan stöðugleika. Jafnframt tryggir það betur öryggi þátttakenda, gæðaeftirlit og fjármögnun."

Þess ber að geta að enginn viðmælenda Mannlífs hafði heyrt af því að löggjöf væri í undirbúningi.

Þá segir einnig:

„Við höfum í vinnu okkar sérstaklega íhugað aðkomu þriggja aðila að skimunum en þeir eru: Krabbameinsskrá, Krabbameinsfélag Íslands og Heilsugæslan. Við teljum mikilvægt að halda í þá þekkingu og reynslu sem hjá þessum aðilum býr. Við teljum rétt að allir hafi þeir aðkomu að skimun í íslenskri heilbrigðisþjónustu. Mikilvægt er þó að skerpa betur hlutverk þeirra og ábyrgðarsvið ásamt því að setja skýrari línur varðandi samstarf og upplýsingamiðlun."

„[...] þá ítrekum við mikilvægi þess að í útfærslu verkefnisins verði ávallt gætt nauðsynlegs samráðs við þá aðila sem að máli koma. Tekist sé á við verkefnið í langtímaskipulagi og það unnið í þrepum. Við ítrekum einnig mikilvægi þess að starfseminni fylgi fjármagn, þekking og mannauður, sérstaklega er mikilvægt að huga að þessu ef skimanir fara til stofnana sem þegar hafa önnur skilgreind verkefni."

Ert þú með allt á **hreinu** 2020?

Jakkaföt og skyrtur

Gluggatjöld og áklæði

Úlpur, kápur og frakkar

Rúmföt og heimilisþvottur

Kjólar og blússur

Servíettu- og dúkaþvottur

Við tökum vel á móti **herðatrjám** og **endurnýtum**

EFNALAUGIN BJÖRG
HÁALEITISBRAUT
STOFNAÐ 1953

Háaleitisbraut 58–60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • www.facebook.com/efnalauginbjorg • Sími: 553 1380

Innlent
LEIÐARI

Aðstandendur í lausu lofti

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Að glíma við sjálfsvíg ástvinar er öðruvísi en allt annað," segir Birgitta Jónsdóttir í viðtali í Mannlífi dagsins um hvarf föður síns og seinna eiginmanns síns, sem báðir frömdu sjálfsvíg. Birgitta gagnrýnir harðlega að ekki skuli vera við lýði neinir ákveðnir verkferlar varðandi aðstoð við ástvini þeirra sem fremja sjálfsvíg og kallar eftir breytingum á því.

„Með opnari umræðu og afléttingu skammarinnar sem sjálfsvíg eru enn umvafin getum við lagt okkar af mörkum við að létta byrði aðstandenda þeirra sem falla fyrir eigin hendi."

Hún er ekki ein um þá kröfu. Meistaraverkefni Elínar Árdísar Björnsdóttur við heilbrigðisvísindasvið Háskólans á Akureyri síðastliðið vor er rannsókn á reynslu foreldra af stuðningi í kjölfar þess að missa barn í sjálfsvígi og þar kemur fram að þeir sem hún ræddi við hafa sömu reynslu og Birgitta. Það er ekkert ákveðið verklagsferli innan heilbrigðisþjónustunnar þegar kemur að stuðningi við aðstandendur í slíkum málum. Slíka aðstoð verða aðstandendurnir að sækja sjálfir, en eins og fram kemur bæði í máli Birgittu og viðmælenda Elínar í fyrrnefndri rannsókn er fólk í þessari stöðu í svo miklu áfalli að það er ekki fært um að sækja sér faglega hjálp. Þar þarf heilbrigðiskerfið að koma til og veita aðstandendum upplýsingar og aðstoð við að komast í réttar hendur til að fá þann stuðning sem nauðsynlegur er. Það er ekki boðlegt árið 2020 að skilja fólk eftir í lausu lofti á þessum tímapunkti. Og þótt hjálp sé vissulega í boði ef fólk leitar eftir henni að eigin frumkvæði hlýtur það að teljast eðlileg krafa að fundnar verði leiðir til að gera áfallahjálp að föstu atriði í meðhöndlun slíkra mála.

Óhjákvæmilega skýtur sú hugmynd upp kollinum við lestur þessara reynslusagna að skorturinn á aðstoð við aðstandendur tengist því að sjálfsvíg eru enn feimnismál og umræðan um þau í skötulíki, eins og Birgitta lýsir vel í viðtalinu. „Það talar enginn um þetta en nánast alltaf þegar ég tala um þetta kemur í ljós að sá eða sú sem ég er að tala við hefur átt einhverja ástvini sem hafa framið sjálfsvíg en það hefur verið falið. Enn þá er sem sagt ekki samfélagslega samþykkt að tala um þessa hluti og það bara gengur alls ekki lengur," segir hún og óhætt að taka undir það. Með opnari umræðu og aflléttingu skammarinnar sem sjálfsvíg eru enn umvafin, getum við lagt okkar af mörkum við að létta byrði aðstandenda þeirra sem falla fyrir eigin hendi og í framhaldinu gert kröfuna um bætta þjónustu við þá að almennri kröfu, ekki einkamáli þeirra sem málið snertir með beinum hætti. Það er ekki þeirra einkamál hvernig samfélagið kemur fram við þá sem verða fyrir þeirri sorg að missa ástvin á þennan hátt, það er mál sem snertir okkur öll, réttlætismál sem ekki ætti að þurfa að ítreka. Lögum þetta.

Vantar þig vönduð heimilisþrif?

Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir heimili í öllum stærðum og gerðum.

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.

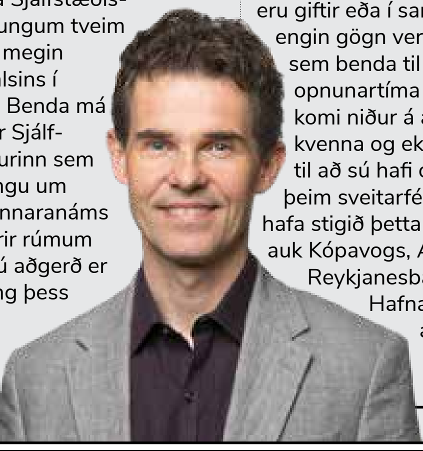
JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Skúla Helgason

Talað tungum tveim

■ Mikil umræða hefur skapast um tillögu meirihluta skóla- og frístundaráðs að stytta opnunartíma leikskóla í lok dags um hálftíma. Tillagan nýtur almenns stuðnings innan leikskólanna og skilnings margra foreldra enda er hún til þess fallin að minnka álag á börn og starfsfólk leikskólanna við aðstæður þar sem skortur er á leikskólakennurum vegna þess að mun færri leggja stund á kennaranám en þörf er fyrir til að mæta nýliðunarþörf í stéttinni. Sjálfstæðismenn í borgarstjórn hafa barist hatrammlega gegn breytingum á opnunartíma leikskóla í Reykjavík, jafnvel þó að Sjálfstæðismenn í Kópavogi hafi nýlega innleitt nákvæmlega sömu breytingar. Það er hulið þoku hvers vegna Sjálfstæðismenn tala tungum tveim sitt hvorum megin Fossvogsdalsins í þessu máli. Benda má á að það var Sjálfstæðisflokkurinn sem hafði forgöngu um lengingu kennaranáms í fimm ár fyrir rúmum áratug en sú aðgerð er meginskýring þess hruns sem hefur orðið í aðsókn ungs fólks í kennaranám með þeim afleiðingum að helmingi færri leikskólakennarar útskrifast nú á hverju ári en þörf er fyrir.



Hæpið

Borgarfulltrúar Sjálfstæðismanna og fleiri hafa haldið því fram að umrædd stytting opnunartíma muni koma verst niður á einstæðum foreldrum og viðkvæmustu þjónustuþegum leikskólanna, einkum konum og aðgerðin sé bakslag í jafnréttisbaráttunni. Þessi skoðun er ekki studd gögnum því þrír af hverjum fjórum (um 73%) sem kaupa vistun eftir kl. 16.30 eru giftir eða í sambúð. Þá hafa engin gögn verið lögð fram sem benda til þess að stytting opnunartíma um 30 mínútur komi niður á atvinnuþátttöku kvenna og ekkert sem bendir til að sú hafi orðið raunin í þeim sveitarfélögum sem þegar hafa stigið þetta skref en þau eru auk Kópavogs, Akureyri, Árborg, Reykjanesbær og nú síðast Hafnarfjörður. Það er afar hæpið að halda því fram að stytting opnunartíma leikskóla í 9 klst. á dag muni draga úr atvinnuþátttöku kvenna á sama tíma og verið er að ræða um styttingu vinnuviku í 7-7,5 klst á dag í kjaraviðræðum.

„Það er hulið þoku hvers vegna Sjálfstæðismenn tala tungum tveim sitt hvorum megin Fossvogsdalsins í þessu máli."

Konur eru í miklum meirihluta starfsmanna leikskóla og það eru kaldar kveðjur Sjálfstæðismanna í borgarstjórn að ráðast gegn réttmætum óskum þeirra um leiðir til að draga úr álagi á starfsemi leikskóla.

Jafnréttismat

Meirihlutinn í borgarstjórn hefur ákveðið að láta fara fram ítarlegt jafnréttismat á tillögunni um breyttan opnunartíma, leita álits foreldra leikskólabarna á tillögunni og greina hvaða hópar kunna að lenda í erfiðleikum við að mæta breytingunni. Þá verður metið hvort þörf sé á sérstökum mótvægisaðgerðum til að mæta þörfum þessara hópa. Borgarráð mun afgreiða tillöguna þegar niðurstöður jafnréttismats liggja fyrir innan fárra vikna. Við munum halda áfram að bæta vinnuumhverfi starfsfólks og barna í leikskólum borgarinnar og skoða auk styttingar opnunartíma ýmsar leiðir til þess, þ.m.t. breyta skipulagi leikskóladagsins og hvernig megi leiðrétta aðstöðumun starfsfólks leikskóla og grunnskóla.

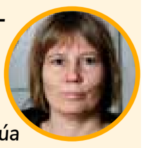
Höfundur er borgarfulltrúi Samfylkingarinnar.

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

Sleggjan

„Einmitt það sem vantaði er lögga og lögfræðingur til að reka fjölmiðlil. Úr því að enginn bakari fannst.“

Gunnar Smári Egilssson um ráðningu Stefáns Eiríkssonar í starf útvarpsstjóra.

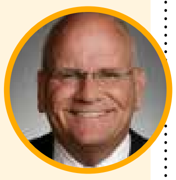


„Núna eru bara bankastjórar, lögfræðingar og fyrrverandi forsætisráðherrar og lögreglustjórar hæfir til að stjórna fjölmiðlum,“

Þóru Kristínu Ásgeirsdóttur, upplýsingafulltrúa hjá Íslenskri erfðagreiningu, finnst áhugavert að litið hafi verið fram hjá fjölmiðlafólkinu sem sótti um stöðuna.

„Dagur á þarna aldeilis góðan vin, hauk í horni. Það er þetta með hlutleysi og allt það?“

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, hefur áhyggjur af því að með ráðningu Stefáns verði sagðar eintómar „englafréttir“ á RÚV af meirihlutanum í borginni.



„Þetta ósamræmi á milli þessara tveggja hluta, þetta er svo himinhrópandi að þetta tekur eiginlega engu tali.“

Páll Magnússon, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, kveðst skilja að fólk hafi reiðst yfir því að Ólína Þorvarðardóttir hafi fengið 20 milljónir í bætur vegna brots Þingvallanefndar á jafnréttislögum varðandi ráðningu í stöðu þjóðgarðsvarðar, þegar foreldrar barns, sem lést vegna alvarlegra mistaka á fæðingardeild Landspítalans, fengu fimm milljónir í bætur.

„Þetta segir maðurinn sem fyrir þremur árum fékk sjálfur 22 milljónir króna fyrir að hætta störfum hjá RÚV, eins og frægt varð. „Himinhrópandi“ hlýtur sú upphæð að teljast svo notuð séu hans eigin orð.“

Ólína lætur Pál heyra það.

„Hversu bilað er það að maður sem er með um tvær milljónir í laun á mánuði hafi meiri áhyggjur af verkföllum en velferð starfsfólks sem heyrir beint undir hann? Hversu bilað er það að mánaðarlaun borgarstjóra eru um sexfalt hærri en það sem fólk á lægstu launum þarf að skrimta á?“

Sanna Magdalena Mörtudóttir, borgarfulltrúi Sósíalistaflokksins, gagnrýnir borgarstjóra vegna stöðunnar sem upp er komin í kjaraviðræðum borgarinnar við Eflingu

„Íslenskir kjósendur eru aðhlátursefni út um allan heim, flykkjast niður á Austurvöll og mótmæla spillingunni, öskra ráðherra úr stólum sínum en skömmu síðar, kjósa þeir þá aftur, og aftur og AFTUR! Og eru svo undrandi á því að ekkert skuli breytast.“

Inga Sæland, formaður Flokks fólksins.

Góð vika

Stefán Eiríksson

Stefán Eiríksson svífur vafalaust um á bleiku skýi enda nýr útvarpsstjóri. Eftir eitt leynilegasta ráðningarferli sem sögur fara af („not!“) kunngjörði stjórn Ríkisútvarpsins valið í vikunni og dró ekki dul á að það hefði verið erfitt en frumkvöðlastarf Stefáns á sviði upplýsingagjafar lögreglu um sjálfa sig á samfélagsmiðlum hefði verið eitt af því sem réði því að hann fékk stöðuna. Skiptar skoðanir eru á ráðningunni og sagði Páll Baldvinsson rithöfundur Stefán hafa eitt sér til ágætis. Hann hefði aldrei nálægt fjölmiðlum komið nema sem viðmælandi, aldrei unnið á fréttamiðli, aldrei komið nálægt dagskrárgerð, hvorki fyrir hljóðvarp né sjónvarp, aldrei skipulagt dagskrá eða stýrt henni. „Hann er því alveg óreyndur til þessa starfs, en gangi honum vel því verkefnið er stórt og flókið.“ Reyndar er ekki alfarið rétt að Stefán hafi ekki starfað við fjölmiðla, því hann vann m.a. sem sumarafleysingamaður á Mogganum þegar hann var í lögfræðinámi og sú dýrmæta reynsla á vafalaust eftir að koma að góðum notum í nýja djobbinu.

Slæm vika

Mannanafnanefnd

Meðlimir mannanafnanefndar hafa ekki átt sjö dagana sæla eftir að upp komst að nefndin hafnaði beiðni foreldra um að fá að nefna barn sitt Lúsifer. Fannst sumum heldur betur skjóta skökku við að þessu fallega nafni, með sínar Biblíulegu skírskotanir, væri hafnað á sama tíma og nefndin samþykkti River, Ull og Haföldu eins og ekkert sé. Í kjölfarið hefur nefndin verið sökuð um geðþóttaákvörðun og margir sem hreinlega furða sig á því, eins og svo oft áður, hvers vegna þurfi yfir höfuð að halda úti svona púkalegu batteríi. Fólk eigi að fá að ráða sínum nöfnum sjálft og barnanna sinna, ekki eitthvert rykfallið apparat sem starfi eftir málsfarsreglum sem hafi lítið breyst frá miðöldum. Einhverjir hafa þó stigið fram og gripið til varna fyrir nefndina með ekki ósvipuðum rökum og í lagatexta Memfísmafíunnar sem söng um árið: „Það verður að vera stjórn á mannanöfnum — annars myndu allir bara heita Hitler.“ Og hvert værum við komin þá, spyr þetta góða fólk. Já, það er spurning.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Hallur Karlsson

Það verður að opna umræðuna um sjálfsvíg

Birgitta Jónsdóttir komst í fréttir á dögunum þegar staðfest var að höfuðkúpa sem verið hafði í vörslu lögreglunnar síðan 1994 var af föður hennar, Jóni Ólafssyni, sem hvarf á aðfangadag 1987. Hvarf hans er þó engan veginn eina mannshvarfið sem snert hefur líf Birgittu djúpt, eiginmaður hennar, Charles Egill Hirst, hvarf 1993 og fannst ekki fyrr en fimm árum seinna og þegar hún var tólf ára hvarf föðursystir hennar. Hún hefur því sjálf upplifað hvað eftir annað hvernig aðstandendum horfins fólks líður og berst fyrir breytingum á þeim verkferlum sem farið er eftir í slíkum málum.

Við erum ekki búin að fá líkamsleifar pabba," segir Birgitta spurð hvort búið sé að jarðsetja líkamsleifar föður hennar. „Það þarf að rannsaka eftir hefðbundnum leiðum hvort eitthvað saknæmt hafi átt sér stað. Við vitum auðvitað að svo var ekki en þetta þarf að fylgja réttu ferli. Ég hugsa að við höfum jarðarförina ekki fyrr en í sumar þegar hann hefði orðið áttræður."

Beðin að rifja upp daginn sem faðir hennar hvarf, aðfangadag 1987, segist Birgitta reyndar hafa skrifað mjög nákvæmlega um þann dag í bók sinni Dagbók kameljónsins. „Ég skrifaði um þetta allt saman í henni," útskýrir hún. „Á þessum tíma hélt ég dagbók og notaði brot úr henni í bókina. Mér fannst það mjög mikilvægt því það er enn þá rosalega lítið fjallað um sjálfsvíg. Það er enn dálítið tabú og því er alltaf borið við að ef maður tali um sjálfsvíg þá leiði það af sér aukna sjálfsvígstíðni. Ég held að það sé rangt. Það voru notuð svipuð rök varðandi barnaníð á sínum tíma og síðan þegar það komst loksins upp á yfirborðið var eins og það væri út um allt. Ég hef reynt mjög mikið að nota þessa lífsreynslu til þess að vekja athygli á þessum málaflokki en þegar bókin Dagbók kameljónsins kom út vildi svo óheppilega til að það var sama ár og bókin hennar Thelmu Ásdísardóttur, Myndin af pabba, kom út og mér var hreinlega sagt það hjá fjölmiðlunum að það væri bara hægt að taka einn erfiðan málaflokk fyrir í einu."

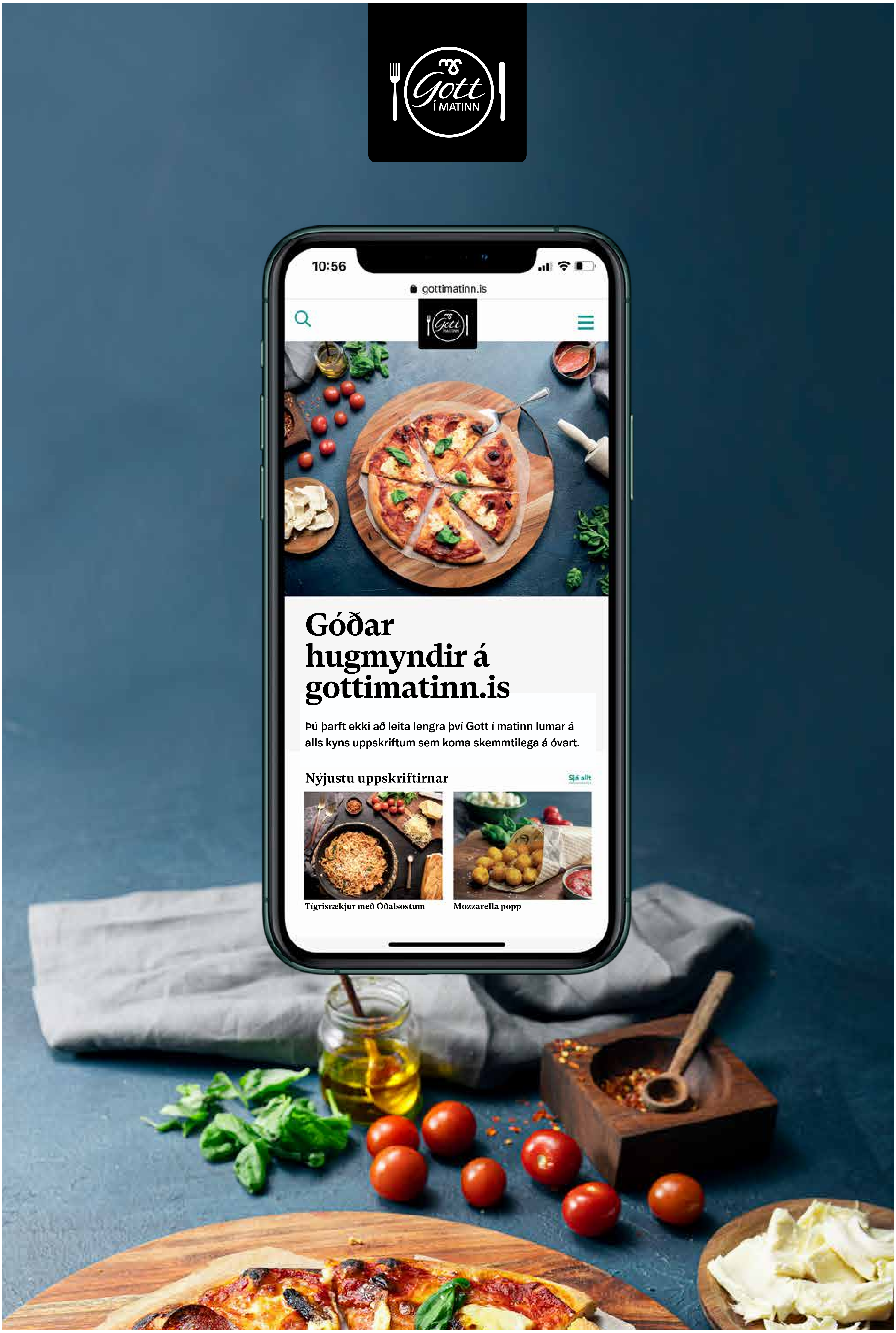
Mjög óþægilegt þegar reynt er að gera hvarfið dularfullt

Spurð hvort hún hafi aldrei efast um að faðir hennar hafi svipt sig lífi segir Birgitta að á því hafi aldrei leikið nokkur vafi. „Það var alltaf augljóst og mér hefur fundist alveg ótrúlega ósmekklegt þegar fólk setur andlát hans í eitthvert dularfullt samhengi," segir hún. „Það var meira að segja reynt að gera það í nýrri bók um íslensk mannshvörf og ég bað um að það yrði leiðrétt, en það er enn látið líta svo út að það hafi verið eitthvað dularfullt við hvarf hans, sem er bara alls ekki rétt. Þessi umræða er mjög óþægileg. Það er alveg nógu erfitt að díla við sjálfsvíg sem aðstandandi þótt svona umræða sé ekki í gangi."

"

Svona mál á ekki að þurfa að reka fyrir dómstólum, það hlýtur að vera hægt að finna einhverja aðra leið til að úrskurða einhvern látinn.

„Það sem mér finnst kannski erfiðast í dag er að hafa vitað af höfuðkúpunni hans pabba í einhverri hillu í allan þennan tíma," segir Birgitta.


Gott
Í MATINN
10:56
gottimatinn.is
Góðar hugmyndir á gottimatinn.is
Þú þarft ekki að leita lengra því Gott í matinn lumar á alls kyns uppskriftum sem koma skemmtilega á óvart.
Nýjustu uppskriftirnar
Sjá allt
Tígrisrækjur með Óðalsostum
Mozzarella popp

Viðtal

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

Birgitta segir föður sinn ekki hafa skilið eftir kveðjubréf, enda hafi hann verið af þeirri kynslóð sem ekki flíkaði tilfinningum sínum. „Sjómenn á pabba aldri eru ekki mikið í því að skrifa um tilfinningar," segir hún og brosir. „Hann var mjög dulur með sína líðan og þegar hann kom ekki til baka eftir að hafa sagst ætla að fara með jólapakka til fólks, var það síðasta sem okkur datt í hug að hann hefði farið í sjálfsvígsleiðangur. Pabbi var reglumaður og skipti nánast aldrei skapi, var algjör klettur svo það hvarflaði ekki einu sinni að okkur að honum hefði liðið svona illa. Það var brjálað veður, bylur og erfitt að leita en þegar bíllinn fannst við Sogið nálægt Þrastarlundi kom í ljós að hann hafði farið úr jakkanum, tekið veskið sitt og úrið og sett í hanskahólfið og svo röktu hundar slóð hans niður að ánni, þannig að þetta lá ljóst fyrir frá upphafi. Það sem mér finnst kannski erfiðast í dag er að hafa vitað af höfuðkúpunni hans í einhverri hillu allan þennan tíma. Hún fannst 1994 og ef við hefðum getað lokið málinu fyrr hefði það breytt miklu. Tæknin til að komast að því hverjum höfuðkúpan tilheyrði hefur verið til staðar lengi og manni finnst mjög skrýtið að þetta hafi tekið svona langan tíma. Ég vona að það muni ekki gerast aftur hjá yfirvöldum að líkamsleifar séu geymdar svona lengi án þess að vera rannsakaðar."

„

Það er boðin áfallahjálp ef það veltur rúta með túristum en það er ekkert slíkt sett í gang þegar um mannshvörf er að ræða.

Bergþóra Árnadóttir, móðir Birgittu, og Jón voru skilin þegar hann hvarf en voru góðir vinir og höfðu ákveðið að verja saman jólunum með börnum sínum tveimur í húsi afa og ömmu Birgittu í Hveragerði sem voru á ferðalagi. Þannig að þau þrjú gátu stutt hvert annað, en engin áfallahjálp var í boði.

„Bróðir minn sem var þá fimmtán ára bjó hjá pabba en hann hafði keyrt hann til okkar mömmu áður en hann fór sína síðustu ferð. Ég hef oft hugsað að líklega gerði hann þetta þennan dag vegna þess að hann vissi að við vorum öll saman," segir Birgitta. „Það var engin áfallahjálp fyrir fólk í þessum aðstæðum og er reyndar ekki enn í dag. Það þykir mér mjög undarlegt. Það er boðin áfallahjálp ef það veltur rúta með túristum en það er ekkert slíkt sett í gang þegar um mannshvörf er að ræða. Ég vona að þeir sem sjá um þennan málaflokk fari að sjá að það þarf að hafa frumkvæði að því að bjóða aðstandendum hjálp í þessari stöðu. Þeir þurfa stuðning, ekki bara á meðan þetta er að gerast heldur líka í framhaldinu, þegar leitinni er hætt og svo framvegis. Það er nefnilega alltaf einhver ólógísk von inni í manni um að skýringin á hvarfinu sé einhver önnur en dauði. Í heilan áratug eftir að pabbi hvarf var ég alltaf að sjá hann í einhverju öðru fólki og gekk á eftir einhverjum mönnum sem litu út eins og hann til að sjá hvort þetta væri kannski hann, þótt ég vissi að það væri algjörlega órökrétt. Þetta er bara svo djúpstæð von."

Fékk enga viðurkenningu á láti eiginmannsins

Annar kerfisgalli sem Birgittu er umhugað um að verði breytt er að aðstandendur þurfa að fara fyrir dómstóla og færa sönnur á að viðkomandi sé látinn. „Lögin eru enn þá dálítið sniðin að þeim tíma þegar það var mjög algengt að sjómenn hyrfu úti á sjó," segir hún. „Og í dag er það enn þá þannig að hálfu ári eftir að viðkomandi hverfur þurfa aðstandendur að sækja mál þar sem þeir sýna fram á að aðstandandi þeirra sé látinn. Sönnunarbyrðin er öll á þeim og þeir þurfa að afla sér gagna frá lögreglu, eða einhverri slíkri stofnun sem sannar að farið hafi fram leit og svo framvegis. Það er bara hræðileg upplifun. Í fyrsta lagi langar mann ekki að þurfa að færa sönnur á að viðkomandi sé látinn, það er mjög erfið reynsla og mér finnst fullkomlega óeðlilegt að færa sönnunarbyrðina yfir á aðstandendur á þennan hátt. Svona mál á ekki að þurfa að reka fyrir dómstólum, það hlýtur að vera hægt að finna einhverja aðra leið til að úrskurða einhvern látinn, án þess að setja þá þannig upp að aðstandendur óski þess. En þetta verður maður að gera því annars fær maður engin réttindi, maður getur ekki gert upp dánarbúið, fær engar bætur og getur ekkert gert."

„Mér finnst að það þurfi að vera eitthvert ákveðið prógramm sem fer í gang þegar ástvinir hverfa eða fyrirfara sér," segir Birgitta sem upplifað hefur þrjú mannshvörf náinna ástvina.

Hér leiðum við talið að öðru hvarfi náins ástvinar Birgittu, þegar eiginmaður hennar, Charles Egill Hirst, hvarf á Snæfellsnesi sumarið 1993.

„Þegar maðurinn minn heitinn hvarf var ég með lítið barn og ég átti ekki rétt á hans barnabótum, eða leikskólaplássi sem einstætt foreldri eða ekkja fyrr en ég gat farið með málið fyrir dómstóla. Það er bara algjörlega óboðleg staða fyrir unga konu í þessum aðstæðum."

Charles Egill fannst ekki fyrr en fimm árum eftir að hann hvarf og Birgitta segir að þótt hún hafi vitað að hann hefði svipt sig lífi þar sem hann hafi skilið eftir skilaboð hafi sá tími verið mjög erfiður bæði fyrir hana og son hennar. „Sem betur fer fannst hann," segir hún. „Það er alveg hræðilegt að fara í gegnum svona tímabil svona lengi, sérstaklega fyrir börn. Og þegar Kalli fannst fór ég líka að geta unnið í sjálfri mér varðandi hvarf pabba. Ég var auðvitað mjög ung, tvítug þegar pabbi hvarf og tuttugu og fimm ára þegar maðurinn minn hvarf og kunni ekkert að takast á við þetta."

Leitin að Charles Agli var stærsta leit Íslandssögunnar og Birgitta segir að eftir hana hafi verkreglum um slíkar leitir verið breytt. „Hann fannst rétt fyrir utan svæðið þar sem leitað hafði verið," útskýrir hún. „En ekki fyrr en fimm árum síðar. Það var reyndar þriðja mannshvarfið sem ég upplifði því þegar ég var tólf ára hvarf systir hans pabba. Hún og kærastinn hennar voru í bíltúr í Þorlákshöfn og hurfu en síðar kom í ljós að bíllinn hafði fokið út í höfnina í hálku og roki. Þau voru bæði mjög ung og alveg yndislegt fólk. Leitin að þeim tók nokkra daga en við mamma vorum nýfluttar í bæinn og ekki með síma þannig að við vissum ekki af þessu. En akkúrat á þeim tíma sem hún hvarf fékk mamma óskaplega sterka tilfinningu fyrir því að hún yrði að semja lag og úr því varð lagið Veistu að þinn vinur er að deyja?"

Fengu enga áfallahjálp, bara svefnpillur

Birgitta segist alltaf finna fyrir mjög sterkri samkennd með fólki sem sé að ganga í gegnum það sama og hún hefur gert og hún segir lærdóminn sem hún hafi dregið af sinni reynslu vera þann að það sé hægt að funkera í mikilli óvissu. „Það er mjög mikilvægur lærdómur því það eru alltaf að koma upp einhverjar krísur í lífinu," segir hún. „Sá eiginleiki að geta verið klettur fyrir aðra í slíkum krísum er mjög mikilvægur og ég náði að þróa hann með mér í gegnum öll þessi áföll. Ég fékk náttúrlega aldrei neina áfallahjálp, það eina sem við systkinin og mamma fengum þegar pabbi hvarf voru svefnpillur. Ég vil nota tækifærið og skora á þá sem stjórna þessum málaflokki að búa til nýjar verklagsreglur, bæði fyrir aðstandendur þeirra sem hverfa og aðstandendur þeirra sem fremja sjálfsvíg. Vegna þess að það að glíma við sjálfsvíg ástvinar er öðruvísi en allt annað. Ég hef upplifað mörg andlát í lífinu og hef oft sagt við vini mína að ég sé með svarta beltið í dauðanum þannig að ég veit hver munurinn er. Ég er samt þakklát fyrir að hafa fengið að læra hvernig maður vinnur úr því fyrir fertugt því þegar maður eldist hverfa alltaf úr lífinu fleiri og fleiri af þeim sem maður elskar og lítur upp til."

Birgitta hefur lengi barist fyrir breytingum á verkferlum varðandi mannshvörf og sjálfsvíg en alltaf talað fyrir daufum eyrum. Hverju vill hún helst breyta? „Mér finnst að það þurfi að vera eitthvert ákveðið prógramm sem fer í gang þegar ástvinir hverfa eða fyrirfara sér. Nú erum við komin með þetta stórkostlega hús, Pieta-húsið, þangað sem þeir sem eru í sjálfsvígshugleiðingum og aðstandendur geta leitað sér aðstoðar og mér finnst að lögreglan eigi að láta fólk vita að það geti leitað þangað ef einhver fellur frá á þennan hátt. Það er svo erfitt að leita sér hjálpar, sérstaklega þegar fólk er í því limbói að vita ekki um afdrif náins ættingja eða vinar. Á þeim tíma er fólk í svo miklu áfalli að það er ekki fært um að sækja sér faglega hjálp. Auðvitað vilja sumir fá til sín prest, en alls ekki allir. Stundum er aðkoman eftir sjálfsvíg ólýsanlega hræðileg og fólk er bara skilið eftir til að þrífa það upp sjálft. Þetta er veruleiki sem enginn vill tala um en þarf að tala um og kippa í lag. Ég hef verið að reyna að vekja athygli á þessu mjög lengi og benda á að það þurfi að gera eitthvað, en þetta breytist ekkert. Það gæti til dæmis verið sniðugt að Rauði krossinn og Pieta-húsið myndu útbúa bækling fyrir lögregluna, sem auðvitað er oftast fyrst á vettvang, til að útdeila til aðstandandenda svo þeir viti hvert þeir geta snúið sér. Og lögreglan ætti líka að hafa samband við einhvern sérfræðing í áföllum sem gæti síðan aðstoðað aðstandendur. Þetta er ekkert flókið. Svo þarf augljóslega líka að breyta þessum lögum um horfna menn því að þeir sem standa frammi fyrir því að ástvinur er horfinn eru yfirleitt ekki í neinum baráttuhug og tilbúnir að berjast fyrir því að breyta kerfinu. Það verða aðrir að gera."

Birgitta segir líka nauðsynlegt að opna á umræðu um sjálfsvíg, það sé óásættanlegt að sú umræða sé tabú enn þá. „Ég hef alltaf talað hreinskilnislega um þetta," segir hún. „Ég er leiðinlega týpan sem er allt í einu farin að tala um sjálfsvíg í kokteilboðum. Það talar enginn um þetta en nánast alltaf þegar ég tala um þetta kemur í ljós að sá eða sú sem ég er að tala við hefur átt einhverja ástvini sem hafa framið sjálfsvíg en það hefur verið falið. Enn er sem sagt ekki samfélagslega samþykkt að tala um þessa hluti og það bara gengur alls ekki lengur. Við verðum að hjálpast að við að breyta því."

Áskriftartilboð

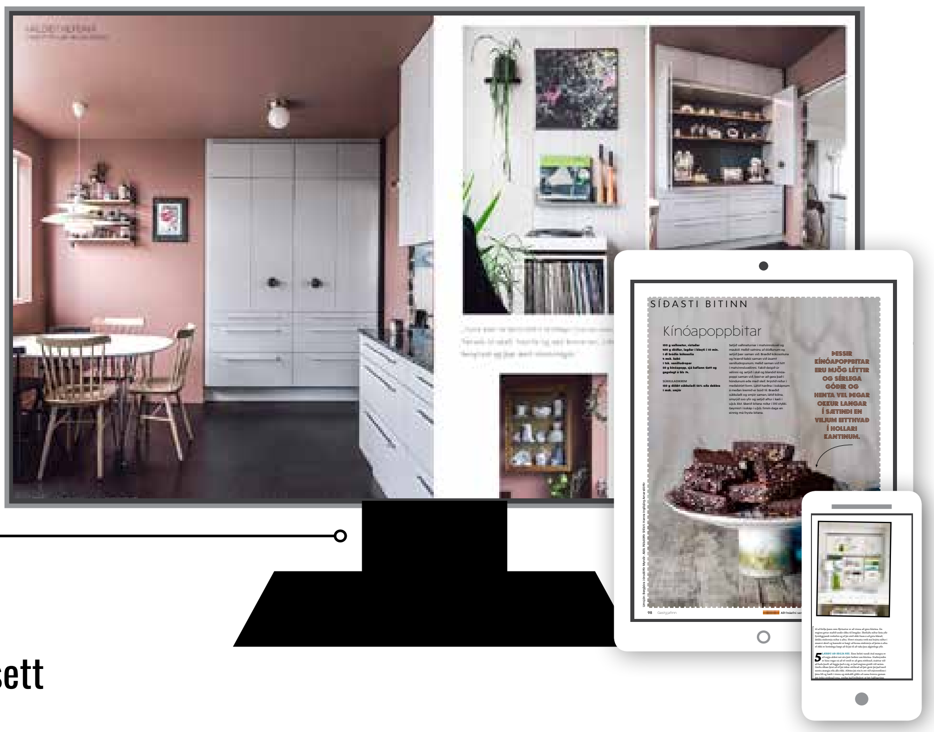
25% afsláttur

af blaðaáskrift út janúar*

Síðustu tilboðsdagar!

* Gildir til og með 31. janúar.

NÚ EINNIG Í VEFÚTGÁFU



Hægt er að skoða blaðið í tölvum, farsímum og spjaldtölvum þar sem vefútgáfa blaðsins er framsett á fallegan og aðgengilegan máta.

HÚS OG HÍBÝLI Gestgjafinn VIKAN

Tryggðu þér áskrift á mannlif.is/askriftir eða á askrift@birtingur.is

Mikilvægt að rjúfa keðju óheilbrigðra samskipta

***Leikritið Gullregn vakti mikla athygli þegar það var sýnt í Borgarleikhúsinu. Efnið var eldfimt og kom við kaunin á mörgum.** Þar segir af Indíönu Jónsdóttur, íbúa í Breiðholti, sem öðlast hefur talsverða leikni í að vera á framfæri hins opinbera. Hún er stjórnsöm, fordómafull og bitur. Sigrún Edda Björnsdóttir lék hana á sínum tíma og nú stígur hún aftur í spor öryrkjans Indíönu en að þessu sinni á hvíta tjaldinu.*

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Margir gagnrýnendur höfðu á orði þegar Gullregn gekk í leikhúsinu að það hentaði vel sem kvikmynd. Höfundurinn Ragnar Bragason er auðvitað kvikmyndaleikstjóri og einkar lagið að segja sögu á myndrænan hátt. En hvernig var að fara með Indíönu Jónsdóttur af leiksviði og yfir á hvíta tjaldið? „Það var ævintýri líkast og um leið mikil áskorun að fara með hana Indíönu mína af Stóra sviði Borgarleikhússins yfir á hvíta tjaldið," segir Sigrún Edda. „Ég bjó að því að þekkja mína konu út og inn eftir skapandi æfingaferli og svo lékum við yfir fimmtíu sýningar á sviðinu. Það er allt önnur leiktækni að leika í kvikmynd, enda tvö ólík listform, þannig að ég þurfti að nálgast textann og persónuna alveg upp á nýtt. Í leikhúsi verður röddin þín að ná á aftasta bekk og öll framsetning kallar á stærðir í leik. Í kvikmyndinni er nostrað við minnstu blæbrigði, skapsveiflurnar, andardráttinn, einmanaleikann og húmorinn. Sagan stækkaði. Við gátum farið með Indíönu út úr íbúðinni sinni í Torfufelli og búið til ný ævintýri. Í myndinni fer hún t.d. á blint stefnumót á Kringlu-krána, hún skreppur í Engihjallann og rústar bíl og við gátum nostrað við dulargervið sem hún fer í þegar hún heimsækir Tryggingastofnun."

Ekki aðlaðandi manneskja

Auk þess að sækja bætur fyrir sjálfa sig hefur Indíana náð ýmsu út á son hennar Unnar. Hann er undir ægivaldi móður sinnar sem hefur talið honum trú um að hann sé haldinn ýmsum krankleikum og með ADHD. Þegar þarna er komið sögu er hann fluttur í eigin leiguíbúð og kominn með áhuga á björgunarsveitarstörfum og heilbrigðum lífsstíl. Að auki hefur hann kynnst konu. Sú er pólsk og ekki tengdamóður sinni fyllilega að skapi, fyrst og fremst vegna þjóðernisins. Það er ekki hægt að segja að hún sé aðlaðandi persóna. Hvað finnst þér um hana? „Það verður seint sagt um hana Indíönu Georgíu Jónsdóttur að hún sé aðlaðandi manneskja," segir Sigrún Edda. „Persónulega vildi ég ekki búa í sama stigagangi og hún. Ef satt skal segja þá var ég alveg búin á því eftir að hafa verið við tökur tólf tíma á dag í rúman mánuð í hugarheimi hennar.

En það eru ekki allar manneskjur aðlaðandi en þær geta engu að síður verið áhugaverðar. Indíana er áhugaverð. Tilfinningalíf hennar er eins og hjá litlum krakka. Hún sveiflast á einni mínútu úr gleði í afbrýðisemi, tekur frekju- og fýluköst eins og hendi sé veifað og er í stöðugum samanburði við náungann. Við veltum fyrir okkur hvað það væri í umhverfi og aðstæðum sem mótar manneskju eins og Indíönu? Það eru nefnilega margir sem þekkja þessa manngerð. Hvað gerir hana að því sem hún er? Indíana er stjórnsöm einstæð móðir með fjörutíu ára gamlan son sem hún hefur sjúkdómavætt frá frumbernsku. Sjálf er hún búin að koma sér upp ýmsum sjúkdómum til að lifa af í hörðum heimi. Þetta er leiðin sem hún kann. Hún er mikil leikkona, grimm og klár og snillingur í að spila á kerfið. Svo er hún er rasisti, díler og þjófur en mér þykir nú samt svolítið vænt um hana, hún er brjóstumkennanlega fyndin í allri sinni neikvæðni. Hún er hrædd við lífið, hrædd við fólk, hrædd við breytingar, hrædd við að missa það sem henni er kærast, son sinn. Hún þorir ekki að hleypa ástinni inn í líf sitt af ótta við höfnun og situr uppi með einsemdina, biturleikann og ástleysið."

> **”**
>
> ***Mikilvægasti boðskapur þessa verks er að við lítum í eigin barm og skoðum samskipti okkar við annað fólk.***

Vert að líta í eigin barm

Ekki beinlínis eftirsóknarverð örlög það. Þrátt fyrir þennan fremur kaldranalega heim hefur Ragnari tekist að sýna fyndnar jafnt sem sorglegar hliðar á honum. Þarna er margt áhugavert til umfjöllunar, auk ádeilu á fordóma má nefna þörfina fyrir viðurkenningu eins og komið var inn á áðan, verið er að takast á við skuggahliðar manneskjunnar og hvernig hún getur byggt sér óraunhæfar hugmyndir um aðra. Hvað finnst þér mikilvægasti boðskapur þessa verks?

„Mikilvægasti boðskapur þessa verks er að við lítum í eigin barm og skoðum samskipti okkar við annað fólk. Það er mikilvægt að rjúfa keðju óheilbrigðs samskiptamynsturs. Samskiptamynstur sem einkennast af meðvirkni, kúgun sem og andlegu og líkamlegu ofbeldi."

Þegar verkið var sýnt í Borgarleikhúsinu urðu margir til að gagnrýna að Indíana væri stöðluð og frekar fordómafull mynd af atvinnuöryrkjanum sem væri orðinn sérfræðingur í að svíkja fé af ríkinu. Hvað finnst þér um þá gagnrýni? „Fólk upplifir hluti á mismunandi hátt. Ég stjórna því ekki. Indíana er ekki tákngervingur fyrir öryrkja síður en svo. Það hvarflar ekki að okkur að gera lítið úr fólki í þessari bíómynd. Fólk er allskonar, gott og slæmt, fyndið og fúlt, breiskt og klókt, ríkt og blankt í öllum stéttum samfélagsins. Indíana á allan tilfinningaskalann þó að hennar skali sé nokkuð dimmur."

Gullregnið, tréð hennar Indíönu, er hennar líf og yndi, fjársjóður ef svo má segja. Þegar henni er gert að fórna því ætti það að vekja hana til umhugsunar og nýta tækifærið til að þroskast. Gerir hún það?

„Menn verða að sjá myndina til að komast að því. Gullregnið hennar er það eina sem hún hefur fengið viðurkenningu fyrir í lífinu og því sársaukafullt fyrir hana að sú viðurkenning sé að engu gerð," segir Sigrún Edda.

Hún segir að það sé stórkostlegur hópur sem kemur að þessari mynd. Fagmenn á öllum póstum. „Ég vona að bíógestir skemmti sér jafn vel og við skemmtum okkur við gerð þessarar myndar. Það var mikið hlegið á settinu. Því þó að persónur myndarinnar séu harmrænar þá eru þær alveg dásamlega spaugilegar."

Hvað ertu að gera núna og hvað er fram undan hjá þér? „Ég er að vinna í Borgarleikhúsinu. Lauk við að sýna Ríkharð III og lék núna í Vanja frænda eftir Anton Tsjékhov sem frumsýnt var 11. janúar. Svo fer í gang mjög spennandi verkefni, glens og grín þar sem tekið verður á skemmtanamenningu landans. Verkið heitir Veisla og verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu í apríl. Svo er bara að njóta lífsins!"

„Það var ævintýri líkast og um leið mikil áskorun að fara með hana Indíönu mína af Stóra sviði Borgarleikhússins yfir á hvíta tjaldið," segir Sigrún Edda.

MANNLÍF
/ Heimili & hönnun
FÖSTUDAGURINN 31. JANÚAR 2020 | Í SAMSTARFI VIÐ HÚS OG HÍBÝLI

2 *Óþarfi að umturna öllu*
Sverrir Þór Viðarsson innanhússarkitekt gefur góð ráð varðandi heimilið.

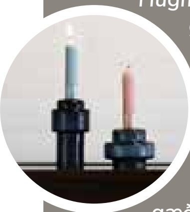
6 *Sjálfbær hús*
Innanhússhönnuðurinn Dominic Bradbury er höfundar áhugaverðrar bókar um sjálfbær hús.

Innlit, ráðleggingar & fróðleikur

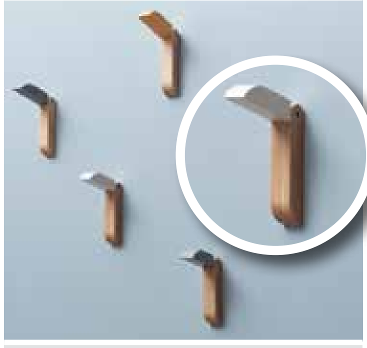
h
Heimili & hönnun
EITT OG ANNAÐ

Fallegt frá RO

Christian Thulstrup Lauesen, einn stofnanda danska vörumerkisins Ro, var staddur hér á landi í fyrra til þess að kynna nýjungar fyrirtækisins sem var stofnað árið 2013 og hefur átt mikilli velgengni að fagna síðan.



Hugmyndafræði Ro gengur fyrst og fremst út á það að staldra við og njóta augnabliksins, líkt og nafnið gefur til kynna. Áherslan er á gæði og handverk og eru vörur fyrirtækisins einfaldar í formi og lögun og falla vel að umhverfi sínu.Umhverfissjónarmið koma skýrt fram í hugmyndafræði Ro og stendur fyrirtækið fyrir heiðarlegri framleiðslu frá upphafi til enda. Lagt er upp með að efniviðurinn sem hönnuðir notast við standist tímans tönn og að vörurnar hafi margskonar notagildi. Jafnframt á að vera auðvelt að endurvinna það hráefni sem notast er við. Gríðarleg vinna er lögð í efnisvalið, rannsóknir gerðar og ýmsar prófanir svo vörurnar standist strangar gæðakröfur fyrirtækisins. Fagurfræði og notagildi tvinnast saman á skemmtilegan hátt og má segja að vörurnar séu í senn listmunir og nytjahlutir. Línan samanstendur af glervösum, kertastjökum og -luktum, viðarbrettum, ofnheldum leirskálum og öðrum borðbúnaði.



Toucan
Sniðugur snagi

■ Toucan-snaginn er hannaður af franska hönnuðinum Grégory Jolly og framleiddur af hina þekkta franska merki Drugeot Manufacture. Snaginn er gerður úr beyki sem vex í sjálfbærum skógi. Snaginn liggur vel upp að veggnum og efsti hlutinn hallar fram og er í öðrum lit sem minnir á fuglinn túkan (piparfugl) þaðan sem nafnið er dregið. Snaginn er mikil prýði og hentar vel í forstofur, á bað og í svefnherbergi. Þessi vara fæst í frönsku vefversluninni laboutiquedesign.is.

Fylgihlutir fyrir plönturnar

■ Botanopia er nýtt, hollenskt fyrirtæki sem sérhæfir sig í hlutum tengdum plöntum og náttúrunni. Allt frá áburði yfir í fallega fylgihluti með notagildi. Allar vörur Botanopia eru handgerðar með umhyggju fyrir fólki og umhverfi. Vefverslunin Lauuf.com selur vörur frá fyrirtækinu. Sjón er sögu ríkari.

Sverrir starfar bæði sem sjálfstætt starfandi innanhússarkitekt ásamt því að vinna í húsgagnadeild Epal í Skeifunni.

„Ekki apa upp eftir öðrum“

***Sverrir Þór Viðarsson innanhússarkitekt gefur góð ráð varðandi heimilið, en Sverrir er menntaður innanhússarkitekt frá frá ISAD Milano.** Hann starfar sjálfstætt sem starfandi innanhússarkitekt ásamt því að vinna í húsgagnadeild Epal í Skeifunni.*

1. Hvernig er best að nýta gang eða hol á milli herbergja?

„Tilvalið er að setja myndir og annað veggskraut ásamt grunnum hillum með persónulegum munum sem hindra ekki aðgengi.“

2. Hvaða ráð myndirðu gefa þeim sem er með allt grátt, svart og hvítt en langar að bæta við litum?

„Grænar plöntur og litríkir blómapottar, púðar og teppi í lit, listaverk og myndir í öðru en svarthvítu.“

3. Áttu einhver leyniráð þegar kemur að því að hressa upp á heimilið?

„Að mála er ekki svo kostnaðarsamt, þarf ekki að umturna öllu; að byrja á einum vegg t.d. breytir miklu. Ný motta á gólfið, færa til húsgögn, breyta uppröðun.“

4. Hvað þarf að hafa í huga þegar fólk velur sófa?

„Að efnið sé gott, auðvelt að þrífa, útlitið klassískt og að sófinn sé nógu þægilegur til að þjóna þeim þörfum sem lagt er upp með.“

„

Ef ég takmarka mig við innanstokksmuni þá hrífst ég mest af stólum og ljósum, þá helst einfaldleika og hreinum formum.

5. Hvað er það allra mikilvægasta að þínu mati þegar kemur að eldhússkipulaginu?

„Að hafa þá hluti nálæga sem eru notaðir hvað mest, útdraganlegar skúffur og skápar til að auðvelda aðgengi.“

6. Hvernig er best að finna sinn persónulega stíl?

„Með tímanum mótar fólk sér ákveðnar hugmyndir sem það fær úr umhverfi sínu, tímaritum, sjónvarpi o.fl. og hefur því ákveðnar skoðanir hvað hentar því og hvað því finnst fallegt. Fylgið því sem ykkur líður vel með, ekki apa upp eftir öðrum.“

7. Hver er besta hönnun allra tíma?

„Væntanlega eitthvað sem stenst tímanns tönn hvað varðar gæði og glæsileika. Ef ég takmarka mig við innanstokksmuni þá hrífst ég mest af stólum og ljósum, þá helst einfaldleika og hreinum formum. PK 22-stóllinn kemur t.d. upp í huga mér.

8. Eftir hverju myndir þú leita á nytjamarkaði?

„Stólum til að gera upp, lítil hliðarborð og retro-ljós t.d.“

9. Hvað þarf fólk að hafa helst í huga áður en það ræðst í framkvæmdir á heimilinu?

„Að gefa sér tíma, ekki vanreikna kostnað og leita til fagaðila, það borgar sig þegar upp er staðið.“

10. Hvað þarf helst að hafa í huga varðandi lýsingu á heimilinu og áttu þér uppáhaldsljós?

„Staðsetning ljósa skiptir öllu máli og út frá því er síðan hægt að velja hvaða gerðir ljósa henta best. Að passa upp á að hafa góða vinnulýsingu þar sem við á og ekki vanmeta óbeina lýsingu til að skapa notalega stemningu. Það er fátt sem slær út Köngulinn eftir Poul Henningsen.“

10

7

Franskt handverk sem endist kynslóðir

■ Þessi fallegi mínibar er frá franska húsgagnahönnunarfyrirtækinu Kann Design sem sérhæfir sig í hönnun húsgagna og ljósa. Fyrirtækið var stofnað árið 2010 af Houssam Kanaan og er rík áhersla lögð á að viðhalda aldagamalli handverkshefð sem innblásin er af stefnum og straumum sjötta áratugarins. Barinn er á á hjólum, smíðaður úr tekki, áli og stáli og er húsgagnið hannað með það í huga að endast kynslóðir. Mínibarinn fæst hjá La Boutique Design, **www.laboutiquedesign.is.**

Allir kaupendur og seljendur fá

Vildarkort Lindar

sem veitir

30% afslátt

hjá eftirfarandi fyrirtækjum

S:HELGASON

Flügger litir

Betra BAK
LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

VILDARKORT
LIND
FASTEIGNASALA

HÚSGAGNA HÖLLIN

ÍSLEIFUR JÓNSSON

PARKET & GÓLF
- gerir hús að heimili

DORMA

Flísabúðin
STÓRHÖFÐA 21 - SÍMI 545 5500

Fáðu framúrskarandi þjónustu
og skráðu eignina þína á

fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA

2019 Framúrskarandi fyrirtæki

2019 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið keldan

Hlíðasmári 6 | 510 7900 | fastlind.is | nyjaribudir.is

Texti / Stefanía Albertsdóttir
Myndir / Unnur Magna

Mikilvægt að vera nýtinn

Í Bryggjuhverfinu í Reykjavík eru stúdentagarðar sem falla vel að umhverfinu og eru í góðu samræmi við nærliggjandi byggingar en þar búa þau Helena Ósk Óskarsdóttir og Hafþór Eggertsson. *Helena er nemandi á öðru ári í arkitektúr við Listaháskóla Íslands og Hafþór er starfandi tattúlistamaður og hafa þau sett sinn svip á íbúðina sem er virkilega notaleg. Helena tók á móti okkur og á sama tíma laumaði hverfiskötturinn Lóa sér inn, sat fyrir eins og atvinnufyrirsæta og vildi sig hvergi hreyfa fyrr en að heimsókn lokinni og hvarf þá á braut.*

Helena Ósk Óskarsdóttir.

Íbúðin er 66 fm að stærð og samanstendur af tveimur herbergjum, stofu, eldhúsi og baðherbergi. Úr stofunni er svo gengið út á huggulegar svalir sem snúa í suður. Helena og Hafþór eru mjög ánægð í íbúðinni og segir Helena jafnframt að þótt innréttingar og gólfefni séu kannski ekki alveg í takt við það sem hún hefði valið, hefði hún fengið að ráða, hafi þau náð að setja sinn svip á íbúðina.

Velur hluti af kostgæfni

Andrúmsloftið er hlýlegt og minnir stíllinn á heimilinu svolítið á önnur lönd meginlands Evrópu, líkt og Belgíu og Holland, en dökkur viður og vönduð húsgögn eru einkennandi í innanhússhönnun þeirra landa. Er það mjög ólíkt skandinavíska stílnum þar sem ljósari litir og ljósari viður er ríkjandi. Helena hefur skapað sinn eigin stíl og segist hafa sérstaklega gaman af því að fara á flóamarkaði og finna fallega hluti en innbú hennar og Hafþórs er að mörgu leyti tilkomið vegna ferða hennar á slíka markaði.

Námsmenn þurfa oft og tíðum að vera útsjónarsamir og nægjusamir og eru því ferðir á flóamarkaði tilvaldar. Því hafi til að mynda Góði hirðirinn og Ikea reynst þeim vel en Helena segist ekki fylgja tískustraumum, heldur velur hún hluti inn á heimilið af kostgæfni, hluti sem henni þykja fallegir óháð því hvaðan þeir koma. Hún segir jafnframt að henni finnist eldri húsgögn gefa heimilinu skemmtilegan karakter.

Form og gerð rýmis þarf að fá að ráða för

,,Mörgum finnst ekki taka því þegar þeir búa í stúdentaíbúðum að gera þær fínar vegna þess að dvalartíminn þar er oft frekar stuttur í heildarsamhenginu,'' segir Helena og bætir við að það sé samt sem áður afar mikilvægt að líða vel heima hjá sér. Þess vegna hafi hún strax tekið þá stefnu að gera heimilið eins notalegt og hún gæti þrátt fyrir að ætlun hennar og Hafþórs sé einungis að búa í íbúðinni í nokkur ár.

Að búa í stúdentaíbúð setur fólki ýmsar skorður en til dæmis má ekki negla nagla í veggi og þarf því að finna aðrar lausnir. Þyngstu myndunum sem ekki er hægt að hengja öðruvísi upp en með nöglum kom Helena fyrir á skemmtilegan hátt á bekk í stofunni. Það er því vel hægt að finna góðar lausnir og aðlaga sig aðstæðunum en Helena bendir einnig á að það sé mjög mikilvægt að taka tillit til forms og gerðar rýmisins þegar innréttað er og leyfa því svolítið að ráða för því þannig sé hægt að laða fram það besta, þá sér í lagi þegar plássið er af skornum skammti. Hún segir einnig að það sé afar mikilvægt að geta gert gott úr því sem maður hefur, vera lausnamiðaður og nýtinn. Það þurfi því alls ekki að kosta mikið að gera heimilið huggulegt. Við kveðjum Helenu, þökkum henni kærlega fyrir að heimili hennar og Hafþórs veitir svo sannarlega góðan innblástur.

Temmilegur

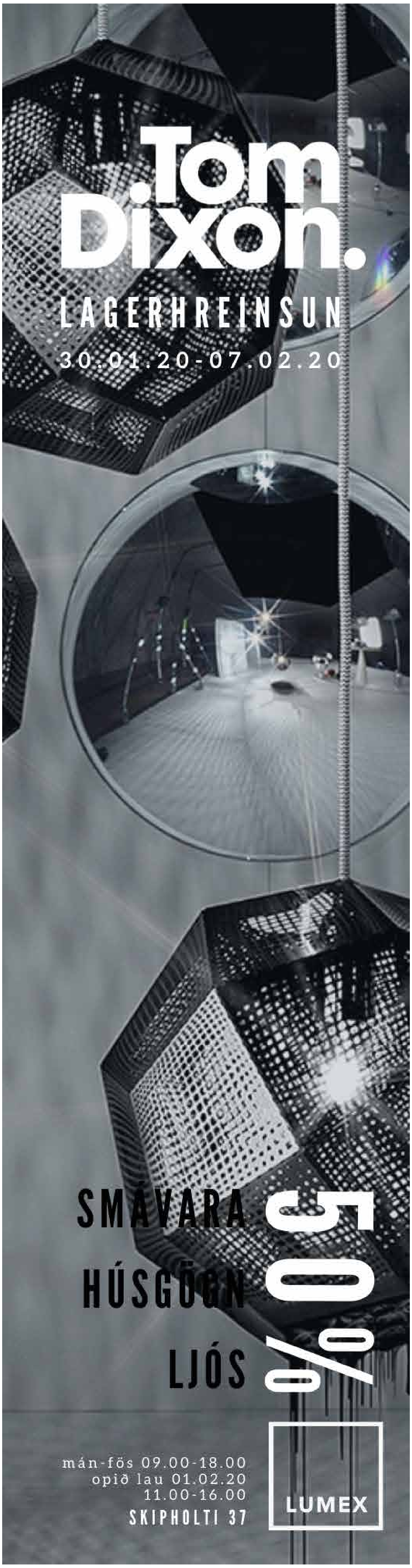
Dásamlegur

Huggulegur

Fröken Fix litirnir á heimili Sesselju Thorberg hönnuðar fást í Slippfélaginu

Fellsmúla 24 og **Skútuvogi 2**, Reykjavík, S. 588 8000
Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S. 588 8000
Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S. 421 2720
Gleráreyrum 2, Akureyri, S. 461 2760
Opið: 8-18 virka daga og 10-14 laugardaga
slippfelagid.is

SLIPPFÉLAGIÐ



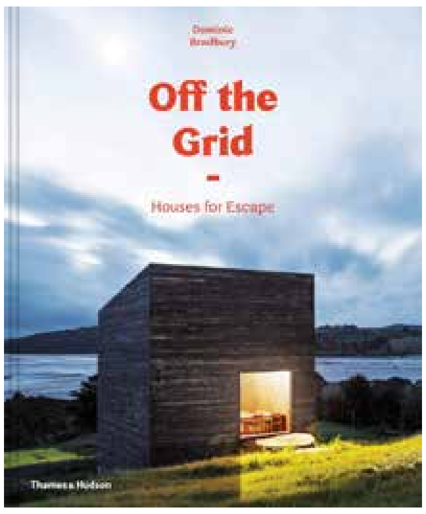
h

Heimili & hönnun

SJÁLFBÆR HÚS

Sérstök tegund af byggingarlist

Tækniframfarir og notkun á endurnýjanlegri orku hafa gert það að verkum að hægt er að byggja íverustaði á afskekktum stöðum á sérlega hagkvæman hátt. *Í bókinni Off the Grid – Houses for Escape er kannað og síðan fjallað um hvernig hægt er að byggja hús á afskekktum slóðum á hagkvæmari hátt en önnur hús sem byggð eru í þéttbýli og sveitum.*



Það má segja að þessi afskekktu hús séu sérstök tegund af byggingarlist en þau innihalda einungis helstu nauðsynjar og markmiðið að húsin sjálf framleiði þá orku sem þau þurfa. Öll húsin sem fjallað er um í bókinni eru því að mestu leyti sjálfbær hvað varðar orku, vatn og í sumum tilfellum mat.

Arkitektinn og innanhússhönnuðurinn Dominic Bradbury er höfundur bókarinnar og tekst honum vel að gera arkitektúrnum í ósnortnu landslagi góð skil og á sama tíma að kynna sjálfbær hús sem spennandi kost.

> ***„Bókin er spennandi fyrir alla þá sem hafa áhuga á arkitektúr og ábyrgari lífsstíl.***

Húsin sem hann fjallar um eru staðsett víða í heiminum og eru allt frá litlum skálum á norðurslóðum til húsa við strandlengjur á heitari stöðum þangað sem aðeins er hægt að komast til á bátum. Húsin eru því afar fjölbreytt og eiga það sameiginlegt að nýstárlegar hönnunarlausnir hafa verið fundnar upp og nýttar til þess að glíma við öfgar í veðurfari og þær miklu áskoranir sem staðsetning húsanna er bæði hvað varðar byggingu þeirra og gerð.

Höfundur brýnir fyrir lesendum mikilvægi þess að draga úr kolefnisspori, ýtir undir notkun á endurnýjanlegri orku og sýnir áhrif þess á daglegt líf og hvernig við getum endurskilgreint lífsstíl okkar með góðum árangri. Bókin er spennandi fyrir alla þá sem hafa áhuga á arkitektúr og ábyrgari lífsstíl. Bókin er gefin út af forlaginu Thames & Hudson og fæst meðal annars á Amazon.

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 - 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI

- fyrir þitt heimili

Baðkör og vaskar framleiddir eftir aldagamalli skipasmíðahefð

Í gegnum aldirnar hafa skip smíðuð úr timbri siglt um öll heimsins höf. Þrátt fyrir saltið og breytilegt hitastig sjávar virðist viðurinn hafa þolað það vel en meðhöndlun hans skiptir þar höfuðmáli. Skútur og snekkjur í dag eru margar hverjar enn gerðar úr timbri sem sannar það jafnframt að þessar aldagömlu hefðir eiga enn þá við í dag.

The Loftlab er rússneskt nýsköpunarfyrirtæki sem stofnað var árið 2015. Það byggir á þessum gömlu skipasmíða- og handverkshefðum og hefur þróað aðferðir til þess að framleiða baðkör og vaska úr viði. Ferlið er þó töluvert tímafrekt og hefst á þrívíddarlíkani þar sem form og gerð er ákveðin. Næsta skref er svo að finna rétta viðinn í verkið en í eitt baðkar þarf til dæmis um 300 kíló af timbri. Þegar rétti viðurinn er fundinn er hann sagaður til og límdur saman í mörgum lögum og loks mótaður. Mótunin fer að mestu leyti fram í höndum fárra smiða og handverksmanna sem starfa hjá fyrirtækinu. Þegar mótuninni er lokið þarf að loka viðnum en það er gert með náttúrulegum olíum og trjákvoðu sem með efnahvörfum mynda nokkurs konar skel sem hrindir vatni fullkomlega frá sér. Skelin gerir það einnig að verkum að viðurinn þolir venjuleg sápuefni sem notuð eru til þess að þrífa baðkarið eftir notkun. Að lokum eru 15 lög af olíu borin á baðkörin og vaskana að utanverðu til þess að gefa silkimjúka áferð. Framleiðsluferli baðkars tekur um það bil þrjá mánuði og vasks um einn mánuð en þó ferlið sé langt er niðurstaðan falleg og endingargóð. Sé vel hugsað um baðkörin og vasakana geta þau enst í margar kynslóðir.

The Loftlab tók þátt á hönnunarsýningu Maison et Objet í París síðasta haust og er markmiðið að kynna rússneska nýsköpun betur fyrir öðrum þjóðum en bás þeirra var einn af þeim áhugaverðustu á sýningunni og vakti gríðarlega athygli. Hægt er að kynna sér fyrirtækið betur á heimasíðu þeirra, www.theloftlab.ru

Dásamlegur ilmolíulampi sem eykur vellíðan

■ Það er fátt betra en fallegir ilmolíulampar til þess að gera andrúmsloftið á heimilinu notalegra. Þessi fallegi og mínimalíski ilmolíulampi er gerður úr postulíni og hentar vel hvar sem er á heimilið, líka inn á baðherbergið. Kosturinn við ilmolíulampa er sá að endingin er langtum betri en ending ilmkerta og eru þeir því umhverfisvænni kostur og hentar lampinn fyrir rými sem eru allt að 50 fm að stærð. Þú getur einnig notað uppáhaldsilmolíuna þína og skipt henni út eftir skapi og árstíðum. Við mælum með að nota náttúrulegar ilmkjarnaolíur en gæðaolíur gefa betri og ferskari ilm sem endist lengur. Lampinn fæst á vinnustofu Reykjavik Trading Co. en einnig eru þar fáanlegar dásamlegar ilmolíur sem henta fullkomlega fyrir lampann. Olíurnar eru sérblandaðar í Hafnarfirði og heita Cayucos og Dill. Sú fyrrnefnda er innblásin af sjónum og ströndum Kaliforníu en Dill var sérstaklega hönnuð fyrir veitingastaðinn Dill í Reykjavík. Lamparnir koma í fjórum litum og fást þeir ásamt olíunum á www.reykjaviktrading.com og í The Shed, Suðurgötu 9 í Hafnarfirði.

Lampinn fæst hjá Reykjavik Trading Co.

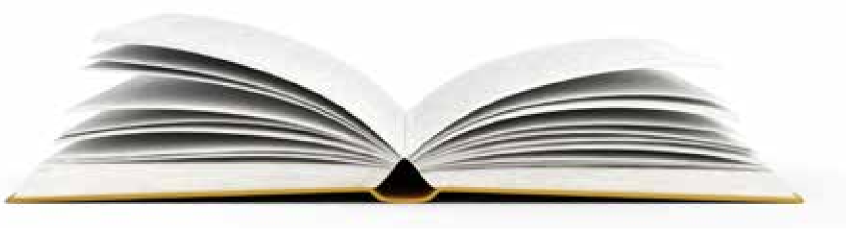
nettoline

Friform

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins

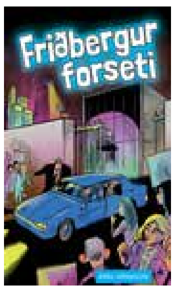
Fríform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562-1500
Friform.is
Mán. – Fim. 10–18
Föstudaga. 10–17
Laugardaga. 11–15

Texti/ Steingerður Steinarsdóttir



Bók er best vina

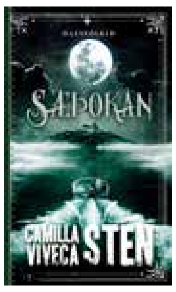
Að lesa er góð leið til að kyrra hugann, finna ró og frið. Meðan menn upplifa heim bókarinnar má gleyma eigin áhyggjum og streitu.



Freki forsetinn

Þessi bráðskemmtilega bók segir frá Friðbergi, ansi hreint frekum forseta, sem meðal annars rak sendiherra Bandaríkjanna úr bústað sínum við Engjateig og kom sér þar fyrir sjálfur. Að auki stefnir hann að því að losa Ísland við allt erlent fólk. Síðan fara börn að hverfa … Systkinin Sóley og Ari og skólafélagar þeirra taka til eigin ráða og heyja hetjulega baráttu við forsetann. Flott bók sem er ekki bara skemmtileg, heldur á hún án efa eftir að efla réttlætiskennd lesenda sinna.

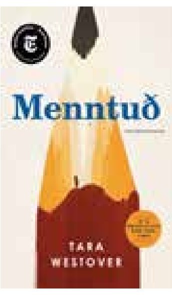
Bjartur gefur út



Spennandi nútímagoðsagnir

Sæþokan eftir Camillu og Vivecu Sten er önnur bókin í þríleik þeirra mæðgna um hafsfólkið. Sú fyrri, Hyldýpið, kom út í fyrra og sló tóninn. Þetta eru spennandi bækur með margvíslegar og áhugaverðar tengingar við goðsagnaheima bæði norræna og suðræna. Aðalpersónan Tuva hefur yfirnáttúrlega hæfileika og skynjar öfl í tilverunni sem aðrir finna ekki. Þegar þykk sæþoka leggst yfir Skerjagarðinn og vill ekki hverfa telja flestir það afleiðingu loftslagsbreytinga en Tuva veit betur. Hún veit jafnframt að enginn getur bjargað málum nema hún. Á sama tíma tekst Tuva á við vanskilning móður hennar á því hver hún er, drykkju föðurins og svik Rasmusar vinar hennar.

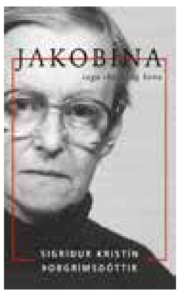
Útg. Ugla



Að hefja sig yfir upprunann

Sjálfsævisaga Töru Westover, Menntuð, er mögnuð saga kúgunar og ofbeldis innan fjölskyldu. Faðir hennar glímir við andlegan sjúkdóm sem aldrei er greindur og heldur konu sinni og börnum í heljargreipum eigin ofsóknaræðis. Hann rekur ruslahaug, þ.e. safnar rusli og vinnur úr sumu brakinu nýtanlega vöru. Öll börnin hans sjö vinna þar í stórhættulegu umhverfi og slys eru tíð. Ekki má leita til lækna eða fara á sjúkrahús. Móðirin er grasalæknir og það er sama hversu skelfilegir áverkar barnanna og föðursins eru þá má eingöngu meðhöndla með hennar lyfjum. Tyler, bróðir hennar, hefur gríðarlega þekkingarþrá og hann smitar litlu systur sína. Hann sýnir henni leiðina út. Í dag er Tara með tvær doktorsgráður, hefur stundað nám í Oxford, Cambridge og Harvard. Stúlka sem aldrei gekk í barnaskóla eða framhaldsskóla. Hún undirbjó sig ein og óstudd undir inntökupróf í háskóla því faðir hennar komst hjá því að yfirvöld skiptu sér af skólagöngu barnanna með því einfaldlega að skrá ekki fæðingu þeirra. Þetta er mögnuð saga, frábærlega vel skrifuð og einstaklega áhugaverð.

Útg. Benedikt



Sagan endar ekki við altarið

Jakobína saga skálds og konu eftir Sigríði Kristínu Þorgrímsdóttur er áhrifamikil ævisaga Jakobínu Sigurðardóttur skáldkonu, móður höfundar. Jakobína hafði skömm á ástarsögum því hún taldi hjónaband og barneignir hefta konur og vera í raun uppsprettu helsis hennar. Hennar eigin saga byrjaði hvorki né endaði við altarið en það er ekki þar með sagt að ástin hafi ekki verið sterkt afl í lífi hennar og átt þátt í að móta hvernig því vatt fram. Hún kynnist Þorgrími Starra Björgvinssyni þrítug og flytur þá til hans að Garði í Mývatnssveit. Þau eiga vel saman en á heimilinu eru engar kjöraðstæður fyrir unga konu, skáld og móður. Jakobína þarf að berjast við tengdaföður sinn alla tíð meðan hann lifir. Það er alltaf áhrifamikið að fá innsýn inn í líf annarra með þeim hætti sem hér er boðið upp á. Hér er skrifað af hreinskiptni, nærni og mannskilningi.

Það er alltaf áhrifamikið að fá innsýn inn í líf annarra með þeim hætti sem hér er boðið upp á. Hér er skrifað af hreinskiptni, nærni og mannskilningi.

Útg. Mál og menning

a

Afþreying

KROSSGÁTA

Létt

9	1	2			5	8		
6			9		3			1
4								
1	5		6					
		6				5		
					9		8	7
								8
5			3		8			6
		3	5			2	7	9

Miðlungs

6		5	1			8		
					7			
		9					6	1
7	5				3			
4		3				5		8
			4				1	2
3	9					7		
			9					
		4			8	9		5

Erfið

			2					8
4	2							
	6		5			9		
7		3	6					4
				4				
6					5	3		1
		4			6		5	
							9	2
1					8			

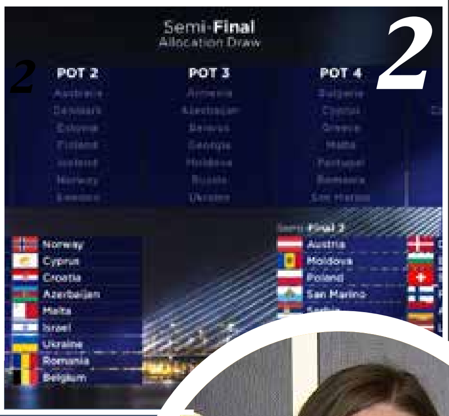
Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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

1

Hverjir hlutu Íslensku bókmenntaverðlaunin og fyrir hvaða verk?

2



Hvort keppir Ísland í fyrri undankeppni eða þeirri seinni fyrir Eurovision?

3

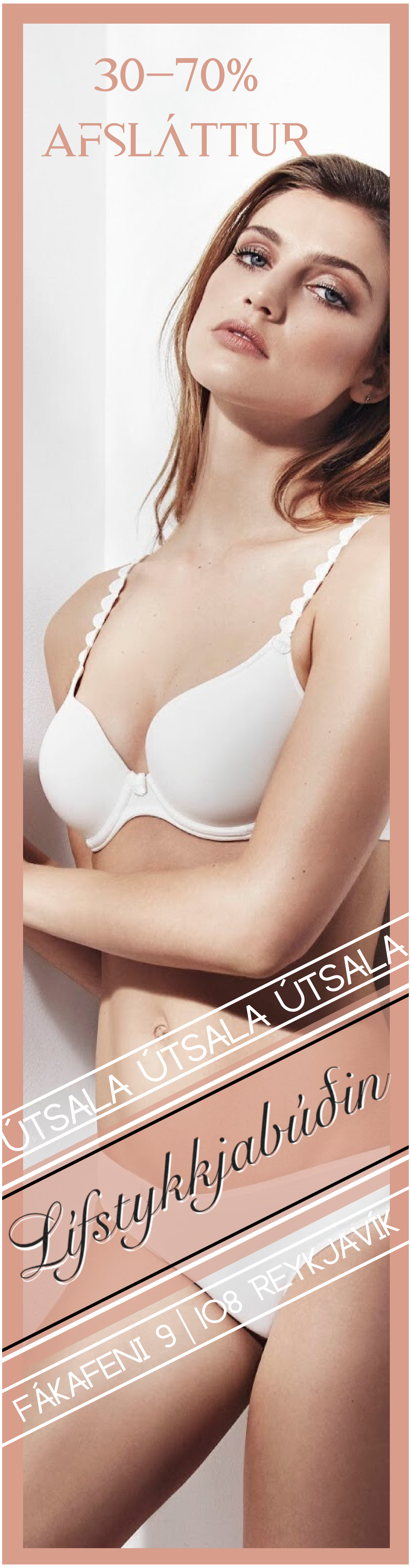
Hvaða menntun hefur nýr útvarpsstjóri, Stefán Eiríksson?

4

Á hvaða forsendum samþykkti Mannanafnanefnd hvorki nafnið Lucifer né Lúsífer?

5

Hvaða eftirsóttu verðlaun hlaut Hildur Guðnadóttir tónskáld á dögunum?



*Samkvæmt wltp staðli.
Kynntu þér þína drægni á opel.is

Opel á Íslandi
Reykjavík | Krókhálsi 9
Reykjanesbæ | Njarðarbraut 9

Opnunartímar
Virka daga 9–18
Laugardaga 12–16

Bílabúð Benna

Kvenskörungar á fimmtándu öld

Okkur nútímafólki hættir til að halda að formæður okkar hafi verið valdalausar og átt fáa valkosti í lífinu. *Í einhverjum tilfellum kann það að vera rétt en þegar rýnt er í söguna kemur oft ýmislegt óvænt í ljós. Að kalla fimmtándu öldina öld kvenskörunga hljómar nefnilega alls ekki vitlaust þegar betur er að gáð. María guðsmóðir var fremst meðal kvenna en svo virðist sem margar konur hafi notið virðingar og mikilla valda í krafti auðs og ættar.*

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Þá lifði og dó til að mynda Solveig Þorsteinsdóttir hin víðförla sem með eiginmanni sínum, Birni Jórsalafara, ferðaðist víðar en nokkur íslensk kona hafði gert áður. Meðal annars fóru þau hjónin til Jerúsalem eða Jórsala og var Björn því kallaður Jórsalafari. Solveig var jafnvel talin víðförlasta kona í heimi á sinni tíð og sennilega eru ekki margar konur enn í dag sem ferðast hafa jafnvíða og hún. Dóttir hennar, Vatnsfjarðar-Kristín, erfði mikil auðævi eftir foreldra sína og stjórnaði þeim að mestu sjálf. Hún var geysilega valdamikil og þegar hún dó á tíræðisaldri áttu hún og börn hennar nánast allt Norðurland.

Solveig var tengdadóttir Grundar-Helgu sem stjórnaði aðförinni gegn Smið Andréssyni hirðstjóra. Hirðstjórinn fór um landið með miklu ofríki og yfirgangi og kom að Grund í Eyjafirði þegar aðeins voru konur, börn og gamalmenni heima við. Helga sló upp veislu fyrir hirðstjórann og menn hans og veitti vel. Á laun hafði hún hins vegar sent mann af stað til að ná í eiginmann sinn og sveina hans og þegar þeir komu til baka um nóttina gengu þeir að mönnum hirðstjórans ofurölvi í rúmunum og drápu þá, enda var lítið um varnir af þeirra hálfu.

Heilög María og María Magdalena voru fyrirmyndir kvenna á miðöldum. Jarðneskum konum gekk þó illa að feta í fótspor hinnar fyrrnefndu Maríu því lausaleiksbörn, framhjáhald og hjónaskilnaðir tíðkuðust meðal fyrirmanna án þess að mikið væri fjargviðrast út af því.

Vildi frekar vera mannlaus en sætta sig við dusilmenni

Konur á fimmtándu öld virðast ekki hafa sætt sig við hjónaband með hverjum sem var og voru hjónaskilnaðir augljóslega leyfðir af kaþólsku kirkjunni þá því Þorgerður nokkur Böðvarsdóttir náði því fram að Jón Vilhjálmsson Hólabiskup gaf út skilnaðarbréf hennar og manns hennar Þorleifs Þórðarsonar. Þorgerður kvaðst aldrei hafa viljað giftast Þorleifi og að frekar vildi hún vera mannlaus alla ævidaga en gift honum.

Þorleifur maldaði í móinn og sagði hana hafa samþykkt að faðir hennar ætti að ráða giftingu hennar en hvort eitthvert sannleikskorn var í því eður ei þá lauk hjónabandi þeirra en engum sögum fer af því hvort Þorgerður var mannlaus upp frá því eða fann ástina í örmum annars manns.

Klaustur voru víða á landinu á fimmtándu öld og abbadísirnar voru valdamiklar konur. Þær tóku meðal annars við börnum höfðingja og ábyrgðust menntun þeirra. Klaustrin tóku einnig við öldruðu ríku fólki sem var tilbúið að borga með sér. Gamla fólkið gaf

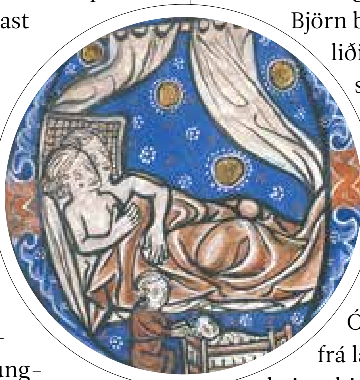
> **”**
>
> ***Þorgerður kvaðst aldrei hafa viljað giftast Þorleifi og að frekar vildi hún vera mannlaus alla ævidaga en gift honum.***

klaustrinu þá gjarnan eignir sínar gegn því að hafa framfærslueyri til æviloka og um þetta voru gerðir flóknir samningar. Ekki ónýtt fyrir þá sem eiga enga afkomendur eða óttuðust að börnin þeirra myndu ekki reynast þeim örlát þegar aldurinn fór að færast yfir.

Ólöf ríka naut kynlífs

Að öðrum ólöstuðum er Ólöf ríka Loftsdóttir á Skarði þó áreiðanlega kvenskörungur aldarinnar. Hún og maður hennar, Björn Þorleifsson hirðstjóri, réðu Vesturlandi og áttu það nánast allt. Ólöf var dóttir Lofts Guðmundssonar ríka á Möðruvöllum og því af ríkustu og valdamestu ætt landsins. Hún vissi vel hvað auður og völd voru mikilvæg og meðal þess sem hún barðist hatrammlega fyrir var að gera Solveigu Guðmundsdóttur frænku sína arflausa eftir föður sinn sem var bróðir Ólafar. Þetta var gert í þeim tilgangi að sölsa undir sig enn frekari eignir en Ólöf hélt því fram að Solveig væri ekki dóttir Guðmundar heldur hefði hún komið undir meðan faðir hennar var í burtu.

Ólöf og maður hennar, Björn hirðstjóri, voru fyrirfólk þessa tíma. Þau ferðuðust út til Englands og gerði Björn samning við Englandskonung um að versla við enska kaupmenn er hingað sigldu. Konungur sló hann til riddara að launum. Vinskapur Björns og enskra varði þó ekki lengi og þeir enduðu með að drepa hann. Þegar Ólöf frétti látið segir sagan að hún hafi sagt: „Eigi skal gráta Björn bónda heldur safna liði.“ Og víst er að Ólöf safnaði liði og lét drepa þónokkra Englendinga en hluta þeirra hélt hún föngnum og lét vinna fyrir sig heilan vetur.



Ólöf stjórnaði upp frá láti Björns eignum þeirra hjóna og börnum sínum harðri hendi þar til hún lést árið 1467. Lengi voru skriftamál frá þeim tíma kennd henni og sagt að þar væri um að ræða syndajátningar hennar. Meðal þess sem þar er játað er kynlífsnautn og löngun til kynlífs. Kirkjan leit svo á að kynlíf skyldi aðeins stundað til getnaðar og dyggðugar konur sváfu jafnvel í náttkjólum sem voru með gati á hernaðarlega mikilvægum stað til að hindra að hold snerti hold.

Dónalega skjalið

Ef þetta eru í raun skrif Ólafar kveðst hún hafa notið kynlífs með bónda sínum í öðrum stellingum en hinni viðurkenndu postulastellingu og hún hafi átt frumkvæði að holdlegu samræði. Hún játar einnig daður við aðra menn, kjass, kossa og faðmlög og segir að þótt um eiginlegar samfarir hafi ekki verið að ræða hafi farið nærri. Bill Clinton, fyrrum Bandaríkjaforseti, og Ólöf líta greinilega sömu augum silfrið því hún vill ekki telja þetta kynlíf í eiginlegum skilningi. Handritið með skriftamálunum var geymt í Danmörku ásamt öðrum fornum íslenskum skjölum og lengi létu fræðimenn ekki á því bera að þeir sæktu skjalið eða læsu það. Það var kallað dónalega skjalið og lítið fór fyrir opinberum rannsóknum á því. Síðari tíma fræðimenn hafa ekki verið jafnviðkvæmir og fyrirrennarar þeirra og telja margir að skjalið sé alls ekki skrifað af konu heldur af munkum sem með þessu hafi fengið útrás fyrir ímyndunaraflið og væntanlega aðrar hvatir líka. En sé skjalið raunverulega skrifað af konu er það merkileg heimild um kvenlegt eðli hefur lítið breyst í aldanna rás.

Þetta er nokkuð langt frá þeirri ímynd sem flestir hafa af formæðrum sínum og konum fyrri tíma. Flestir sjá líklega fyrir sér auðmjúkar og hlýðnar heimasætur, iðnar og leiknar með nál og prjóna en gersneyddar kynvitund og viljastyrk. Íslenskar hefðarkonur hafa allavega ekki passað í það mót. Og vissulega er gaman að ímynda sér að Ólöf Loftsdóttir hafi verið frjálslynd í hugsun, jafnvel hippaleg hvað varðar afstöðuna til ástamála og kannski má meira læra af sögunni en menn grunaði. Í það minnsta er gaman að kíkja á Íslendingabók og athuga hvort einhver þessara skörunga teljist til formæðra manns.

FERSK BYRJUN Á ÁRINU
WRIGLEY'S
Extra
WHITE
x21
SWEET
WRIGLEY'S
Extra
WHITE
x21
SWEET MINT
WRIGLEY'S
Extra
FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR
Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

Þorramatur
– þjóðlegur og góður

Þorramatur er hefðbundinn íslenskur matur sem hefð er fyrir að bera fram á þessum árstíma sem kallaður er Þorrinn. *Hér eru uppskriftir að blóðmör og lifrarpylsu sem er vinsælt að bjóða upp á í tengslum við hann.*

Texti / Bergþóra Jónsdóttir Myndir og uppskriftir / Úr safni

Hér áður fyrr var allt sem hét kjöt á kindunum nýtt í sláturtíðinni og það datt ekki nokkrum manni í hug að henda neinu sem hægt var að gera mat úr. Það kom sér vel að kunna að búa til góðgæti úr hráefninu í sláturtíðinni. Innmaturinn úr kindunum var gjörnýttur. Þá var löguð slátursúpa, blóðpönnukökur, blóðbúðingur, lungnastappa, tólg, lundabaggar og fleira góðgæti. Þetta þótti allt góður matur og hann hélt lífi í Íslendingum hér áður fyrr en ekki er víst að mikil lukka yrði á íslenskum heimilum í dag ef hann yrði á borðum jafn oft og þá. Um slátur, kindakæfu og rúllupylsur gildir allt annað. Á þeim herramannsmat hafa allir góða lyst.

Blóðmör

- 2 l blóð
- 4 dl vatn
- hnefafylli gróft salt
- 200 g haframjöl
- 200 g heilhveiti
- 1,6 kg rúgmjöl eða sem þarf til að gera blönduna mátulega stífa
- 1 kg mör, eða eftir smekk

Hellið blóði, vatni og salti í stórt ílát. Bætið mjöli út í og hrærið vel í á meðan. Hræran á að vera eins og vel þykkur vellingur. Best er að setja mör saman við um leið og sett er í keppina, annars vill hann verða dökkur því hann drekkur auðveldlega í sig blóð. Setjið keppina í sjóðandi saltvatn og sjóðið í 2 1/2 klst. Hægt er að frysta slátrið bæði soðið og ósoðið. Krydda má blóðmör með t.d. kanil, allrahanda eða múskati. Þá er hæfilegt að nota 1/2 tsk. af kanil, 1/2 tsk. af allrahanda og 1/4 tsk. af múskati í einn vænan kepp. Rúsínur eru einnig góðar og eru settar sem hlutfall á móti mör. Rúsínuslátur hentar síður að frysta því rúsínurnar vilja verða maukkenndar. Gott er að bera fram eplamús og/eða stöppu úr sætum kartöflum með. Eins kemur vel út, og eykur enn á hollustu blóðmörsins, að setja fjallagrös út í hræruna. Fjallagrösin eru þá söxuð og sett út í um leið og mjölið. Meðlæti með nýsoðnum blóðmör eru soðnar gulrófur, gjarnan í stöppu og soðnar kartöflur. Sumum finnst gott að strá sykri eða hrásykri yfir.

Lifrarpylsa

- 1 lifur
- 2 nýru
- 1 hjarta
- 2 1/2 dl nýmjólk
- 1 dl kalt kjötsoð
- 1/2-1 msk. gróft salt
- 100 g haframjöl
- 100 g hveiti eða heilhveiti
- 300-350 g rúgmjöl eða sem þarf til að blandan verði mátulega stíf
- 400 g mör

Skolið innmat og fjarlægið himnur og slím. Hakkið einu sinni eða tvisvar, eftir smekk. Bætið mjólk, soði og salti út í og hrærið saman. Bætið mjöli og mör út í og hrærið í þangað til blandan er orðin jöfn. Setjið hæfilegt magn af sláturblöndu í hvern kepp, saumið fyrir og sjóðið í saltvatni í 2-2 1/2 klst. Lifrarpylsu má frysta bæði soðna og ósoðna.

Meðlæti með nýsoðinni lifrarpylsu eru gulrófur og kartöflur. Nota má ýmis krydd til tilbreytingar og verður þá lifrarpylsan meira í ætt við skosku pylsuna Haggis eða gríska pylsu úr innmat sem nefnist Kokoretsi. Jafnvel má nota ósoðin hrísgrjón í hræruna á móti mör. Gætið bara að því að þau bólgna út við suðu. Það er um að gera að fikra sig áfram og prófa eitthvað nýtt. Ef notaður er laukur er hann hakkaður með innmatnum og öðru kryddi bætt út í með mjölinu.

Krydd sem vert er að prófa í eina hræru eða svo:

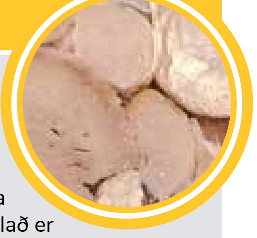
- 2 msk. þurrkuð steinselja
- 1 msk. óreganó
- 1 meðalstór laukur, saxaður
- 1/4 tsk. nýmalaður svartur pipar
- 1 tsk. múskat

Með kryddaðri lifrarpylsu er fyrirtak að hafa soðnar, nýuppteknar kartöflur sem settar eru á pönnu með heitu smjöri (gætið vel að því að smjörið brúnist ekki). Stráið steinselju yfir og veltið vel saman, stráið grófu salti (Maldon) yfir áður en rétturinn er borinn fram. Einnig á vel við að kreista sítrónusafa yfir pylsuna að hætti Grikkja.

Suða á slátri

■ Þegar sjóða á slátur er best að pikka keppina með nál og setja í sjóðandi saltvatn. Notið 1/2-1 msk. af salti í hvern lítra af vatni. Hafið rúmt um keppina í pottinum. Þegar suðan kemur upp á ný og keppirnir koma upp á yfirborðið er gott að pikka þá aftur. Setjið lok á pottinn og sjóðið keppina við frekar lágan straum, hreyfið þá til öðru hvoru og pikkið gjarnan í þá aftur með nál. Sjóðið slátrið í 2 1/2-3 klst. Það er betra að sjóða slátur í ríflegu magni af vatni. Ef keppir eru soðnir í of litlu vatni eiga þeir frekar á hættu að springa.

Af hverju blótum við þorra?



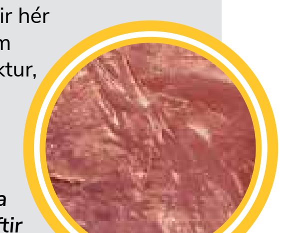
■ Dæmi um gamla hefð í samfélaginu er að halda þorrablót jafnt í sveitum sem borgum og er ekki síður vinsælt í dag en fyrr á öldum þótt hefðirnar hafi sennilega breyst mikið með tímanum. Áætlað er að á fyrstu öld Íslandsbyggðar hafi þorrablót verið haldin til að fagna því að veturinn væri hálfnaður og til þess að blíðka um leið þær vættir sem taldar voru ráða veðurfarinu og þá hafi matur ekki tengst þorrahefðinni. En samkvæmt fyrstu rituðu heimildum um þorrablót eins og við þekkjum þau í dag tengdust slíkir mannfagnaðir þjóðernishyggju og sjálfstæðisbaráttu.

Fram yfir miðja 19. öld voru þorrablót einungis haldin á hverju sveitaheimili fyrir sig en fyrsta blótið sem haldið var opinberlega var á Akureyri þann 23. janúar 1874. Þá voru sungin gömul og ný kvæði og drukkin minni þorra og heiðinna goða. Þá tíðkaðist ekki að bjóða upp á súrmat því hann var miklu frekar hversdagsmatur í þá daga og menn vildu gera sér glaðan dag með einhverju öðru. Hangikjöt, flatbrauð, kartöflujafningur og brauð var algengt á borðum. Eftirréttir eins og ávaxtagrautar, skyr með rjóma, niðursoðnir ávextir og ís og rjómapönnukökur eru dæmi um eftirrétti. Hefðin barst smám saman út til sveita frá kaupstöðunum en dvínaði svo aftur vegna ört vaxandi og stækkandi kaupstaða þar sem meiri áhersla var lögð á ýmsar erlendar hefðir sem þóttu fínni.

Komust í tísku eftir miðja síðustu öld

Eftir 1950 fara þorrablótin aftur að verða algeng jafnt í sveitum sem bæjum og fóru átthagafélögin að bjóða upp á gamlan íslenskan sveitamat á þorrablótum þar á meðal súrmat sem hægt og rólega hætti að vera hversdagsmatur sveitafólksins. Því má segja að gamli sveitamaturinn sem fólk vildi halda í heiðri hafi smám saman tengst þeim sið að blóta þorra sem í upphafi tengdist ekki mat heldur veðri í upphafi Íslandsbyggðar.

Fyrsti dagur þorra er bóndadagur en hann er einnig nefndur miðsvetrardagur eða fyrsti þorradagur og miða margir blótshaldarar við þá dagsetningu. Gjarnan er boðið upp á hangikjöt, svið og sviðasultu, laufabrauð, kartöflujafning, hákarl og harðfisk og svo er það súrmaturinn. Hann samanstendur aðallega af lundaböggum, bringukollum, blóðmör, lifrarpylsu, hrútspungum, sviðasultu og sviðahausum. Súrsun er mjög gömul geymsluaðferð og má segja að hún hafi mótað mataræðið hér áður fyrr. Til að framleiða salt úr sjónum þurfti mikinn eldivið en lítið var af honum hér á landi eftir 14. öld. Þess vegna notuðu menn fjölbreytilegri matargeymsluaðferðir hér á landi heldur en tíðkaðist í kringum okkur. Maturinn var þurrkaður, reyktur, kæstur og súrsaður.



Við vinnslu greinarinnar var að mestu stuðst við heimildir úr bókunum Þorrablót á Íslandi eftir Árna Björnsson og Íslensk matarhefð eftir Hallgerði Gísladóttur.

ÚTSÖLUNNI
LÝKUR Á LAUGARDAG

20-50%
AFSLÁTTUR

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

g
Gestgjafinn
SÚPUR OG BRAUÐ

Fljótlegt og gerlaust haframjölsbrauð

u.þ.b. 12 sneiðar

Mjög einfalt og gott gerlaust brauð sem er tilvalið að skella í með stuttum fyrirvara.

3 ½ dl heilhveiti
3 ½ dl haframjöl
1 dl hveitkím
½ dl hörfræ
4 tsk. lyftiduft
1 tsk. salt
½ líter ab-mjólk
1-2 msk hunang
1 msk. sólblómafræ til þess að strá yfir (má sleppa)

Hitið ofn í 200°C. Setjið smjörpappír í jólakökuform. Setjið þurrefnin og fræ saman í skál, hrærið hungangi saman við ab-mjólk og blandið öllu saman með sleif. Setjið deigið í formið og stráið sólblómafræjum yfir. Bakið í u.þ.b. 50 mín.

24 stk.

1 dl mjólk
½ dl vatn
70 g smjör
130 g hveiti
3 egg, meðalstór
150 g ostur, gott að nota bragðmikinn ost

Hitið ofninn í 220°C. Sjóðið mjólk, vatn og smjör saman í potti. Setjið hveiti út í og hrærið saman við þar til það er samlagað deig. Takið pottinn af hitanum og bætið eggjum út í einu í einu. Bætið osti út í og setjið litlar bollur á ofnplötu klædda bökunarpappír. Stráið e.t.v. meira af fínt rifnum osti yfir. Bakið bollurnar í 15 mín. eða þar til þær eru fallega gullnar. Berið fram strax. Bollurnar sóma sér vel með súpunni eða sem munngæti fyrir matinn með góðu glasi af rauðvíni. Einnig er gott að setja sneið af reyktum laxi og rjómaost á milli.

Matarmiklar súpur

Þessi árstími býður upp á mat sem gefur yl í kroppinn og hvað er betra en einmitt matarmiklar súpur sem bornar eru fram með heitu nýbökuðu brauði. *Þessar súpur eru stútfullar af góðu hráefni sem næra bæði líkama og sál, sem er einmitt það sem við þurfum í skammdeginu.*

Minsestrone-súpa.

Minsestrone-súpa

fyrir 8

ólífuolía
4 sneiðar beikon, skorið í litla bita (má sleppa)
2 rauðlaukar, afhýddir og saxaðir smátt
2 hvítlauksgeirar, afhýddir og saxaðir smátt
2 gulrætur, afhýddar og skornar í um 1 cm bita
2 sellerístönglar, skornir í um 1 cm bita
1 stk. fenníka, skorin í um 1 cm bita
½ hnefafylli basilíka, laufin tekin af og stilkarnir skornir smátt
2 kúrbítar
300 g blöðrukál, ef það finnst ekki er hægt að nota grænkál eða hvítkál
125 ml rauðvín, má nota rauðvínsedik og nota þá helmingi minna með vatni á móti
800 g plómutómatar í krukku
300 g smjörbaunir í dós
800 ml grænmetissoð eða kjúklingasoð
70 g þurrt pasta, til dæmis macaroni eða gnocchi
salt
pipar
parmesanostur, til að bera fram
basilpestó, til að bera fram (má sleppa)

Hitið 2 msk. ólífuolíu í miðlungsstórum potti á meðalháum hita, steikið beikonið þar til það er orðið aðeins stökkt. Bætið skorna grænmetinu, basilíkulaufum og stilkum saman við og eldið í um 15-20 mín. eða þar til allt grænmetið hefur mýkst en er ekki byrjað að brúnast. Setjið basilíkulaufin til hliðar. Skerið kúrbítinn í tvennt langsum á meðan grænmetið eldast í pottinum og skerið í sneiðar. Skerið kjarnann úr blöðrukálinu, ef það er notað, og skerið harða kjarnann frá laufunum, saxið síðan laufin í þunnar sneiðar og setjið til hliðar. Hellið rauðvíni saman við grænmetið í pottinum og komið upp að suðu. Hellið plómutómötum saman við grænmetið og maukið tómatana örlítið með gaffli. Setjið kúrbítinn saman við og látið malla við vægа suðu í 15 mín. Hrærið blöðrukálinu, baununum og soðinu saman við. Það er í lagi að setja safann af baununum saman við súpuna. Komið súpunni upp að suðu og hellið pastanu saman við. Sjóðið súpuna þar til pastað er soðið. Ef súpan verður of þykk er í lagi að setja örlítið meira af soði eða vatni saman við. Bragðbætið með salti og pipar eftir smekk. Setjið súpuna í skálar og berið fram með ferskum basillaufum, rifnum parmesanosti og basilpestói.

eða

Kjötsúpa með lambaskönkum

Kjötsúpa með lambaskönkum

fyrir 6-8

Flestir þekkja íslenska kjötsúpu. Algengast er að nota gulrófur, gulrætur og hvítkál í súpuna og svo annaðhvort haframjöl eða hrísgrjón og bæta síðan þurrkuðum súpujurtum saman við. Kjötsúpa er í augum margra dæmigerður íslenskur matur. Það er góð hugmynd að elda stóran skammt af kjötsúpu áður en farið er í útilegu eða einhverskonar útivist og hita svo upp. Mikið úrval er til af góðum ílátum sem hægt er að setja súpuna í svo er hún bæði holl og saðsöm og hentar því fyrir alla fjölskylduna.

Ég ákvað að búa til kjötsúpu með lambaskönkum sem eru fituminni en hefðbundið súpukjöt og svo lék ég mér með grænmetistegundir ásamt hinu íslenska perlubyggi. Þetta kom ljómandi vel út.

Kjötið og grænmetið var eldað í ofni en að sjálfsögðu má skella öllu saman í pott og útbúa súpuna á gamla mátann. Ef súpan er elduð í ofninum er mikilvægt að nota pottjárnspott sem má fara í ofn.

3 lambaskankar
2 msk. smjör
4 tsk. tímían, þurrkað
2 tsk. sjávarsalt
1 tsk. pipar
1,5 l vatn
60 g fljótandi grænmetiskraftur, t.d. frá Tasty
1 búnt steinselja, saxað
8-10 perlulaukar, má vera annar laukur
4 meðalstórar gulrætur, skornar í sneiðar
½-1 sellerírót, skorin í teninga
2 lárviðarlauf
250 g kartöflur að eigin vali, skornar í bita
salt og pipar

Hitið ofninn í 170°C. Steikið skankana í smjöri á pönnu eða í potti sem má fara í ofn í nokkrar mínútur. Kryddið með tímían og pipar og saltið. Hellið 200 ml af grænmetissoði í pottinn og setjið í ofninn í klst. Setjið grænmetið og kartöflurnar í pottinn ásamt kryddjurtum og bakið áfram í 40 mín. Sjóðið perlubyggið í 15 mín. Takið pottinn úr ofninum og bætið afganginum af vatninu saman við ásamt perlubygginu. Hitið allt saman og bragðbætið með salti og pipar.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Er með vinnustofu en finnst best að mála heima

Elsa Nielsen er grafískur hönnuður sem eyðir frístundum í að spila golf eða mála myndir á striga. *Elsa var þekkt badmintonstjarna á árum áður og fór ekki bara einu sinni, heldur tvisvar sinnum á Ólympíuleikana fyrir Íslands hönd með badmintonspaðann sinn. Við litum í heimsókn til Elsu, sem býr á Nesinu ásamt fjölskyldu sinni, og fengum að vita hvaða hlutir á heimilinu eru í mestu uppáhaldi hjá henni.*

Texti / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir

„Þetta eru bestu skór sem ég hef átt og ég kaupi mér nýja eins á hverju ári, þeir eru bara svo mjúkir og þægilegir að ég kaupi mér alltaf aðra og aðra.“

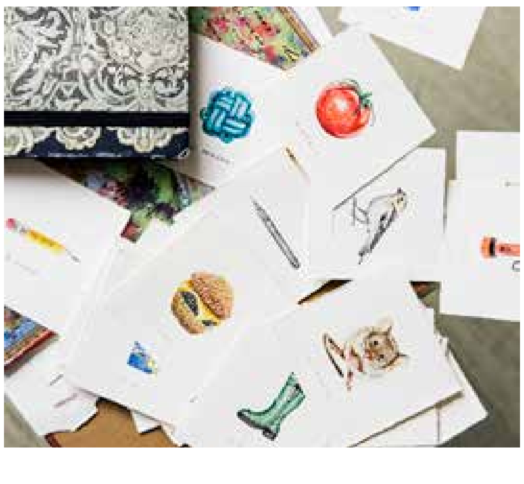
„Þegar ég keppti í badminton á Ólympíuleikunum fékk ég hring sem ég týndi og sá mjög eftir. Þegar ég rakst síðan á þennan hring í verslun keypti ég mér hann því hann minnti mig svo á þann sem ég týndi. Armböndin eru líka í miklu uppáhaldi hjá mér.“

„Maðurinn minn gaf mér trönurnar að gjöf fyrir mörgum árum, ég var ekkert allt of ánægð með þær til að byrja með því ég átti aðrar litlar trönur sem ég sagði að gætu dugað en … ég elska þessar stóru trönur! Ég get málað miklu stærri verk og þetta er án efa sá hlutur sem ég held mest upp á hér á heimilinu. Ég er með vinnustofu en svo finnst mér bara best að mála heima.“

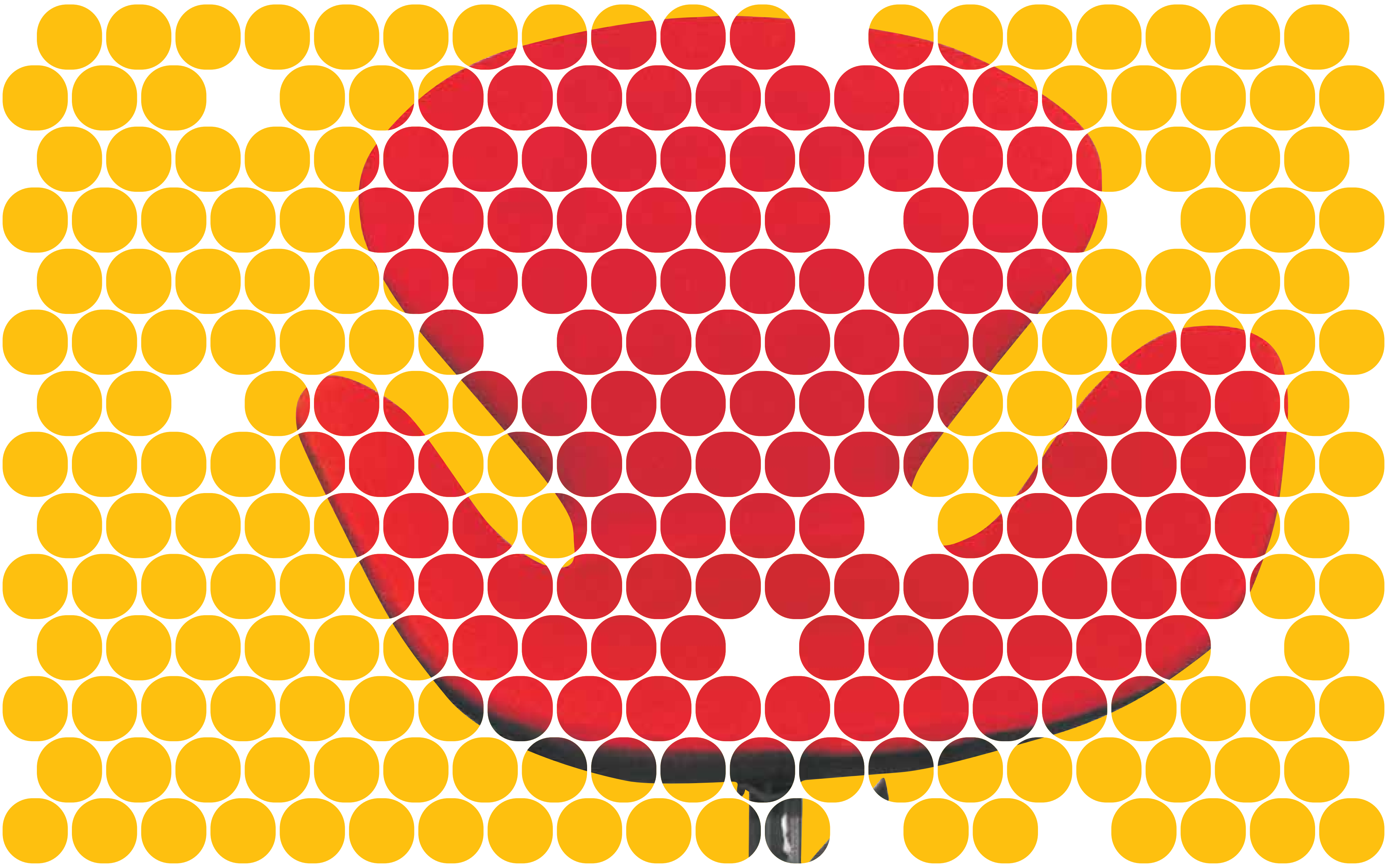
Börnin hennar Elsu eru að sjálfsögðu með rúmföt hönnuð af mömmu sinni og yfir rúminu hangir svo málverk eftir Elsu sem hún málaði fyrir dóttur sína sem valdi sjálf litina í verkið.

„Málverk eftir Ella sem mér þykir fallegt en hvíta húsið er í miklu meira uppáhaldi því dóttir mín bjó það til og gaf mér, þetta er húsið okkar fjölskyldunnar. Húsið sem við búum í.“

„Hljóðkúlurnar sem eru hönnun Bryndísar Bolladóttur eru uppáhalds í stofunni og auðvitað líka páfagaukurinn okkar fjölskyldunnar. “



„Skissubókin mín og nokkrar af þeim myndum sem ég teiknaði þegar ég ákvað að gera eina mynd á dag eitt árið. Ég hef gert almanök, rúmföt og fleira þar sem ég nota myndir úr þessu hressandi og jafnframt krefjandi verkefni því undir lok árs fannst mér ég vera búin að teikna allt.“



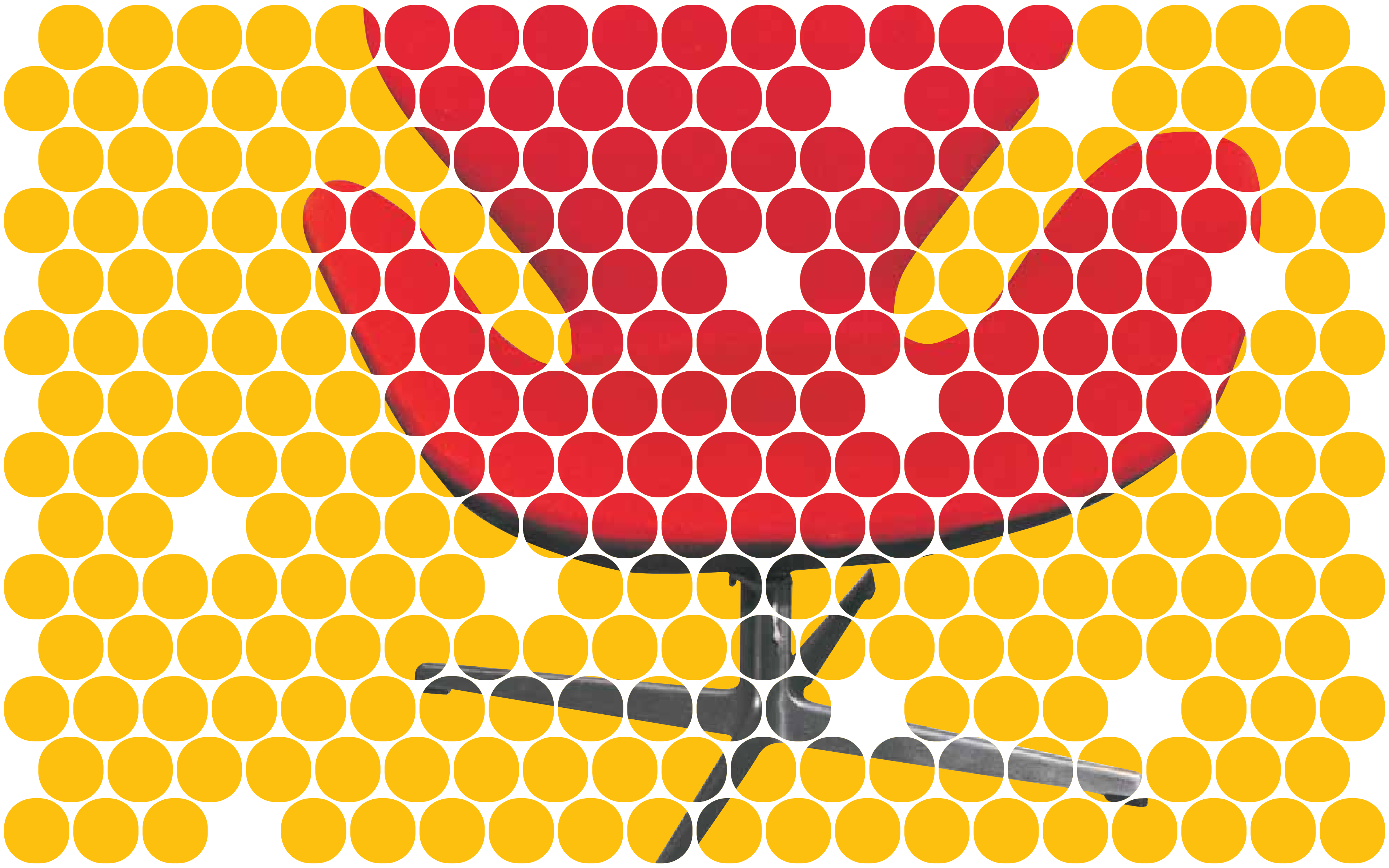
Allt að sjötíu prósenta afsláttur af sýningarvörum

Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG OG SUNNUDAG, 31. JANÚAR TIL 2. FEBRÚAR

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

epal



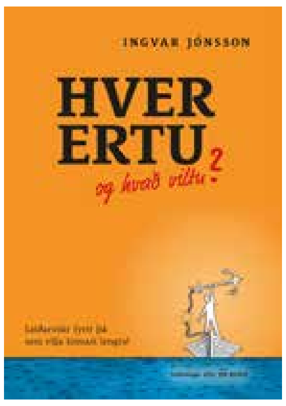
Í LAXDAL færðu klassískan gæðafatnað sem endist og frá merkjum með ábyrga samfélagsvitund.

LAXDAL ER Í LEIÐINNI

Það er tímasparnaður að fá faglega markvissa þjónustu á stuttum tíma.

Fljótlegra en netverslun og allt passar svo vel.

BERNHARÐ LAXDAL
Skipholt 29b, 105 Rvk • S: 5514422



„Mitt áhugamál er mannleg hegðun“

***Ingvar Jónsson einbeitti sér ungur að árum að tónlistinni og kannast margir við hann frá fyrri tíð sem söngvara hljómsveitarinnar Papa.** Í dag er hann markþjálfi í eigin fyrirtæki, Profectus, gefur út bækur og semur kennsluefni og er á leið til Indlands þar sem hann mun taka við viðurkenningu sem einn af 101 áhrifamestu markþjálfum á heimsvísu.*

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

Ég minnist þessa náunga, en ég sakna hans ekki,“ segir Ingvar um tónlistarmanninn. „Það sem gerðist í raun var að ég var að flýta mér út í lífið, flýta mér að verða sjálfstæður og skapandi. Ég fór út í rekstur, og þar var aðeins óhreint mjöl í pokahorninu, ég fór fjárhagslega illa út úr því dæmi og það tók mig tíu ár að greiða úr þeirri flækju.“

Hugur Ingvars hafði alltaf staðið til að mennta sig meira, og það gerði hann, fór fyrst í grunnnám í háskóla og síðar í háskólanám. „Ég sótti um og komst inn í Viðskiptaháskólann í Kaupmannahöfn (Copenhagen Business School), þar sem 40 voru valdir inn af fjölda umsækjenda.

Námið í CBS var mjög dýrt en sérstaða skólans felst í því að hann kennir markþjálfun sem hluta af kennslunni, þar sem okkur var kennt að leggja töluverða áherslu á okkur sjálf og einnig unnum við þrjú saman allt námsárið, þar sem við markþjálfuðum hvert annað í gegnum námið. Þessi hugmyndafræði fangaði mig algjörlega og í dag er fátt sem vex eins hratt bæði í eftirspurn og áliti og markþjálfun.“

Valinn einn af bestu markþjálfum heims

Ingvar er á leið til Indlands í febrúar á stærstu mannauðsráðstefnu í heimi. Þar mun hann taka á móti viðurkenningu sem einn af 101 bestu markþjálfum heims, auk þess sem hann mun flytja 30 mínútna erindi sem heitir How To Lead Like A Viking, eða Hvernig á að leiða líkt og víkingur.

„Þetta er fyrsta alþjóðlega viðurkenningin, og ég veit ekki hver mælti með að ég hlyti hana,“ segir Ingvar. „Mig grunar að vinir mínir í Suður-Afríku hafi mælt með mér, en þar hef ég unnið með fræðingum á sviði markþjálfunar. Árið 2015 kom einnig út bók eftir mig á Indlandi um leiðtogafærni og markþjálfun. Sú bók var gefin út af Sage sem er stór bókaútgefandi og slík útbreiðsla hjálpar til.“

Ingvar hefur þegar gefið út fjórar bækur, tvær hér heima sem báðar eru í þýðingu fyrir erlendan markað, og tvær bækur á ensku, fyrrnefnda bók og aðra kennslubók á ensku. Næg verkefni eru einnig fram undan.

„Ég er með næstu tíu ár nokkurn veginn ákveðin. Og þótt ég sé einn hér þá er ég með teymi með mér, ég er með starfsmann á Írlandi og Jim Ridge, teiknara í Kanada, sem myndskreytti Hver ertu og hvað viltu?“ segir Ingvar sem er byrjaður á tveimur öðrum bókum, annarri þeirra með Ridge.

> *Það er í raun ekkert sem þú gerir sem góður markþjálfi getur ekki hjálpað þér að gera betur.*

Í apríl hefst síðan kennsla erlendis undir merkjum Profectus, og verður byrjað í Suður-Afríku, Bretlandi og Kanada. Fram undan er því markaðssetning og kynning á þeirri kennslu. „Í Brasilíu er einnig verið að forrita kennslukerfi og þar verða allar myndir handteiknaðar af Jim, sem gerir efnið einstakt,“ segir Ingvar, sem síðast en ekki síst er á leið í doktorsnám í markþjálfun, en þegar hann er spurður um í hvaða landi hann stefnir á nám verður hann nokkuð leyndardómsfullur og segir nokkra staði koma til greina.

Markþjálfunin ekki bara atvinna

„Ég er markþjálfi,“ segir Ingvar og vísar þar til þess að markþjálfunin er ekki bara atvinna hans, heldur einnig hluti af því hver hann er.

En getur hver sem er lært markþjálfun, kennt hana og miðlað henni áfram? „Í grunninn já, en vissulega er fólk misjafnlega innstillt og misjafnlega langt komið með skilning á sjálfu sér og öðrum. Markþjálfun er hörkuvinna og góð markþjálfun á sér ekki stað inni á þægindasvæði markþjálfa og markþega. Ég hef margoft upplifað að sitja með fólki sem uppgötvar innri kraft, kraft sem er falinn undir niðri vegna einhvers ótta, óttans við að mistakast, óttans við álit annarra eða slíkt. Það er ógnarkraftur sem liggur falinn á bak við óttann, og margir sem halda að þeir séu ekki nógu klárir, ekki nógu menntaðir eða annað slíkt. Margir lifa jafnvel enn eftir kröfum löngu látinna foreldra,“ segir Ingvar.

Ingvar Jónsson.

Nýjasta bók Ingvars, Hver ertu og hvað viltu verða? og tilurð hennar er gott dæmi um kraftinn sem við búum yfir. Ingvar var búinn að skrifa um einn þriðja af bókinni þegar hann komst ekki lengra. „Ég var alveg kominn á það að hringja í Forlagið og segja þeim að það yrði ekkert af þessari bók. En eina nóttina vaknaði ég hins vegar með sögusviðið í kollinum, eða sögusvið bókarinnar,“ segir Ingvar, sem henti í raun öllu því sem þegar var komið á blað og byrjaði að nýju að skrifa.

Það er ekki úr vegi að spyrja í lokin hvort Ingvar búi yfir fleiri tímum í sólarhringnum en aðrir. „Alls ekki, ég er hins vegar fær í að stjórna tíma mínum. Ég set mér þriggja til fjögurra mánaða plan sem ég endurskoða síðan, ég er skipulagður og fókuseraður og nýti tímann 100%. Ég skil síðan á milli vinnu og einkalífs, enda þarf að sinna öllum hlutverkum. Ég er hins vegar markþjálfi og mitt áhugamál er mannleg hegðun og því kemur alveg fyrir að ég lesi fræðigreinar heima á kvöldin.

Það sem ég vil leggja áherslu á er að hamingja hvers og eins liggur í sjálfsþekkingu hans. Því betur sem þú þekkir þig, því fleiri neistar kvikna. Neistar sem breytast í bál og þannig verður maður óstöðvandi og ekki aftur snúið.“

FALLEG UNDIRFÖT Í GÓÐUM STÆRÐUM

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og laugardaga frá kl. 11-16

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Menning
ÓPERA

Ísabella á sviði Konunglegu dönsku óperunnar

Texti / Ragna Gestsdóttir

Alþýðuóperan ásamt teymi alþjóðlegra listamanna býður í tónlistarferð inn í heim danslista og leikbrúða við söng ljóða með snert af óperu. Tveir Íslendingar koma að sýningunni, Ísabella Leifsdóttir syngur og leikur burðarhlutverk og Arnar Ingvarsson sér um ljósahönnun. Efni sýningarinnar er mjög áhugavert og fjallar um líkamsímynd og hvað það er sem gerir okkur að manneskjum.

Ísabella Leifsdóttir, sópran frá Alþýðuóperunni

Corpo Surreal er sviðsverk um ferðalag fólks á okkar tímum úr böndum menningar og líkamlegra hamla yfir í algjört frelsi. Í ljóðrænum draumheimi birtast yfirnáttúrulegar en þó raunverulegar brúður sem endurspegla líkamsbreytingar sem hægt er að ná með skurðaðgerðum. Markmiðið er persónulegt frelsi, þar sem fólk getur breytt sér og sýnt á sér þær hliðar sem það vill til að ná einstakri sérstöðu.

Ljóð og raunveruleiki bráðna saman í súrrealískan draum þar sem hámark frelsisins og afneitun og harmleikur mannsins skarast. Corpo Surreal truflar nútímaskynjun á náttúrulegum líkama fólks og frelsar það frá hugmyndum um hvað skilgreinir manneskjuna.

Corpo Surreal verður frumsýnt 4. febrúar í Árósum, síðan sýnt í Konunglegu dönsku óperunni og mun eftir það verða sýnt í Japan, Egyptalandi og aftur í Danmörku áður en ferðalaginu lýkur á Íslandi í október.

Ísabella Leifsdóttir, sópran frá Alþýðuóperunni, í samstarfi við danska brúðuleikhúsmanninn Svend E. Kristensen frá Sew Flunk Fury Wit, japanska dansarann og kóreógraffarann Yoko Higashino frá Antibodies Collective og heimspekkta mexíkóska raftónlistarmanninn Murcof taka saman höndum til að skapa heim Corpo Surreal. Ljóð og lög eru skrifuð af Neill Cardinal Furio og ljósahönnun er í höndum Arnars Ingvarssonar.

Upplýsingar um sýningarstaði og miða má fá á althyduoperan.is.

ÚTSALA
enn meiri verðlækkun
50-70%
Gil Bret pels, ~~verð: 49.980~~
Nú: 24.990
Mos Mosh jakki, ~~verð: 38.980~~
Nú: 19.490
Frank Walder jakki,
~~verð: 25.980~~
Nú: 12.990
Barbara Lebek úlpa, ~~verð: 27.980~~
Nú: 13.990
PBO kjóll, ~~verð: 39.980~~
Nú: 19.990
Mos Mosh bolur, ~~verð: 12.980~~
Nú: 6.490
Mos Mosh jakki, ~~verð: 32.980~~
Nú: 16.490
Yoek kjóll, ~~verð: 31.980~~
Nú: 9.594
-70%
Gil Bret úlpa,
einnig til í dökkbláu,
~~verð: 56.980~~
Nú: 17.094
Mos Mosh kjóll, ~~verð: 36.980~~
Nú: 18.490
Frank Walder peysa, ~~verð: 17.980~~
Nú: 8.990
Högl fóðraðir kuldaskór,
~~verð: 39.990~~
Nú: 19.990
hjá Hafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is
Nero Giardini skór,
~~verð: 25.980~~
Nú: 12.990

m
Menning
AFÞREYING

„Gæjalegasta sýning í sögu íslensks leikhúss“

***Tyrfingur Tyfingsson** hefur vakið athygli fyrir ögrandi og öðruvísi leikverk sín. Þar á meðal sýninguna Helgi Þór rofnar sem var frumsýnd í Borgarleikhúsinu í janúar og hefur hlotið góðar viðtökur áhorfenda og gagnrýnenda. Hér segir leikskáldið frá þeim verkum sem hafa haft mest áhrif á hann.*

Umsjón / Roald Eyvindsson

Björk varð lafhrædd

„Gæjalegasta sýning í sögu íslensks leikhúss hlýtur að vera Rambó 7 eftir Jón Atla Jónasson sem Egill Heiðar leikstýrði í Þjóðleikhúsinu 2005. Þegar ég sá Rambó 7 var Björk Guðmundsdóttir í salnum. Ólafur Darri var að leika alveg galinn gaur í rosalegri neyslu. Allt í einu stoppaði persóna Ólafs Darra sýninguna og byrjaði að vaða um sviðið eins og trylltur hundur og muldraði eða hvíslaði svona: „Björk ... Björk ... Björk.“ Svo fann hann Björk í salnum og byrjaði að öskra með sinni risastóru rödd: „Björk! Björk Motherfucker! Björk Motherfucker! Björk Motherfucker.“ Hún varð lafhrædd og aðrir áhorfendur í rusli yfir þessu. Gleymi þessu aldrei. Fullkomið leikhúsmóment. Ólafur Egill var líka dásamlegur í þessari sýningu. Þegar ég hugsa um það varð persóna Óla kannski fyrsta inspirasjónin að Helga Þór í Helgi Þór rofnar, eða svona upphafið að honum. Gæti verið. Líklegast gerði þessi sýning mig að leikskáldi, hún var svo óhrædd, öfugt við það hvernig mér leið.“

Kúgun og sadismi

„Svo verð ég að nefna Árna Pétur Guðjónsson leikara og tvær sýningar með honum. Árni Pétur er geggjaður „performer“, svo flinkur í líkamanum og með hráa nærveru, karlmannlegur og kvenlegur á sama tíma. Svikarinn var sýning sem hann vann með Rúnari Guðbrandssyni upp úr Vinnukonunum eftir franska leikskáldið og glæpamanninn Jean Genet árið 2011. Þar rann líf Árna Péturs saman við leikrit Genet um tvær vinnukonur sem vinna fyrir sadíska hefðarkonu. Á hverjum degi leika vinnukonurnar það á hvor annarri hvernig þær myndu drepa sadísku hefðarkonuna. Inn í þá frásögn blandaði Árni Pétur sögum af mömmu sinni sem hafði haft vinnukonur og upplifun sinni af kúgun og sadisma. Síðan gerði Árni Pétur sýningu með Áhugaleikfélagi atvinnumanna í Nýlistasafninu þar sem þau notuðu bara brot úr samtali upp úr verki eftir Strindberg og léku það aftur og aftur og aftur. Ég var mjög við skál á sýningunni svo að daginn eftir trúði ég því eiginlega ekki að þetta hefði verið svona gott. Þannig að ég skellti mér bara aftur, þá aðeins minna við skál, og viti menn, sýningin var alveg jafnfrábær.“

Kúl splattersýning

„Vesturport gerði sýningu á Titusi Andronicus eftir Shakespeare í 2000 fermetra skemmu með fimmtíu manns, þar á meðal kvennakór sem ég gleymi aldrei. Björn Hlynur leikstýrði. Þau sýndu hana bara í þetta eina skipti og þar var ég mættur, fimmtán ára, og smyglaði mér inn því hún var bönnuð börnum enda splatter dauðans þar sem fólk étur börnin sín. Ólafur Darri lék Titus og varð líklega með þeirri sýningu að stórleikara. Kúl sýning.“

Tyrfingur Tyfingsson.

Állistamaðurinn Odee vinnur nú að fatnaði, innblásturinn sækir hann bæði í nýrri og eldri verk sín.

„Að hanna eitthvað nýtt, ferskt og einstakt er hvatningin“

***Állistamaðurinn Odee, Oddur Eysteinn Friðriksson, er ávallt með nýjar hugmyndir í kollinum í listsköpun sinni og hvar hann getur komið henni á framfæri.** Fyrir utan állistaverkin sem hann er löngu orðinn þekktur fyrir hefur hann hannað listaverk á vínflöskur fyrir Brennivin America og bjórumbúðir fyrir WOW air. Og nú er fatnaður á leið á markað og von á fyrstu flíkunum í febrúar.*

Ég hef alveg bullandi sköpunarþörf og það skemmtilega við listina er að maður þarf ekki að setja sér neinar takmarkanir. Ég þarf ekki aðeins að vera myndlistarmaður, heldur get ég skapað á þeim vettvangi sem ég kýs mér. Vöruhönnun hefur heillað mig lengi og hefur upp á mikla möguleika að bjóða varðandi sköpun,“ segir Oddur og bætir við að þegar hann er að skapa vöru vilji hann sjálfur geta ráðið öllum minnstu smáatriðum framleiðslunnar.

> **Vöruhönnun hefur heillað mig lengi og hefur upp á mikla möguleika að bjóða varðandi sköpun,**

„Henson hafði samband við mig og kynnti fyrir mér tæknina sem þeir hafa yfir að ráða og buðust til að aðstoða mig að koma verkefninu í gang. Valmöguleikarnir í þessari framleiðslu eru svo miklir að ég get gert nánast hvað sem mér dettur í hug. Staðsetning á myndefni, snið, saumar, litir... bara allt! Ég sé alfarið um hönnunarhliðina og Henson sér um framleiðslu. Eins og er þá er allt á frumstigi. Við erum enn þá að vinna úr minnstu smáatriðum og ég mun ekki láta frá mér eina einustu flík fyrr en allir þættir eru 110%.“

Innblástur fatnaðarins er bæði ný verk og eldri, sem og tíska og straumar hverju sinni. „Að prófa sig áfram og skapa eitthvað nýtt, ferskt og einstakt er hvatningin að baki þessa verkefnis,“ segir Oddur og segir hann að líklegra verði að framboðið á flíkunum verði lágt og verðið því hærra. Hins vegar á eftir að skýrast betur, fyrr en síðar, hversu mörg eintök verða í boði af hverri flík, verðbil og þess háttar.

„Það hefur hingað til verið stefnan hjá mér að skapa einstaka hluti frekar en fjöldaframleiðslu,“ segir Oddur og hvetur þá sem áhuga hafa á Odee-fatnaði að hafa samband við hann á samfélagsmiðlum til að hann geti metið eftirspurnina betur, en hann er á Facebook og Instagram undir Odee. „Ef eftirspurnin er mikil þá mun ég sennilega skella fólki á biðlista. Ég á von á fyrstu flíkunum í febrúar,“ segir Oddur, en fatahönnunin er ekki eina verkefnið um þessar mundir: „Ég er á kafi í verkefnum, mestallur minn tími fer í að undirbúa páskasýninguna mína hjá Gallerí Fold sem er nefnd Circulum Landvættir.“

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

HÆGINDASTÓLAR -30%

STILLANLEG RÚM -20-50%

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

20-50% AFSLÁTTUR

ILMKERTI -20%

HEILSURÚM -20-50%

MIA HEILSURÚM

ÚTSÖLUVERÐ 99.888 KR

LAGAR SIG EINSTAKLEGA VEL AÐ LÍKAMANUM

160X200cm - DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐ ÁÐUR 132.340 KR

30% AFSLÁTTUR

COMO HÆGINDASTÓLL

ÚTSÖLUVERÐ 30.450 KR

EINN LITUR, KREM

VERÐ ÁÐUR 43.500 KR

HIÐ SÍVINSÆLA CORINNA HEILSURÚM

ÚTSÖLUVERÐ 149.161 KR

VEITIR EINSTAKAN STUÐNING OG ÞYNGDARDREIFINGU

160X200cm - DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐ ÁÐUR 197.030 KR

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan HEILSURÚM

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Snorri Björnsson

Útfararsálmur til mannkynsins

*Hljómsveitin **Hatari** sem vakti heimsathygli í Eurovisionkeppninni í fyrra, hefur í nógu að snúast og var meðal annars að senda frá sér plötuna Neyslutrans, sem er liður í áætlun Hatara um „að knésetja kapítalismann og afhjúpa þversagnir í svikamyllu hversdagsleikans“.*

Markmið Svikamyllu ehf. eru niðurrif á síðkapítalismanum, margmiðlun, fasteignaviðskipti og lánastarfsemi.

Síðbúin iðrun, höfnun, misbeiting valds, sjálfsfyrirlitning, sorg og hatur, þetta eru á meðal þemu plötunnar og hún hentar allri fjölskyldunni,“ segir Matthías Tryggvi Haraldsson, annar tveggja söngvara Hatara, þegar hann er spurður nánar út í plötuna og tekur fram að fjöldi listamanna hafi komið að gerð hennar. „Við fengum til liðs við okkur fjölbreyttan hóp tónlistarmanna, þar á meðal Bashar Murad söngvara, rappsveitina Cyber, stórstjörnuna GDRN, rapparann Svarta Laxness, Pétur Björnsson fiðluleikara, Friðrik Margrétarson, tónskáld og kórstjóra, og fleiri.“

Neyslutrans er fyrsta platan í fullri lengd sem Hatari lætur frá sér, en hún inniheldur bæði lög sem hafa áður litið dagsins ljós í stakri útgáfu og áður óútgefnar tónsmíðar. Spurður hvort hún sé hápólitísk svarar Matthías hiklaust að Neyslutrans sé útfararsálmur til mannkynsins og vögguvísa, enda sé farið að styttast í endalokin. „Það er í sjálfu sér hafið yfir pólitík, enda er það vísindalega sannað að allt lífríki jarðar verður útmáð innan nokkurra ára. Flest annað er pólitískt í eðli sínu, ekki síst þessi plata og tónleikaferðalagið sem við ætlum í, Evrópa mun hrynja, í kjölfar útgáfunnar,“ segir hann og vísar þar í fyrirhugaðan túr sveitarinnar. „Við ætlum að ferðast til 20 borga víðs vegar um rústir álfunnar ásamt áðurnefndri Cyber, sem eru nýjustu samstarfsaðilar Svikamyllu ehf. Þær deila því markmiði okkar að hámarka gróða rétt á meðan mannkynið klórar í bakkann.“

> „Okkur er refsað dagsdaglega fyrir afglöp í starfi. Samhliða þessu sinnum við fjölskyldulífinu og erum mjög hamingjusöm.“

Hvað er Svikamylla ehf.? Svona fyrir þá sem ekki vita það. „Svikamylla ehf. er alþjóðlegt framleiðslufyrirtæki og eigendur Hatara. Markmið Svikamyllu ehf. eru niðurrif á síðkapítalismanum, margmiðlun, fasteignaviðskipti og lánastarfsemi, útgáfa á íslenskum og erlendum dómsdagskveðskap og ráðgjafaþjónusta,“ svarar hann og bætir við að stjórn Svikamyllu ehf. haldi svipunni á lofti til að minna sveitina á að ekkert sé sjálfsagt. „Okkur er refsað dagsdaglega fyrir afglöp í starfi. Samhliða þessu sinnum við fjölskyldulífinu og erum mjög hamingjusöm.“

Það var talsvert fjallað um Hatara í heimspressunni í tengslum við Eurovision-keppnina í Tel Aviv og mikil spenna vegna lokakvöldsins, þar sem heyrst hafði að þið í sveitinni væruð með eitthvað óvænt í bígerð. Sem reyndist svo rétt. Þið flögguðuð palestínska fánanum í beinni og allt varð vitlaust.

Voruð þið einhvern tímann hrædd um öryggi ykkar? „Allt fór samkvæmt áætlun,“ svarar Mattías sallarólegur. „Við tökum bara heilshugar undir með greinarhöfundi breska stórmiðilsins The Guardian sem skrifaði að palestínski fáninn eigi mikilvægt erindi við Eurovision.“

Nú er Hatari orðin ein vinsælasta sveit landsins, bjuggust þið við þessum vinsældum? „Já.“

Eitthvað að lokum? Hvað ber framtíðin í skauti sér? „Framtíðin ber endalok mannkyns í skauti sér sem og einstakt tækifæri til að fjárfesta í miðum á útgáfutónleika Hatara í Austurbæ núna í febrúar.“

Glænýtt lag frá Ara Guðmunssyni

Á dögunum sendi tónlistarmaðurinn Ari Guðmundsson frá sér brakandi ferskt lag sem ber heitið Anthem.

Hjartaknúsarinn Toggi, sem samdi meðal annars Þú komst við hjartað, syngur með Ara í laginu og þykir vera með flott kombakk, á meðan Búi Bendtsen syngur bakraddir. Í fyrra sendi Ari frá sér plötuna Radikoj sem var vel tekið og hefur hann haft í nógu að snúast síðan þá. Í því samhengi má nefna að fjögur ný lög eru væntanleg frá kappanum. Við á Albumm bíðum spennt eftir meira efni frá Ara enda mikið hæfileikabúnt á ferð. Hægt er að hlusta á lagið og plötuna á Albumm.is.

Texti / Steinar Fjeldsted

Enslaved
tekur upp myndband á Íslandi

Norska þungarokkssveitin **Enslaved** hefur að undanförnu verið upptekin við að gera myndbönd við nýjustu plötu sína, E. Eitt þeirra var tekið upp á Íslandi og var Gaui H Pic fenginn til að skrifa handritið, leikstýra myndbandinu og vinna það að fullu ásamt Maritu Joensen. Var það skotið á fimm dögum í janúar og kemur til með að verða frumsýnt í lok mars. Í samtali við Albumm segir Gaui H Pic að mikil vinna hafi verið lögð í það en fæst ekki til að ræða það nánar, segir að sjón verði sögu ríkari.

Jón Þór
á milli svefns og vöku

Fölir vangar, þriðja platan sem söngvaskáldið og popprokkarinn ***Jón Þór*** áætlar að gefa út undir eigin nafni, er væntanleg 20. febrúar og er þriðja lagið af plötunni, Hjörtun hamast, þegar komið út. Hjörtun hamast er poppsmellur um rómantík og ástir á landamærum svefns og vöku. Upptökur á laginu, sem og plötunni allri, fóru fram í Berlín en Jón Þór er nýfluttur heim aftur til Íslands frá Köln. Hann er auðvitað enginn nýgræðingur í bransanum, var áður í hljómsveitinni Lödu Sport og fleiri böndum. Hægt er að hlusta á lagið Hjörtun hamast á Albumm.is.

Albumm mælir með

Foreign Monkeys, Horrible Youth og Rock Paper Sister á Hard Rock Café

Foreign Monkeys, Horrible Youth og Rock Paper Sister verða með tónleika á Hard Rock Café laugardagskvöldið 1. febrúar. Bæði Foreign Monkeys og Horrible Youth sendu frá sér plötu á nýliðnu ári og hafa félagarnir í Rock Paper Sister með Eyþór Inga í broddi fylkingar gefið frá sér fjölda laga sem hafa hljómað á öldum ljósvakans. Húsið opnar klukkan 21 og hægt er að nálgast miða á Tix.is. Tónleikahaldarar lofa kröftugri jaðar-rokkveislu af gamla skólanum.

Sandra Barilli og Lóa Hjálmtýsdóttir stýra karaókíkvöldi á Röntgen

Sprellspúsurnar og gleðigæsirnar landsfrægu Sandra Barilli og Lóa Hjálmtýsdóttir stýra karaókíkvöldi á Röntgenstofunni á efri hæð Röntgen fimmtudagskvöldið 6. febrúar. Þetta er eitthvað sem lesendur ættu ekki að missa af enda viðbúið að slagarar og tryllt stemning fylli húsið. Fjörið byrjar klukkan 21. Enginn aðgangseyrir.

Mynd / Saga Sig

Ágústa Eva og Prinsarnir á Valentínusardag

Föstudaginn 14. febrúar verður sannkallað Prince-kvöld á sjálfan Valentínusardaginn í sveittum og rómantískum kjallara Hard Rock Café við Lækjargötu. Unnendur bandaríska tónlistarmannsins Prince ættu ekki að láta þessa tónleika fara fram hjá sér. Það er engin önnur en Ágústa Eva Erlendsdóttir sem sér um söng, Ómar Guðjónsson gítar, Tómas Jónsson keys, Þorvaldur Þór Þorvaldsson trommur og Guðmundur Óskar Guðmundsson sér um bassann. Húsið opnar klukkan 20. Hægt er að nálgast miða á Tix.is.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS
Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

MANNLÍF
SKEMMTILEGRA HELGARBLAÐ
„Það sem mér hefur alltaf fundist mikilvægast er jákvæðni, sanngirni og framkvæmdagleði“
Úr pönki í pólitík
Trúnaðurinn rofinn?
Hættuástand
Líf rokkarans getur verið einmanalegt
Vildi sjálfur losna við gömlu karlana
„Það sem ég sakna mest í þjóðfélaginu í dag er einlægni“
Prestar hafa alltaf verið pólitískir
„Það liggur enginn á sig harmi“
„Svo bara er ég ekki töff sem er ákveðinn faktor í þessu“
Ég er ólétt
„Má ekki gera grín að öllu við alla“
Ofbeldi gegn konum er stórt vandamál
mannlif.is

Undirföt í aðalhlutverki

Flíkur sem minna á undirföt eru eitt af einkennismerkjum Gaultier. Silki, blúndur og korselett er dæmi um það sem hefur einkennt hönnun hans síðan ferill hans fór almennilega á flug.

Fjölbreyttar fyrirsætur

Tískusýningar Gaultier hafa alltaf vakið mikla athygli enda hefur hann verið duglegur að fara nýjar og öðruvísi leiðir. Hann hefur til að mynda verið óhræddur við að fá áberandi fólk til að ganga tískupallinn fyrir sig; fólk sem ekki starfar sem fyrirsætur, fólk á öllum aldri, fólk úr ólíkum samfélagshópum og af öllum stærðum og gerðum, ef svo má að orði komast. Fyrirsætur með stór og mikil húðflúr hafa einnig verið áberandi á tískupallinum hjá Gaultier í gegnum árin.

Síðasta haute couture-sýning Jean Paul Gaultier fór fram í Théâtre du Châtelet í París þann 23. janúar.
Mynd / EPA

Keilulaga brjóst

Ein þekktasta hönnun Gaultier eru undirföt með keilulaga skálum á brjóstahöldum. Madonna klæddist korsiletti með keilulaga skálum úr smiðju Gaultier á Blond Ambition-tónleikaferðalagi sínu 1990 og gerði þetta snið þá frægt. Þessi keilulaga brjóstahöld eru í dag einkennandi fyrir Gaultier og sams konar snið hefur sést reglulega á sýningum hans síðan á tíunda áratugnum.

Rauður varalitur er í miklu uppáhaldi hjá Gaultier en í gegnum tíðina hafa fyrirsætur hans gjarnan verið með eldrauðan varalit.
Mynd / EPA

Farsæll ferill í 50 ár

Fyrr í mánuðinum kom franski fatahönnuðurinn Jean Paul Gaultier mörgum á óvart þegar hann greindi frá því að nú væri komið að hans síðustu haute couture-sýningu. Lokasýningin fór svo fram í síðustu viku og var hin glæsilegasta.

Á þessari tímamótasýningu var litið yfir farinn veg. Gaultier sýndi í kringum 200 dress á sýningunni sem höfðu mörg einhverja vísun í hans eldri hönnun.

En hvað er það sem hefur einkennt framlag Gaultier til tískuheimsins í þau 50 ár sem hann hefur verið í bransanum?

Bláar þverrendur

Gaultier fékk snemma innblástur frá frönskum sjóliðabúningum þar sem bláar þverrendur leika stórt hlutverk. Í dag eru peysur og aðrar flíkur með bláum þverröndum á hvítum grunni hálfgert einkennismerki Gaultier. Gaultier klæðist gjarnan sjálfur þverröndóttum bolum.

Hér má sjá flíkur úr smiðju Gaultier sem Madonna hefur klæðst, meðal annars korselettið sem hún klæddist á Blond Ambition-tónleikaferðalaginu
Mynd / EPA

Karlar í pilsum

Gaultier hefur í gegnum tíðina hunsað kynjaðar staðalímyndir og farið ýmsar óhefðbundnar leiðir hvað þetta varðar. Hann hefur til dæmis reglulega hannað pils fyrir karlmenn sem hefur oft vakið athygli.

Ilmvötnin

Árið 1993 setti Jean Paul Gaultier sitt fyrsta ilmvatn á markað. Tveimur árum síðar kom út rakspíri sem naut mikilla vinsælda eins og ilmvatnið. Síðan þá hafa ýmsar ilmútgáfur komið út og vinsældirnar verið upp og ofan en ilmvatnsflöskurnar eru löngu orðnar klassískar.

BARKING HEADS™
MEOWING HEADS™
DESIGNED BY HUMANS, APPROVED BY CATS.
COMPLETE CAT FOOD
ADULT
MEOWING HEADS
MADE WITH 100% NATURAL SALMON & CHICKEN
SO-FISH-TICATED SALMON
blended with
Free-Run Chicken, Fish & Egg
TRADE-BARKED BY DOGS
COMPLETE DOG FOOD
ADULT
BARKING HEADS
MADE WITH 100% NATURAL CHICKEN
BOWL LICKIN' CHICKEN
blended with
Brown Rice, Garden Veg & Herbs
SURF & TURF
PAW LICKIN' CHICKEN
CHOP LICKIN' LAMB
Fresh Lamb, Garden Veg & Herbs
POOCHED SALMON
Fresh Salmon, Sardine, Garden Veg & Herbs
BOWL LICKIN' CHICKEN
Fresh Chicken, Garden Veg & Herbs
NÁTTÚRULEG INNIHALDSEFNI
bragðgott – hollt – næringarríkt
Smáralind | Kringlunni | Reykjanesbæ | Akranesi | Sími 511 2022 | dyrabaer.is
Dýrabær
– fyrir dýrin þín

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook og ljósmyndarar Birtíngs

sh
Séð og Heyrt
AFMÆLISBÖRN

Frábær FEBRÚARBÖRN

Lengsti og dimmasti mánuður ársins, janúarrrrrr, er loksins á enda runninn og við tekur stysti mánuður ársins, febrúar, sem bætir þó við sig einum degi í ár. Fjöldi þekktra einstaklinga á afmæli í febrúarmánuði og þau sem eiga afmæli 1. – 19. febrúar tilheyra merki Vatnsberans. Vatnsberinn býr yfir ríkri réttlætiskennd, leggur mikla áherslu á traust, er frjálslyndur og félagslyndur. Hann hefur mikinn áhuga á fólki og að gera samfélagið betra. Vatnsberinn á þó til að vera of frjálslegur í hugsun og á erfitt með að beisla tilfinningar sínar. Hann hefur hæfileika snillings og hefur unun af að skapa. Þegar litið er yfir neðangreind afmælisbörn má sjá að flest búa yfir þeim eiginleika að skapa og vinna á því sviði og mörg þeirra vinna einnig störf sem miðar að því að gera samfélagið betra.

Fjölnir Geir Bragason (53) flúrari á afmæli **5. febrúar.** Fjölnir Geir lærði til myndhöggvara, málar myndir og er fyrsti listmenntaði húðflúrarinn á landinu. Hann hefur flúrað landann í yfir 20 ár og ber listinni vel merki, enda helflúraður sjálfur.

Mynd / Aldís Pálsdóttir

Bergrún Íris Sævarsdóttir (34), teiknari og rithöfundur, Kristjón Kormákur Guðjónsson (43) ritstjóri, Pétur Gunnarsson (21) dansari, Stefán Svan Aðalheiðarson fatahönnuður (40) og Þorsteinn Guðmundsson (53) sálfræðingur eiga öll afmæli 4. febrúar. Bergrún Íris vann við fjölmiðla og sneri sér að ritstörfum þar sem hún hefur fagnað góðu gengi og hlaut hún nýlega Fjöruverðlaunin, svo teiknar hún líka eins og vindurinn. Kristjón Kormákur hefur fært sig milli ritstjórastóla af DV yfir á Hringbraut og nú síðast á Fréttablaðið, þar sem hann stýrir vef miðilsins eins og honum er einum lagið. Pétur er margfaldur heimsmeistari í samkvæmisdönsum, ásamt kærustu sinni og dansfélaga Polinu. Þau eru ung að árum og eru örugglega nóg af sporum og titlum fram undan hjá þeim. Stefán Svan á og rekur fataverslunina Stefánsbúð þar sem hann selur dýra og einstaka merkjavöru, milli þess sem hann hefur ferðast um heiminn að kynna sér það nýjasta í tískuheiminum. Þorsteinn græddi fýlusvip landsmanna og breytti í hlátur í fjölda ára sem grínisti og uppistandari, áður en hann lærði sálfræði og gerðist verkefnastjóri hjá Bataskólanum, þar sem hann bætir enn heilsu fólks, bara á annan hátt en með gríni.

Bjarni Ólafur Guðmundsson (56) og **Vigfús Bjarni Albertsson (44)** eiga afmæli 10. febrúar. Eyjapeyinn og fjölmiðlamaðurinn Bjarni Ólafur hefur komið víða við, meðal annars í skemmtanalífi landsmanna. Hann hefur komið að og verið kynnir á Þjóðhátíð og er einnig löngu farinn að færa þjóðhátíðarstemninguna upp á land í Eldborgarsal Hörpu fyrir fullum sal sáttra tónleikagesta. Sjúkrahúsprestúrinn Vigfús Bjarni er mannauðsstjóri Þjóðkirkjunnar og hefur verið áberandi í þjóðfélagsumræðunni, meðal annars með pistlaskrifum sínum. Hann bauð sig fram til forseta Íslands árið 2016, en dró framboð sitt til baka.

Þór Þorsteinsson (47), formaður Slysavarnafélagsins Landsbjargar, og **Björn Jón Bragason (40)** eiga afmæli **1. febrúar.** Þór sinnir formennsku í stærstu sjálfboðasamtökum landsins, en mikið hefur mætt á félögum þess undanfarnar vikur eins og kom fram í úttekt Mannlífs í síðustu viku.. Sagnfræðingurinn og lögfræðingurinn Björn Jón fræðir nemendur Verzlunarskóla Íslands um landsins rétt og reglur, á milli þess sem hann skrifar fræðibækur um lög og ævisögur þekktra manna.

Elísabet Ormslev (26) söngkona og **Elva Hrund Ágústsdóttir (41)** eiga afmæli 15. febrúar. Elísabet hefur heillað þjóðina með þátttöku sinni í The Voice og Söngvakeppni sjónvarpsins, en í ár tekur hún þátt með eigið lag og texta. Hún er líka ein af íslensku Spice Girls-stelpunum með sönghópnum Babies. Elva Hrund er menntaður innanhússráðgjafi og vann sem stílisti og blaðamaður hjá tímaritinu Hús og híbýli. Í dag starfar hún hjá H&M-keðjunni og kennir landanum að stílisera með stæl.

Mynd / Unnur Magna

Kristín Eysteinsdóttir (45), leikstjóri Borgarleikhússins, á afmæli **2. febrúar.** Kristín lauk háskólanámi í leikhússtjórn og dramatúrg erlendis, samdi lög og texta, gaf út hljómplötu og var söngkona í Ótukt og vann Grímuna fyrir leikstjórn, áður en hún tók við góðu búi Borgarleikhússins. Hún hefur stýrt þar blómlegu starfi í fimm ár, en hyggst halda á ný mið, því auglýst hefur verið eftir eftirmanni hennar.

Mynd / Jóhanna Þorkelsdóttir

Svala Björgvins (42) tónlistarkona á afmæli **8. febrúar.** Svala söng sig snemma inn í hug og hjörtu landsmanna, svo bjó hún um árabil í Bandaríkjunum og vann að tónlistarsköpun. Svala flutti fyrir nokkru heim aftur, heillaði Íslendinga og Evrópu með þátttöku í Eurovision og hefur sungið á mörgum tónleikum hér heima, meðal annars halda margir ekki jól fyrr en þeir eru búnir að syngja þau inn með Svölu, Bó og co.

*Sjáðu úrvalið
á goddi.is*

MARGAR GERÐIR

Sauna- og gistitunnur ásamt viðarkyntum pottum

GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Skjáskot Facebook og Instagram

GRETA SALÓME & HILDUR LILLIENDAHL

Greta Salóme Stefánsdóttir, *fiðluleikari og tónlistarkona, og* **Hildur Lilliendahl Viggósdóttir**, *verkefnastjóri hjá Reykjavíkurborg, eru systradætur. Greta Salome er fædd árið 1986 og Hildur árið 1981 og er því eldri frænkan. Móðir Gretu Salóme er þó sú eldri af mæðrum þeirra,* **Kristín Lilliendahl**, *aðjunkt við Háskóla Íslands, en hún er fædd árið 1955. Móðir Hildar,* **Hulda Lilliendahl**, *er þremur árum yngri, fædd árið 1958. Segja má að dæturnar hafi líka fetað í fótspor mæðra sinna. Kristín samdi lag og söng á plötu árið 1986, en lagið sendi hún inn í keppni sem Reykjavíkurborg efndi til í tilefni af 200 ára afmæli borgarinnar, og hafnaði lagið í öðru sæti. Hulda starfaði sem verkefnastjóri, líkt og dóttirin Hildur, meðal annars sem verkefnastjóri hjá sjávarútvegsráðuneytinu.*

Tónlistarmaðurinn **Richard Scobie** *hyggur á endurkomu í íslenska tónlistarbransann, eftir 17 ára fjarveru, en í vor gefur hann út frumsamið lag,* **Otro Dia**. *Í laginu sem, eins og sést, heitir ekki íslensku nafni leitar Richard á suðrænar slóðir. Richard fagnar sextugsafmæli 15. nóvember og af því tilefni gefur hann úr breiðskífuna* **Carnival of Souls** *í lok sumars, en Otra Dia er fyrsta lag plötunnar. Richard var söngvari hljómsveitarinnar Rikshaw sem naut mikilla vinsælda á áttunda áratugnum og var svar Íslands við Duran Duran. Richard fór út í kvikmyndagerð eftir að hann sneri bakinu við poppbransanum og lauk meðal annars MA-prófi í handritagerð frá National Film School á Írlandi með hæstu einkunn.*

Ragga Ragnars, *leikkona og fyrrum afrekssundkona, gefur út sitt fyrsta lag 5. febrúar. Lagið heitir* **Broke**n **Wings** *og gefur Ragga það út með* **Kieran O´Reilly**, *meðleikara sínum í sjónvarpsþáttaröðinni Vikings. Þar leikur O´Reilly illmenni en Ragga segir að þrátt fyrir þá skelfilegu hluti sem persóna hans geri í þáttunum sé O´Reilly hinn ljúfasti gaur. Þau sömdu lag og texta saman, með aðstoð góðra manna. Ragga rúllaði upp titlum í sundinu og keppti meðal annars á Ólympíuleikunum fyrir Íslands hönd, hún er uppáhaldspersóna margra í Vikings og því má leiða líkur að því að frumraun hennar í tónlistarbransanum verði keppnis.*

Ísland er löngu orðið að áfangastað stjórstjarna Hollywood og flestar gera þær sér ferð í **Bláa lónið**. *Þegar Instagram er skoðað má ætla að enginn annar en einn af liðsmönnum stormsveita* **Svarthöfða** *úr* **Star Wars**-*myndabálkinum hafi dýft sér í lónið. Hér er hins vegar um að ræða leikfangafígúru, en tveir félagar halda úti rogue_studies á Instagram þar sem þeir taka myndir af fígúrum við þekkt kennileiti og hinar ýmsu aðstæður. Hins vegar má gera ráð fyrir að einhverjir aðstandendur myndanna hafi heimsótt lónið, því Rogue One og Force Awakens voru teknar upp að hluta hér á landi.*

VERÐLAUNA LEIKUR

HVER VERÐUR SÚ BESTA Á BAFTA?

BAFTA-verðlaunin (bresku kvikmyndaverðlaunin) fara fram núna um helgina, sunnudaginn 2. febrúar. Okkar kona, Hildur Guðnadóttir, er að sjálfsögðu tilnefnd en við spyrjum hvaða mynd af þeim fimm sem tilnefndar eru sem besta mynd fer heim með styttuna. Tilnefndar eru: **1917, The Irishman, Joker, Once Upon a Time in Hollywood og Parasite.**

Svar skal sent til ragna@birtingur.is fyrir sunnudagskvöld eða með því að fara inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, skrifa þar athugasemd og tagga vin. Við drögum úr nöfnum þeirra sem giska á verðlaunahafa og hann og vinur hans sem taggaður er, fá eintak af nýjasta tölublaði Vikunnar.

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Instagram og EPA

FATASTÍLL HILDAR Á RAUÐA DREGLINUM

Hildur Guðnadóttir tónskáld hefur undanfarið stigið á hvert sviðið á fætur öðru til að taka við verðlaunum, ýmist fyrir tónlistina í kvikmyndinni Joker eða fyrir tónlistina í sjónvarpsþáttunum Chernobyl. Þegar þetta er skrifað hefur hún hlotið sex tilnefningar og unnið fimm verðlaun fyrir Chernobyl, og 18 tilnefningar og unnið sex verðlaun fyrir Joker, en eftir er að veita fern verðlaun.

Nú styttist í BAFTA-verðlaunin sem fram fara sunnudaginn 2. febrúar og svo að lokum stærsta viðburðinn af þeim öllum, sjálf Óskarsverðlaunin sem fram fara sunnudaginn 9. febrúar. Ein af algengustu spurningunum sem stjörnurnar fá á rauða dreglinum er:

„Hverjum" klæðist þú? Eða upp á enskuna, Who Dressed You eða What Are You Wearing? Spyrjendur vísa þar til þess hvaða hönnuður sá um að klæða stjörnuna upp fyrir rauða dregilinn og verðlaunin. Margir heimsþekktir hönnuðir keppast um að fá að klæða stjörnurnar, því engin auglýsing er betri en að verðlaunahafi á hátíð líkt og Óskarnum stigi á svið íklæddur fatnaði hönnuðarins. Því verður gaman að sjá hvort íslenskir fatahönnuðir hafi sóst eftir að klæða Hildi, og ef svo er þá hvaða. Á Instagram Hildar má sjá að á BAFTA ætlar hún að klæðast fatnaði frá Lever Couture, sem er úkraínski hönnuðurinn Lesya Verlingieri. Á heimasíðu hennar má sjá að hún leggur áherslu á kvenlegar línur og að konur beri fatnað fullar af öryggi og kynþokka og séu óhræddar við að sýna fegurð sína.

Hildur vekur athygli hvar sem er fyrir smekklegan klæðnað og látlausa förðun og hárgreiðslu. Sannarlega yfirveguð og glæsileg hvar sem hún kemur.

Kíkjum á nokkur dress sem Hildur hefur klæðst á verðlaunahátíðum og viðburðum.

Hádegisverður Óskarsakademíunnar 28. janúar: Hildur poppaði upp svarta lúkkið með sérstökum og litríkum buxum. Förðunarfræðingurinn Karim Sattar sá um förðunina og notaði vörur frá Dr. Hauschka.

Grammy-verðlaun/ Chernobyl 26. janúar: *Hildur klæddist kjól frá hollenska hönnuðinum Iris van Herpen og bar stóran hring frá skartgripahönnuðinum Jonathan Johnson. Karim Sattar sá um förðunina.*

Critics Choice-verðlaun/ Joker 12. janúar: *Hildur klæddist látlausum ermalausum kjól.*

World Soundtrack-verðlaun/Chernobyl 18. október: *Hildur klæddist látlausum, svörtum kjól. Hárið slegið, náttúrulegt og látlaust lúkk*

Golden Globe/Joker 5. janúar: *Svört pallíettubuxnadragt með aðeins einni ermi. Buxurnar í fellingum. Töff og ekki hver sem er sem getur klæðst þessari dragt.*

Emmy verðlaunin/ Chernobyl 23. september: *Mynstraður ermalaus kjóll sem spilar á augun með mynstrinu. Smart lúkk.*

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

Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur
þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavík - sími 5672330 - www.bilasmidurinn.is - bilasmidurinn@bilasmidurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 4. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 31. JANÚAR 2020 | mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

Bæjarins bestu gjaldskrár

■ Bæjarins bestu pylsur eru ekki bara með fíniris pylsur heldur líka með fíniris gjaldskrár. Ef ein pylsa kostar X þá kosta tvær pylsur 2X og þrjár kosta 3X. Engin tilboð, ekkert vesen. Ef kókið kostar Y þá kosta pylsa og kók X+Y. Ekkert tilboð, ekkert vesen. Enginn að plata menn til að kaupa óþarfa gosdrykk.

Sumar verðskrár matsölustaða eru þannig að nýta þarf aðferðir úr Stærðfræði 700 til að átta sig á skástu kaupunum. Pítsastaðir hafa einkar gott lag á því að valda fólki kvíða og heilabrotum með ólínulegum verðskrám þar sem krónutalan ræðst af hlutum eins og fjölda áleggstegunda, tegund áleggs, hvort pítsan sé á matseðli, hvort brauðstangir fylgi, hvernig gos sé keypt og jafnvel hvenær dags hún er bökuð. Samt er þetta í grunninn bara brennt hveiti.

Bensín er yndislega einfalt. Maður fyllir tankinn og borgar lítrafjöldann. Það er ekkert ódýrara að fylla bílinn ef maður kaupir kók og franskar með eða dælir í hádeginu. Það er helst að olíufélögin reyni að flækja gjaldskrána með einhverjum lyklum og afmælistilboðum. En í grunninn er þetta mjög einfalt. Bílstjórinn þarf ekkert að hugsa fram í tímann. Ef stutt er eftir af mánuðinum þarf hann ekki að óttast að bensínið sem hann kaupir hverfi skyndilega um mánaðamótin.

Strætófargjöld eru oft flókin. Þar er Ísland ekkert einsdæmi. Víða eru dýrir stakir miðar, afsláttarmiðar og svo tímabilskort. Ofan á bætast við alls konar afslættir fyrir alls konar hópa. Allt þetta er gott og blessað en getur valdið óþarfa hugarangri. „Ef ég fer svona oft, borgar sig að kaupa mánaðarkort? En ef ég kaupi mánaðarkort og nota það svo ekki?“ Þó svo þetta virki barnalegt vandamál getur þetta skipt máli. Flóknar gjaldskrár geta fælt frá. Þess vegna getur verið gott að taka pylsusalana sér til fyrirmyndar. Og hafa þetta einfalt.

nettó

VELKOMIN Á HEILSUDAGA Í NETTÓ

23. JANÚAR - 2. FEBRÚAR

Ofurtilboð á hverjum degi!

KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

- GERÐU GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ -

JANÚAR
ÚTSALA
LOKAHELGI

10-50%
afsláttur af
völdum vörum

25%
afsláttur af
mjúkvöru

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

Svefn & heilsa ★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | **BALDURSNESI 6, AKUREYRI** s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Lúxus húsgögn, Egilsstaðir

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

VEFVERSLUN svefnogheilsa.is