Rakspírafnykur á ritstjórnunum

Innlent 2

Rannsóknir sýna að kyn hefur áhrif á fréttaumfjöllun en reynsla og menntun virðast ekki duga til að koma konum í stjórnunarstöður á ritstjórnum dagblaðanna.

Enn reynt við áfengið

Innlent 4

Tvö frumvörp liggja fyrir um breytingar á áfengislögum. Í umsögnum kveður við kunnuglegan tón; söluaðilar fagna, á meðan þeir sem sinna forvörnum sjá rautt.

Kórónaveiran setur lífið úr skorðum

Veröld 8

Þrír Íslendingar sem búa á svæðum þar sem kórónaveiran SARS-CoV-2 hefur greinst segja hana vissulega hafa sett strik í reikninginn. Öll upplifa þau þó ástandið ólíkt.

Langafi leyninúmerið á árshátíð í gaggó

Viðtal 12

Þjóðargersemin Ragnar Bjarnason féll frá í vikunni. Hann snerti hug og hjörtu með söng sínum og framkomu en var ekki síður elskaður eiginmaður, faðir og afi.

8. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 28. FEBRÚAR 2020

MANNLÍF

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

„Það var verið að leita að strengjabrúðu“

Fljótlega eftir að Guðmundur Gunnarsson tók til starfa sem ópólitískur bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar varð hann þess áskynja að það voru ekki allir sáttir við ráðninguna. Samstarfið við meirihlutann einkenndist af tortryggni og óeiningu og lauk skyndilega eftir að honum voru settir afarkostir.

Áratugir aftur í tímann

Þetta er bakslag. Það er alla vega verið að fara áratugi eða tvo aftur í tímann," segir blaðamaðurinn Anna Lilja Þórisdóttir um kynjahalla á dagblöðunum. Anna Lilja gegndi stöðu fréttastjóra hjá Morgunblaðinu áður en henni var sagt upp í nóvember. Hún er nú blaðamaður á Stundinni auk þess að vera stundakennari við Háskóla Íslands, þar sem hún kennir nemendum í meistaranámi í blaða- og fréttamennsku. Hún bendir á að þar hafi konur verið í miklum meirihluta þeirra sem útskrifast, eða 75 prósent að jafnaði. „Hafi einhver í jafnréttisbaráttunni haldið að menntun myndi skila konum fleiri ábyrgðarstöðum þá er sú ekki raunin," segir hún og tekur fram að þetta gildi um fleiri fagstéttir.

Kynjahalli á ritstjórnum er vandamál víðar en á Íslandi. Poynter Institute, þekktasta stofnun Bandaríkjanna á sviði blaðamennsku og ritstjórna, hefur bent á að konur skipi aðeins þriðjung starfa á ritstjórnum í Bandaríkjunum, þó að árum saman hafi ríflega tveir þriðju hlutar þeirra sem útskrifast úr námi í blaðamennsku og almannatengslum verið konur.

Anna Lilja segir það af og frá að konur vilji ekki gegna ábyrgðastöðum á fjölmiðlum. Konur vilji þvert á móti taka ábyrgð. Í stétt blaðamanna séu margar mjög reynslumiklar og vel menntaðar konur. „Það virðist ekki vera horft til þeirra þegar ráðið er í þessar stöður," segir hún og spyr hvers vegna önnur lögmál ættu að gilda um fjölmiðlarekstur en um annan rekstur – besta útkoman fáist þegar sem fjölbreyttastur hópur kemur að málum. „Þessar tölur eru engin tilviljun og sýna einfaldlega að jafnréttismál virðast ekki skipta stjórnendur þessara fjölmiðla miklu máli."

Karlarnir neikvæðari

Í bandarískri rannsókn sem gerð var árið 2004 voru efnistök og áherslur fréttamiðla skoðaðar með hliðsjón af kyni ritstjóra. Greining á 30 fréttamiðlum sýndi ekki mikinn mun á efnistökum, eftir því hvort konur voru áberandi á meðal þeirra sem gegndu ritstjórastöðum eða ekki. Hins vegar reyndist nokkur munur á þeim verkefnum sem kvenkynsblaðamönnum var úthlutað, eftir því hvort aðalritstjóri var karl eða kona. Ekki var merkjanlegur munur á efnistökum blaðamanna eftir kyni, á þeim ritstjórnum sem konur og karlar voru jöfnum höndum við stjórnvölinn. Þar sem karlar voru ráðandi voru konum hins vegar falin önnur viðfangsefni en körlum. Auk þess reyndust fjölmiðlar sem karlar stýrðu velja neikvæðari útgangspunkt í fréttum.

Önnur rannsókn sem birt var í Springer Nature 2018 þar sem rýnt var í 212 bandarísk dagblöð á árunum 2004 til 2009, sýndi að fjallað var um konur á jákvæðari hátt eftir því sem hærra hlutfall var af konum á ritstjórnum. Þó var tekið fram að konum var ekki hyglað sérstaklega. Í niðurstöðum rannsóknarinnar var bent á að jákvæðar eða neikvæðar umfjallanir fjölmiðla geta haft mikil áhrif á líf fólks og frama.

Anna Lilja Þórisdóttir

Texti / Baldur Guðmundsson

Fréttum dagblaðanna alfarið stýrt af körlum

Engin kona er í hópi rit- og fréttastjóra á Morgunblaðinu og Fréttablaðinu, eftir breytingar hjá Torgi í vikunni. Framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu segir stöðuna ekki í anda jafnréttislaga. Rannsóknir sýna að kyn ritstjóra skiptir máli þegar kemur að fréttaumfjöllunum.

Engin kona er við stjórn innlendra eða erlendra frétta á ritstjórnum þeirra tveggja stóru miðla sem gefa út dagblöð á Íslandi, hvorki á prenti né á vef. Þetta varð ljóst þegar Torg tilkynnti í vikunni um að Sunna Karen Sigurþórsdóttir léti af störfum sem ritstjóri Fréttablaðsins.is. Nú ritstýrir Kristjón Kormákur Guðjónsson Fréttablaðinu.is og Hringbraut.is einn.

Katrín Björg Ríkharðsdóttir, framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu, segir í samtali við Mannlíf að staðan á þessum miðlum, þegar horft er til stjórnenda, sé ekki í anda jafnréttislaga. Markmið laganna sé að viðhalda jafnrétti og jöfnum tækifærum kvenna og karla og jafna þannig stöðu kynjanna á öllum sviðum samfélagsins. Hún bendir á að atvinnurekendum sé lögum samkvæmt skylt að vinna að því að jafna stöðu kynjanna innan fyrirtækis síns og stuðla að því að störf flokkist ekki í kvenna- og karlastörf. Sérstaka áherslu skal leggja á að jafna hlut kynja í stjórnunar- og áhrifastöðum. „Mér sýnist hreinlega, ef horft er til orðalags jafnréttislaganna, að stjórnunarstörf séu orðin að karlastörfum á þessum fjölmiðlum," segir hún.

Átta karlar stýra Mogganum

Á Morgunblaðinu eru tveir aðalritstjórar, Davíð Oddsson og Haraldur Johannessen. Karl Blöndal er aðstoðarritstjóri. Guðmundur Hermannsson er fréttastjóri á blaðinu, og Björn Jóhann Björnsson aðstoðarfréttastjóri. Fréttastjóri viðskipta er Stefán Einar Stefánsson. Á vefnum mbl.is er fréttastjóri Jón Pétur Jónsson en aðstoðarfréttastjóri Þorsteinn Ásgrímsson. Með öðrum orðum eru þeir átta einstaklingar sem stýra fréttaflutningi hjá Morgunblaðinu karlar. Eftir því sem Mannlíf kemst næst eru sérstakir kvöldfréttastjórar einnig allir karlar.

Þegar horft er á undirflokka, aðra en viðskiptafréttir, sem Stefán Einar stýrir, sést að menningarritstjóri Morgunblaðsins er karl, rétt eins og yfirmaður íþróttafrétta. Eina konan sem þar kemst á lista er Marta María Jónasdóttir sem er ritstjóri dægurmála á mbl.is.

Afturför hjá Fréttablaðinu

Staðan er ekki betri á Fréttablaðinu, eftir uppsögn Sunnu Karenar Sigurþórsdóttur, ritstjóra vefs Fréttablaðsins. Stutt er síðan Ólöf Skaftadóttir lét af störfum sem ritstjóri blaðsins og Kristín Þorsteinsdóttir sem útgefandi. Á Fréttablaðinu er Jón Þórisson aðalritstjóri í dag en Davíð Stefánsson, sem hefur verið ritstjóri undanfarna mánuði, var látinn fara í vikunni. Kristjón Kormákur Guðjónsson er ritstjóri Fréttablaðsins.is og Hringbrautar en Ari Brynjólfsson og Garðar Örn Úlfarsson voru í vikunni kynntir sem nýir fréttastjórar Fréttablaðsins. Viðskiptablaðamaðurinn Hörður Ægisson er ritstjóri Markaðarins. Eina konan sem hefur ritstjóratitil hjá Fréttablaðinu er Björk Eiðsdóttir, ritstjóri helgarblaðsins, en þar er áhersla á dægurmál, viðtöl og menningu. Þá er Kolbrún Bergþórsdóttir yfir menningarumfjöllun.

„Mér sýnist hreinlega að stjórnunarstörf séu orðin að karlastörfum á þessum fjölmiðlum," segir hún.

Betra ástand á öðrum fjölmiðlum

Aðra sögu er að segja af öðrum íslenskum fjölmiðlum. DV og Stundinni, sem gefa út fáein blöð í mánuði, er stýrt af konum. Ritstjóri DV er Lilja Katrín Gunnarsdóttir en Einar Þór Sigurðsson er aðstoðarritstjóri. Hjá Stundinni eru þau Ingibjörg Dögg Kjartansdóttir og Jón Trausti Reynisson ritstjórar.

Fréttum á RÚV er einnig stýrt af konu. Rakel Þorbergsdóttir er fréttastjóri RÚV en tveir varafréttastjórar, Broddi Broddason og Heiðar Örn Sigurfinnsson, eru karlar. Taka má fram að útgáfustjóri Mannlífs er Roald Eyvindsson og Hólmfríður Gísladóttir er fréttastjóri.

Þórir Guðmundsson er ritstjóri fréttastofu Vísis, Stöðvar 2 og Bylgjunnar. Kolbeinn Tumi Daðason er fréttastjóri Vísis og Hrund Þórsdóttir fréttastjóri Stöðvar 2. Sunna Kristín Hilmarsdóttir er staðgengill fréttastjóra á Vísi. Á þessum miðlum eru kynjahlutföll á meðal stjórnenda því jafnari en á dagblöðunum. Katrín Björg segir að þetta snúist um fjölbreytni. „Fjölmiðlar eru það áhrifaríkir að stjórnendur þeirra ættu að vilja endurspegla fjölbreytileika samfélagsins. Við gerum ekki ráð fyrir því að einungis karlar hafi áhuga á því sem tekið er til umfjöllunar í þessum miðlum. Það hlýtur að þurfa að vera samsvörun þarna á milli." Hún bendir á að ýmsir aðrir fjölmiðlar leggi sérstaka rækt við að jafna kynjahlutfall, meðal annars þegar kemur að viðmælendum. „En þarna virðist vera eitthvert glerþak sem konur ná ekki upp í gegn."

Katrín Björg Ríkharðsdóttir.

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 - **F orsíða:** Hákon Davíð Björnsson **Tökustaður:** Kofi Tómasar frænda **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is - **Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
Litur: 5490 SERENE BLUE
Málning: LADY Pure Color
25%
afsláttur
af allri LADY málningu
Græn vara
LADY
SUPREME FINISH
Ecolabel
www.ecolabel.eu
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.
Málningar- og parketdagar
Ótrúlegt úrval og frábært verð
Parket á mynd: Linen Eik 8 mm
Vnr. 147430
25%
afsláttur
af öllu parketi
Sjáðu allt úrvalið í
Skútuvogi og husa.is

ú
Úttekt
ÁFENGISFRUMVARP

Lögreglan og landlæknir á móti áfengisfrumvörpum

Mjög skiptar skoðanir eru um tvö frumvörp sem nú liggja fyrir í þinginu um breytingar á áfengislögum. *Öðru frumvarpinu er ætlað að heimila sölu áfengis í vefverslunum. Markmið hins er að afnema þá refsingu sem finna má í lögum vegna heimabruggunar með gerjun.*

Umsagnir um frumvarp ráðherra

„Mitt mat er að úrval og verð verði betra með að opna fyrir netverslun með áfengi innanlands. Að mínu mati mun þessi breyting laga „drykkjumenningu“ Íslendinga, svipað og þegar bjór var leyfður til sölu.“
– Kristján Jónas Svavarsson, sölustjóri og eigandi KLIF ehf.

„Samkeppniseftirlitið hefur áður komið því á framfæri að það sé fylgjandi því að núgildandi fyrirkomulag við sölu áfengis verði endurskoðað.“.
– Samkeppniseftirlitið

„Æska landsins í dag þarf ekki aukið aðgengi að áfengi.“
– Sigurbjörg Helga Sigurgeirsdóttir

„Allar rannsóknir sýna að aukið aðgengi ýtir undir aukna neyslu.“
– Aðalsteinn Gunnarsson

„Það er ekkert fallegt við að berjast fyrir ýtrustu viðskipthagsmunum einkaaðila gegn lýðheilsu þjóðarinnar.“
– Björn Sævar Einarsson, formaður Bindindissamtakanna IOGT á Íslandi

„Áfengi er engin venjuleg neysluvara og á það leggjum við áherslu.“
– Félag lýðheilsufræðinga

„Þetta er ekki fólk sem vill verða mígandi fullt og gubba og berja einhvern. Þetta eru yfirleitt matgæðingar, áhugafólk um vín, safnarar eða álíka.“
– Halldór Laxness Halldórsson, eigandi Berjamós.

„Markmið Áslaugar Örnu með þessu frumvarpi er að afhenda aukið frelsi til áfengisiðnaðarins.“
– Aðalsteinn Gunnarsson

Óhætt er að segja að umsagnaraðilar frumvarps Áslaugar Örnu Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra um breytingar á áfengislögum skiptist í tvo hópa. Tuttugu og fjórar umsagnir bárust um frumvarpið í samráðsgátt stjórnvalda. Frumvarpið mælir fyrir að heimilt verði að selja áfengi í netverslunum og að senda áfengi heim að dyrum. Þetta felur í sér afnám einokunar Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins á smásölu áfengis til neytenda. Vefverslunarleyfishöfum mun hins vegar ekki vera heimilt að hafa áfengi til sýnis á starfsstöð.

Í einfölduðu máli má segja að þeir sem sinna forvörnum á einn eða annan hátt finna frumvarpinu flest til foráttu á meðan aðilar á markaði og hagsmunasamtök þeirra fagna því. „Ábyrgð alþingismanna og stjórnvalda er mikil þegar kemur að aðgengi áfengis þar sem það er talið eitt hættulegasta vímuefni sem til er og skaðar heilsu manna,“ segir meðal annars í umsögn Félags lýðheilsufræðinga.

Fram kemur í greinargerð ráðherra að um árabil hafi fólki verið heimilt að kaupa sér áfengi í erlendum verslunum, til dæmis í vefverslunum, og látið senda heim að dyrum á Íslandi, að áfengis- og innflutningsgjöldum uppgerðum. Það hafi skotið skökku við að neytendur hafi getað pantað sér áfengi í

> **Þessu frábæra framtaki Áslaugar ber að fagna og ég vona innilega að þetta verði samþykkt.**
> – Kristján Jónas Svavarsson, eigandi KLIF ehf

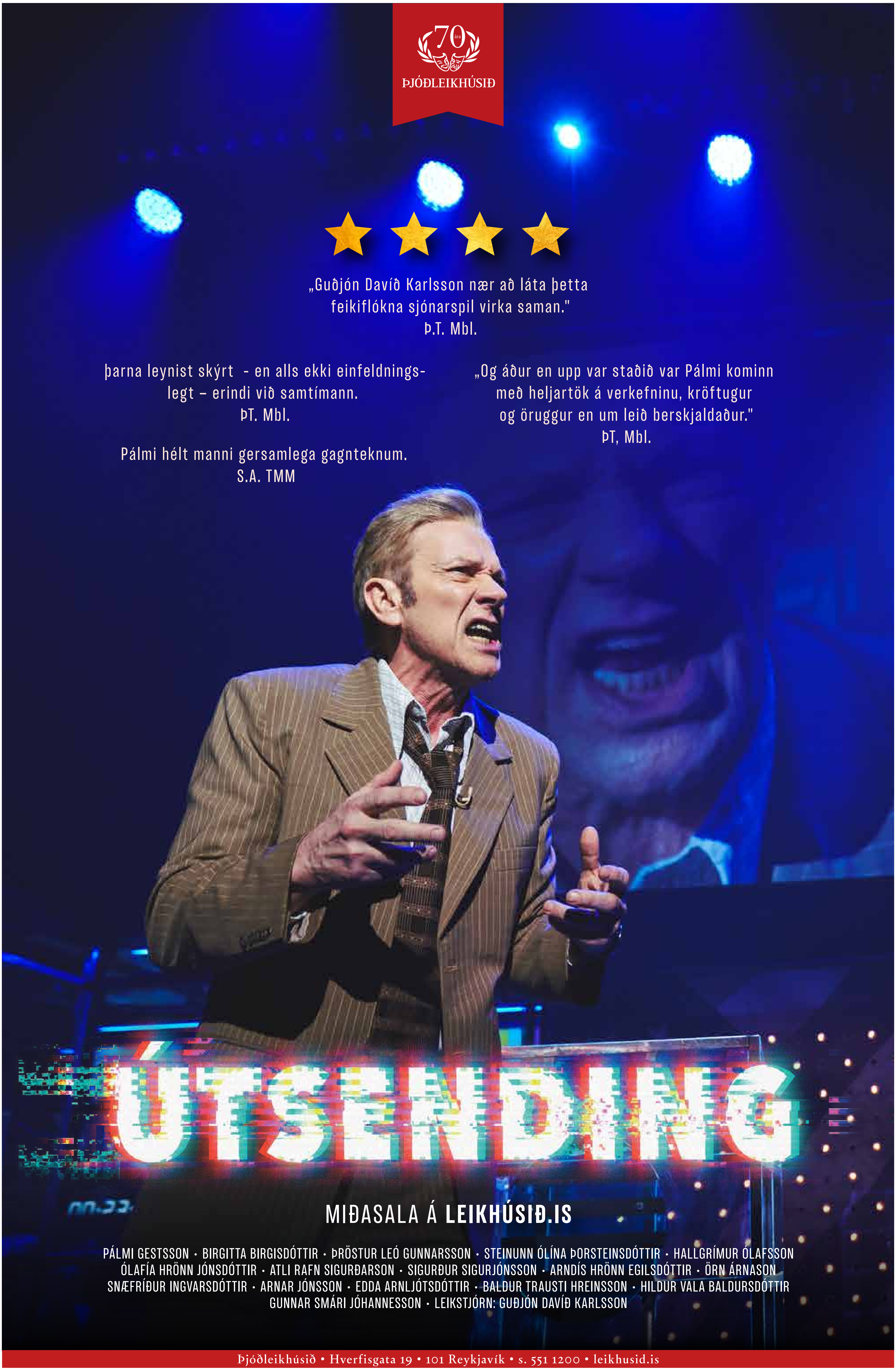
Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir.

Þarft að sanna aldur þinn við pöntun og afhendingu

Í frumvarpi dómsmálaráðherra um leyfi til að selja áfengi í vefverslunum er gert ráð fyrir því að kaupandinn sanni aldur sinn, rétt eins og þegar hann verslar í Vínbúðum ÁTVR. Í frumvarpinu segir að handhafa verslunarleyfis sé heimilt að selja áfengi í gegnum vefverslun og afhenda til einstaklings sem er orðinn 20 ára. „Leyfishafi eða afhendingaraðili áfengis skal láta hlutaðeigandi sanna aldur sinn með því að sýna skilríki með mynd eða á annan fullnægjandi hátt,“ segir í frumvarpinu.

Í skýringum við þetta ákvæði segir að neytandinn þurfi í öllum tilvikum að sanna aldur sinn þegar afhending áfengis fer fram á grundvelli leyfis um netsölu. „Skiptir í því sambandi engu máli hvort leyfishafinn eða undirverktaki, þ.e. afhendingaraðili á hans vegum, t.d. póstþjónusta, hafi afhent áfengið,“ segir þar. Fram kemur að brot gegn þessu ákvæði kunni bæði að leiða til þess að leyfishafinn verði áminntur eða sviptur leyfi sínu og enn fremur að sá aðili sem afhendir vöruna geti bakað sér refsiábyrgð.

Þar eru einnig settar hömlur við afhendingartímann. Hann skal aldrei vera annar en milli klukkan átta að morgni og níu að kvöldi. Með öðrum orðum verður bannað að afhenda áfengið síðla kvölds, að nóttu eða árla morguns. Þá verður bannað að afhenda áfengi úr vefverslunum á helgidögum þjóðkirkjunnar, sumardaginn fyrsta, 1. maí, þjóðhátíðardaginn 17. júní og á frídegi verslunarmanna.



70 ára
ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ
„Guðjón Davíð Karlsson nær að láta þetta feikiflókna sjónarspil virka saman."
Þ.T. Mbl.
þarna leynist skýrt - en alls ekki einfeldningslegt – erindi við samtímann.
ÞT. Mbl.
Pálmi hélt manni gersamlega gagnteknum.
S.A. TMM
„Og áður en upp var staðið var Pálmi kominn með heljartök á verkefninu, kröftugur og öruggur en um leið berskjaldaður."
ÞT, Mbl.
ÚTSENDING
MIÐASALA Á LEIKHÚSIÐ.IS
PÁLMI GESTSSON · BIRGITTA BIRGISDÓTTIR · ÞRÖSTUR LEÓ GUNNARSSON · STEINUNN ÓLÍNA ÞORSTEINSDÓTTIR · HALLGRÍMUR ÓLAFSSON
ÓLAFÍA HRÖNN JÓNSDÓTTIR · ATLI RAFN SIGURÐARSON · SIGURÐUR SIGURJÓNSSON · ARNDÍS HRÖNN EGILSDÓTTIR · ÖRN ÁRNASON
SNÆFRÍÐUR INGVARSDÓTTIR · ARNAR JÓNSSON · EDDA ARNLJÓTSDÓTTIR · BALDUR TRAUSTI HREINSSON · HILDUR VALA BALDURSDÓTTIR
GUNNAR SMÁRI JÓHANNESSON · LEIKSTJÓRN: GUÐJÓN DAVÍÐ KARLSSON
Þjóðleikhúsið • Hverfisgata 19 • 101 Reykjavík • s. 551 1200 • leikhusid.is

Á hverju ári látist rúmlega 3 milljónir manna í heiminum af áfengistengdum orsökum.

gegnum erlendar netverslanir en ekki innlendar. Það sé bæði ósanngjarnt og gangi gegn hagsmunum neytenda. Fyrirkomulagið standist ekki nútímalegar kröfur um jafnræði.

Kostar 3 milljónir mannslífa árlega

Embætti landlæknis er á meðal þeirra sem leggjast af hörku gegn frumvarpi ráðherra. Í umsögn segir að embættið hafi ítrekað varað við og lagst gegn breytingum á gildandi reglum um sölu áfengis á Íslandi. „Takmarkað aðgengi að áfengi, sem meðal annars felur í sér takmarkað aðgengi með einkasölu ríkisins á áfengi, er áhrifarík leið til að draga úr skaðlegum áhrifum vegna notkunar áfengis.“

Fram kemur að ekki þurfi að efast um skaðleg áhrif áfengis á einstaklinga og samfélög. Á hverju ári látist rúmlega 3 milljónir manna í heiminum af áfengistengdum orsökum. Engin þekkt mörk séu um skaðleysi áfengis og því beri að lágmarka eða takmarka aðgengi eins og kostur er. „Embætti landlæknis leggst því gegn þeim breytingum sem boðaðar eru í þessum frumvarpsdrögum.“

Fleiri aðilar leggjast gegn frumvarpinu. Þeirra á meðal eru félagasamtökin Foreldraþorpið. „Rannsóknir sýna að aukið aðgengi að áfengi eykur neyslu og því myndi fyrirhugað frumvarp fela í sér verulega afturför í forvörnum gegn áfengisneyslu barna og unglinga,“ segir í umsögn samtakanna.

Rjúfa einokunarstöðu ÁTVR

Starfandi aðilar á markaði fagna því í umsögnum að til standi að rjúfa einokunarstöðu ÁTVR á smásölumarkaði með áfengi. „Þessu frábæra framtaki Áslaugar ber að fagna og ég vona innilega að þetta verði samþykkt og gert að lögum sem allra fyrst fyrir framgöngu eðlilegs viðskiptafrelsis og ekki síst vegna umhverfis, samkeppnishátta og jafnréttissjónarmiða,“ skrifar Kristján Jónas Svavarsson, eigandi KLIF ehf, sem flytur inn vín frá Frakklandi.

Fleiri seljendur sem eiga fjárhagslegra hagsmuna að gæta taka í svipaðan streng. Halldór Laxness Halldórsson, eigandi Berjamós, flytur inn vín frá Evrópu en segir starfsemi fyrirtækisins líða fyrir reglur ÁTVR. „Ég gæti talið upp ótal dæmi, vín frá okkur hefur verið tekið úr sölu vegna þess að nafn framleiðandans er ekki stærra en 1,3 mm á miðanum, sem er skylda samkvæmt löggjöf Evrópusambandsins. Samt er umrætt vín ítalskt, framleitt í Evrópu og selt um alla Evrópu,“ segir hann og vísar til reglna um umbúðir vörunnar.

„Það skýtur skökku við að vaxtarbroddur íslenskrar bjórmenningar og sú jákvæða ímynd sem tekist hefur að afla íslenskum bjór hvað varðar gæði grundvallist í reynd á afbroti sem þung refsing liggur við.

Refsilaust að brugga heima

Embætti landlæknis er á meðal þeirra Píratinn Helgi Hrafn Gunnarsson er fyrsti flutningsmaður hins áfengisfrumvarpsins sem núna liggur fyrir þinginu. Það kveður á um að heimilt verði að brugga vín til einkaneyslu með gerjun. Í dag liggur allt að sex ára fangelsisvist við brotum á áfengislögum. Í greinargerðinni er bent á að síðustu ár hafi fjölmargar nýjar tegundir af íslenskum bjór komið fram, sem sé afrakstur heimabruggunar. „Það skýtur skökku við að vaxtarbroddur íslenskrar bjórmenningar og sú jákvæða ímynd sem tekist hefur að afla íslenskum bjór hvað varðar gæði grundvallist í reynd á afbroti sem þung refsing liggur við.“

Ráðherra meðal fyrri flutningsmanna

Með honum að frumvarpinu nú standa níu aðrir þingmenn bæði Pírata og Viðreisnar, auk Ingu Sæland, formanns Flokks fólksins. Athygli vekur að Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, nú dómsmálaráðherra, var meðal flutningsmanna frumvarpsins þegar það var síðast lagt fram, sem var veturinn 2018 til 2019. Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, var einnig í þeim hópi. Frumvarpið er því líklegt til að hafa nokkuð breiðan stuðning, þótt Helgi segist sjálfur ekki hafa fyrir því tilfinningu.

Í greinargerð er bent á að áfengisneysla sé rótgróinn hluti af íslenskri menningu. Framleiðsla áfengis og sala hafi lengi verið miklum takmörkunum háð vegna skaðlegra áhrifa áfengis á neytendur og samfélagið. „Helstu ágreiningsefni síðustu ára hafa snúið að sölufyrirkomulagi, þ.e. hvort áfengi skuli einungis selt í þar til gerðum ríkisreknum verslunum, einungis í einkareknum verslunum eða hvoru tveggja. Með frumvarpi þessu er hvorki lögð til rýmkun á heimildum til dreifingar né breyting á sölufyrirkomulagi.“ Bent er á að í Svíþjóð, Noregi og Finnlandi megi einstaklingar brugga vín til einkaneyslu, sem er að hámarki 22% að styrkleika.

Einstaklingum verður heimilt að bruggja bjór til eigin nota, verði frumvarp Helga Hrafns að lögum.

Landlæknir og lögreglan hörð á móti

Embætti landlæknis og lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu leggjast gegn frumvarpi Helga og félaga. Lögreglustjórinn bendir á að fólk þurfi að hafa náð tuttugu ára aldri til að mega fá afhent áfengi, selja það eða kaupa. Gildistaka frumvarpsins muni hafa það í för með sér að einstaklingar undir tvítugu megi framleiða áfengi til eigin neyslu en það megi hvorki selja það né kaupa. Þetta muni valda vandræðum í framkvæmd. Lögreglustjórinn leggur þess vegna til að framleiðsla áfengis verði háð aldurstakmörkunum.

Lögreglustjórinn setur líka spurningarmerki við að öll gerjun verði leyfð án þess að aflað hafi verið gagna um mögulegar framleiðsluaðferðir. Það sé því „varhugavert að leggja til grundvallar að öll framleiðsla áfengis til einkaneyslu með gerjun verði heimiluð án frekari skoðunar.“ Lögreglustjórinn furðar sig á því að lagt sé til að heimild til framleiðslu til einkaneyslu sé háð framleiðsluaðferð en ekki hámarksáfengisprósentu, eins og í Finnlandi, Svíþjóð og Noregi.

Lögreglustjórinn segir einnig, til að svara því sem fram kemur í greinargerð um refsiramma, að samkvæmt fyrirmælum ríkissaksóknara liggi 50 þúsund króna grunnsekt við brotum á áfengislögum en að við ákvörðun umfram grunnsekt skuli horft til lögbundins áfengisgjalds.

Töpuð góð æviár ungs fólks

Embætti landlæknis er mótfallið báðum frumvörpunum sem liggja fyrir þinginu um breytingar á áfengislögum og ítrekar að takmörkun á áfengi sé áhrifarík leið til að draga úr skaðlegum áhrifum þess. Embættið bendir á að áfengi hafi árið 2016 verið í sjöunda sæti yfir áhættuþætti fyrir dauðsföll og töpuð góð æviár. Áfengi sé helsta orsök tapaðra góðra æviára fólks á aldrinum 15 til 49 ára. „ Það ber því að takmarka allar aðgerðir sem eru til þess fallnar að auka notkun áfengis.“

Það er mat embættis landlæknis að frumvarpið geti leitt til aukinnar notkunar áfengis. Allt áfengi sé skaðlegt heilsu manna og skipti engu máli hvort um sé að ræða gerjað eða eimað áfengi. „Allar alþjóðlegar rannsóknir benda til þess að afnám einkasölu á áfengi muni leiða til aukinnar heildarneyslu. Enn fremur sýna rannsóknir að samhliða aukinni áfengisneyslu aukist samfélagslegur kostnaður vegna áfengistengdra vandamála.“

Réttarástand sem býr til geðþóttavald

Það mun ekkert breytast nema þeir sem brugga heima eiga ekki yfir höfði sér fangelsisrefsingu,“ segir Píratinn Helgi Hrafn Gunnarsson um frumvarpið sem hann mælir fyrir. Hann segir að fyrir sér liggi ekkert annað en að fólk geti bruggað heima án þess að eiga yfir höfði sér refsingu. Hann hafi sjálfur engan áhuga á bjórbruggun.

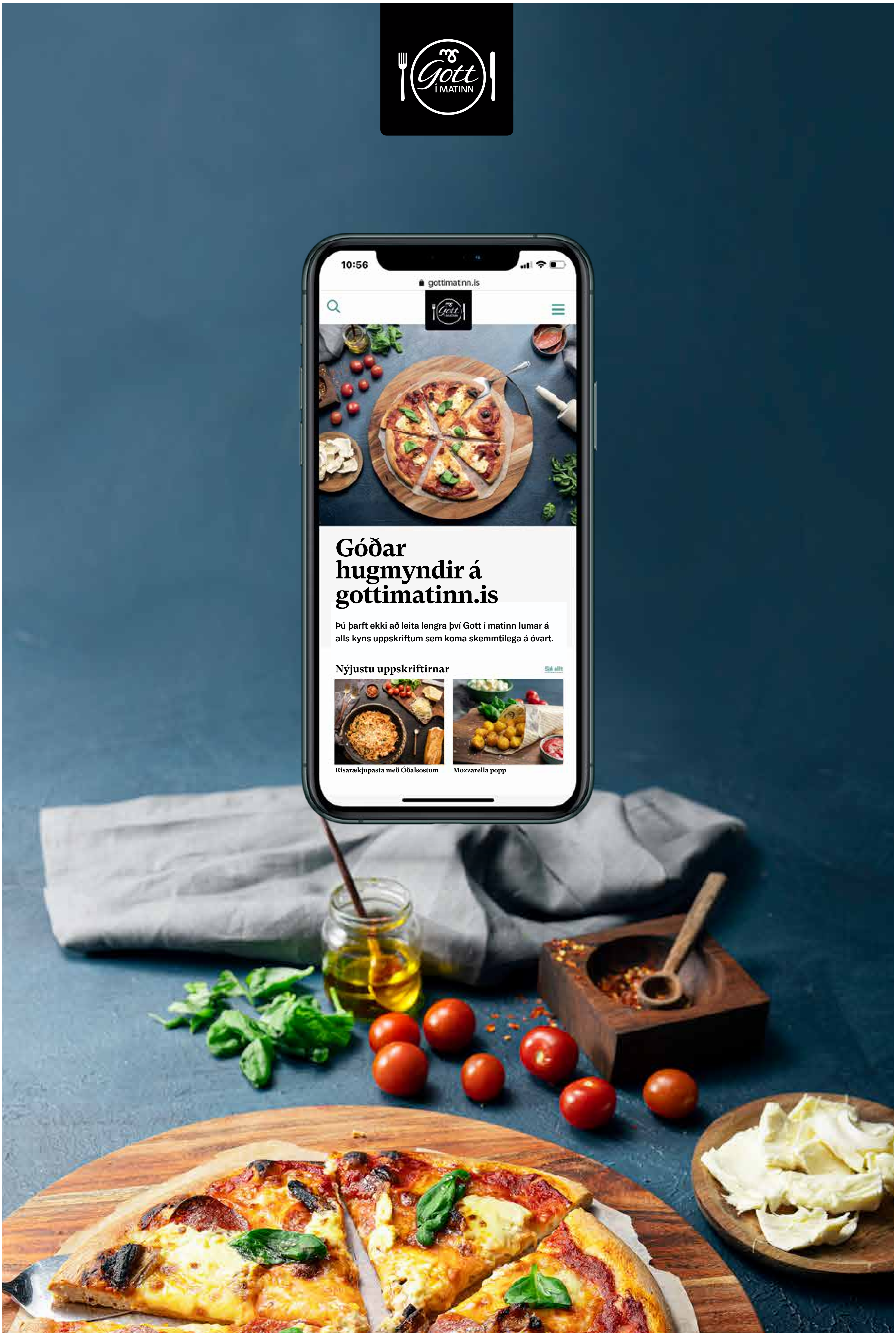
Helgi segir að sú breyting hafi verið gerð á frumvarpinu frá fyrri útgáfu þess að eiming verði áfram bönnuð. Hann segir að bruggarar hafi bent á að það að eima áfengi krefjist mikillar þekkingar og geti verið hættulegt fyrir þá sem ekki kunni til verka. Þess vegna hafi breytingin verið gerð. Aðeins standi til að leyfa gerjun.

Hann segir að þeir sem mótmælt hafi frumvarpinu geri ráð fyrir því að núverandi löggjöf virki. Það sé misskilningur. Lögin í dag virki alls ekki því fjölmargir bruggi í heimahúsi án þess að litið sé á þá sem lögbrjóta.

„Lögreglan sér ekki ástæðu til að framfylgja þessu banni,“ segir Helgi, sem ítrekar að réttaröryggi þessa fólks sé það eina sem hann hafi áhyggjur af.

„Þetta réttarástand býr til geðþóttavald hjá lögregluyfirvöldum. Það er í eðli sínu á skjön við það sem réttarríkið stendur fyrir.“

Helgi Hrafn Gunnarsson þingmaður segir að núverandi ástand búi til geðþóttavald hjá lögregluyfirvöldum.


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
Risarækjupasta með Óðalsostum
Mozzarella popp

Kórónaveiran setur líf Íslendinga erlendis úr skorðum

Kórónaveiran hefur sett strik í reikninginn hjá mörgum Íslendingum erlendis, mismikið þó. Mannlíf ræddi við þrjá Íslendinga sem staddir eru á svæðum þar sem veiran hefur greinst, þau Tómas Frey Kristjánsson á Tenerife, Guðlaugu Böðvarsdóttur á Norður-Ítalíu og Óttar M. Norðfjörð í Barcelona. Þau hafa öll ólíka upplifun af greiningu veirunnar.

FJÖLSKYLDUFRÍIÐ BREYTTIST Í MARTRÖÐ:

UPPSKURÐUR, RS-VÍRUS, SANDSTORMUR OG KÓRÓNAVEIRA

LANGÞRÁÐ FRÍ FIMM MANNA FJÖLSKYLDU FRÁ GRUNDARFIRÐI VARÐ MARTRÖÐ LÍKAST ÞEGAR FJÖLSKYLDUFAÐIRINN ÞURFTI Í AÐGERÐ Á SJÚKRAHÚSI Á TENERIFE, YNGSTA BARNIÐ SMITAÐIST AF RS-VÍRUS, SANDSTORMUR FRÁ SAHARA HAMLAÐI FLUGI OG KÓRÓNAVEIRAN GREINDIST Í FERÐAMÖNNUM Á SVÆÐINU. „VIÐ HUGSUM OKKUR ALLAVEGA TVISVAR UM ÁÐUR EN VIÐ FÖRUM AFTUR TIL TENERIFE,“ SEGIR FJÖLSKYLDUFAÐIRINN TÓMAS FREYR KRISTJÁNSSON.

Já, þetta hefur verið aðeins öðruvísi en áætlað var,“ segir Tómas Freyr þegar hann er spurður um upplifun fjölskyldunnar í fríinu. „Þetta frí hafði verið lengi í bígerð. Ég hafði lofað konunni minni, Guðrúnu Jónu Jósepsdóttur, fríi erlendis þegar hún væri búin að eignast þriðja barnið okkar, sem fæddist í september á síðasta ári. Þá pöntuðum við ferð út 3. janúar í ár. Það setti hins vegar strik í reikninginn að í júlí á síðasta ári veiktist systir hennar, Berglind Rósa Jósepsdóttir, sem var mjög náin okkur, af krabbameini og féll svo frá 33 ára gömul þann 30. desember. Eðlilega hættum við þá við ferðina sem við vorum búin að bóka en eftir jarðarförina ákváðum við að kúpla okkur aðeins út og ákváðum að fara í ferð til Tenerife frá 4. til 18. febrúar.“

Kúla á stærð við tennisbolta í maganum

Ferðin byrjaði vel og allt lék í lyndi en fljótlega fór að síga á ógæfuhliðina.

„Við áttum hérna ágæta sex daga,“ útskýrir Tómas. „Þangað til að ég veiktist skyndilega, fór að fá hita og verk í magann en vissi ekkert hvað var að. Aðfaranótt þriðjudagsins 11. febrúar var ég orðinn viðþolslaus þannig að það var kallaður til læknir sem kom og kíkti á mig og grunaði að um botnlangakast væri að ræða. Ég var fluttur með sjúkrabíl á spítala í Los Cristianos, þar sem við vorum og var kominn í aðgerð klukkan þrjú á þriðjudeginum.“

Veikindin reyndust ekki stafa frá botnlanganum heldur var um að ræða sjúkdóminn Meckel's diverticulum, sekksjúkdóm í digurgirni, sem ekki er mjög algengur. Aðgerðin gekk mjög vel og Tómas var útskrifaður laugardaginn 15. febrúar. Hann viðurkennir að sér hafi ekki litist á blikuna þegar hann heyrði sjúkdómsgreininguna.

„Eftir að ég fór í skanna á sjúkrahúsinu var mér sagt að það væri kúla á stærð við tennisbolta í maganum á mér,“ segir hann. „Manni er krabbamein náttúrlega ofarlega í huga og ég óttaðist það versta. En sem betur fer reyndist sá ótti ástæðulaus, kúlan var bara skorin burt og ég var útskrifaður á eðlilegum tíma og fór aftur á hótelið. Ég mátti samt lítið gera og var hálfgerð byrði á fjölskyldunni og eiginlega búinn að eyðileggja fríið.“

„Á sunnudagsmorgninum, 16. febrúar, veikist litli fimm mánaða sonur okkar, Breki Berg, heiftarlega.“

„Ég var fluttur með sjúkrabíl á spítala í Los Cristianos, þar sem við vorum og var kominn í aðgerð klukkan þrjú á þriðjudeginum.“

Fimm mánaða barnið flutt í forgangi á spítala

Ekki var þó hörmungum fjölskyldunnar lokið við útskrift fjölskylduföðurins, þær voru rétt að byrja.

„Á sunnudagsmorgninum, 16. febrúar, veikist litli fimm mánaða sonur okkar, Breki Berg, heiftarlega,“ heldur Tómas sögunni áfram. „Við förum með hann á spítalann í Los Cristianos þar sem hann var strax lagður inn og síðan fluttur með forgangi daginn eftir á barnaspítalann í Santa Cruz og konan mín fór auðvitað með. Þar kom í ljós að hann var kominn með RS-vírus og var settur í öndunargrímu til að hjálpa honum að anda. Þetta voru mjög krefjandi aðstæður, konan mín fór ein með hann því ég mátti ekki fara með og þar fyrir utan vorum við auðvitað með hin börnin okkar tvö sem eru sex og fjórtán ára þannig að ég þurfti að sjá um þau. Við náðum reyndar að leigja okkur bíl og heimsækja þann litla og mömmu hans tvisvar í Santa Cruz.“

> **Þangað til að ég veiktist skyndilega, fór að fá hita og verk í magann en vissi ekkert hvað var að.**

Sandstormurinn setti strik í reikninginn

Tómas setti sig í samband við tryggingarfélag sitt og tekin var ákvörðun um að eldri börnin tvö, Ellen Alexandra, sex ára, og Kristján Freyr, fjórtán ára, skyldu fara heim á undan foreldrunum. Þau áttu bókað flug sunnudaginn 22. febrúar, en það plan átti ekki heldur eftir að ganga upp.

„Á sunnudeginum kom þessi svakalegi sandstormur frá Sahara og allt flug var fellt niður,“ útskýrir Tómas. „Þannig að þau komust ekki fet. Konan mín var á hóteli í Santa Cruz og ég þurfti alltaf að vera framlengja dvölina á hótelinu okkar í Los Cristianos um eina eða tvær nætur í senn. Starfsfólkið þar var alveg yndislegt og vildi allt fyrir okkur gera, enda vissu þau hvernig aðstæður okkar voru. En við vorum dálítið í lausu lofti og vissum ekkert hvernig þetta myndi þróast. Engin leið að útvega annað flug fyrir krakkana á mánudeginum, þannig að við ákváðum að fara bara til konunnar minnar á hótelið í Santa Cruz. Og þau fengu svo loksins flug heim miðvikudaginn 26. febrúar.“

Ítalski læknirinn í einangrun á sama spítala

Litli drengurinn, Breki Berg, var útskrifaður af sjúkrahúsinu fimmtudaginn 27. febrúar, eftir tíu daga spítalavist og Tómas segir allt líta vel út og fjölskyldan komist vonandi heim fljótlega. En hvað með áhrif kórónavírusgreiningarinnar á fólki á Tenerife, setur hún eitthvert strik í reikninginn?

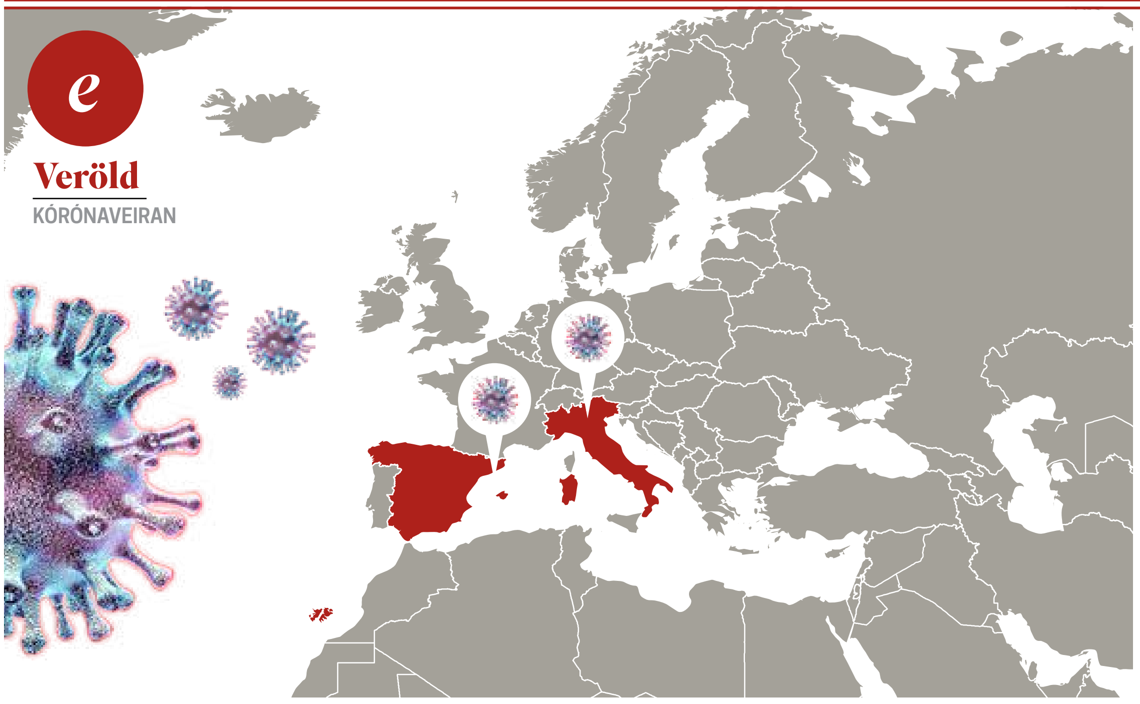
„Við fréttum náttúrlega bara af því í fjölmiðlum,“ segir hann. „En þetta varð samt fljótlega áþreifanlegra fyrir okkur. Við sátum inni á stofunni hjá Breka litla þegar við sáum í sjónvarpinu að ítalski læknirinn sem greindist fyrst var kominn í einangrun á sjúkrahúsinu sem við vorum á. Við vorum samt auðvitað ekki í neinni hættu, hann var alveg einangraður, þetta var bara svolítið súrrealísk upplifun.“

Þið verðið væntanlega afskaplega fegin að komast heim eftir þessar hremmingar allar?

„Já, þegar það gerist verður það mjög gott,“ segir Tómas og andvarpar. „Við erum komin með staðfest flug heim á sunnudagsmorgun. Og við hugsum okkur væntanlega tvisvar um áður en við förum aftur í frí, allavega til Tenerife!“

Skanva.is
NETVERÐ
35%
LÆGRA EN BÚÐARVERÐ
+10%
MEÐ KÓÐANUM
CRAZY
Hringdu til okkar í
S: 558 8400
Við erum tilbúin að hjálpa þér
Slagveðursprófun
Sérsmíðað eftir þínum þörfum
10 ára ábyrgð
CRAZY DAYS
Gildir 27. febrúar til 2. mars 2020
AÐEINS ÞESSA 5 DAGA!
Pantaðu núna og fáðu afhent í lok apríl
NETVERÐ
35%
LÆGRA EN BÚÐARVERÐ
+10%
MEÐ KÓÐANUM
CRAZY
Fiskislóð 31E | 101 Reykjavík | S: 558 8400 | Skanva.is
Sýningarsalur Skanva er opinn alla föstu- og mánudaga frá kl. 9-16
Skanva.is

Veröld
KÓRÓNAVEIRAN



„Það hafa fundist smitaðir einstaklingar hérna allt um kring“

***Guðlaug Böðvarsdóttir** býr ásamt ítölskum manni sínum og tveimur ungum sonum í smábænum Castelluchio í Lombardiu-héraðinu á Ítalíu þar sem gripið hefur verið til mikilla aðgerða til að reyna að hefta útbreiðslu kórónaveirunnar. Hún segir bæjarbúa skelfingu lostna og að margir fari vart út úr húsi vegna ótta við að smitast.*

Ég veit ekki hvernig mér líður,“ segir Guðlaug spurð hvernig líðan fylgi því að vera á þessu svæði núna. „Þetta er allt eitthvað svo skrýtið. Það hefur ekki greinst neitt smit hér í bænum enn þá, en það er búið að loka skólum og leikskólum, banna messuhald í kirkjum og fella niður alls kyns samkomur. Þeir lokuðu til dæmis heilsugæslunni strax á mánudaginn og báðu fólk að hringja eða fara beint á neyðarmóttökuna ef eitthvað væri að. Þeir réðu ekki lengur við álagið. Fólk verður náttúrlega skíthrætt um leið og það finnur fyrir einhverjum einkennum og flýtir sér til læknis um leið.“

Í Castelluchio búa um fimm þúsund og fimm hundruð manns en nálægðin við aðra smábæi er mikil og Guðlaug, sem er heimavinnandi húsmóðir, segir svæðið vera nokkurn veginn í miðju þess svæðis þar sem smit hafa fundist. „Það hafa fundist smitaðir einstaklingar hérna allt um kring,“ segir hún. „Svo við bara krossleggjum fingur og vonum það besta.“

„Fólk verður náttúrlega skíthrætt um leið og það finnur fyrir einhverjum einkennum og flýtir sér til læknis um leið.“

Afgreiðslufólk með grímur og sótthreinsilög

Spurð hvort búið sé að loka verslunum og öðrum vinnustöðum í bænum segir Guðlaug að það sé búið að loka nokkrum stöðum. „Í dag var til dæmis bar sem Kínverjar reka hér lokað,“ segir hún. „Það voru allir hættir að vilja fara þangað. Nokkrum búðum hefur líka verið lokað og götumarkaðurinn sem er alltaf hér á miðvikudögum var nánast tómur í dag.“

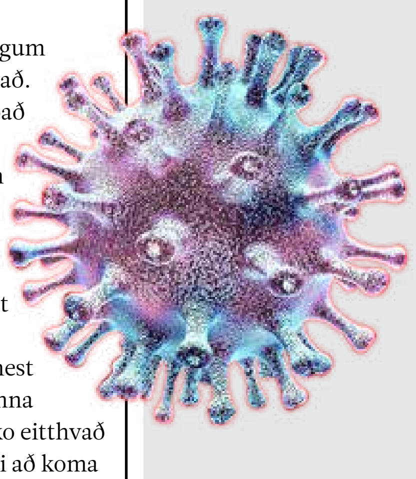
Guðlaug segir það gegnumgangandi í bænum að fólk haldi sig heima hjá sér ef það þurfi ekki nauðsynlega að reka einhver erindi. Verslunarmiðstöðvar séu nánast tómar og annað eftir því. Ekki sé þó algengt að fólk sé með grímur fyrir andlitinu, nema starfsfólk í opinberum stofnunum og apótekum. „Við þurftum að ná í nafnskírteini fyrir yngri son okkar áðan og í þeirri ríkisstofnun sem sér um það var starfsfólkið allt með hanska og passaði sig að koma ekki of nálægt viðskiptavinunum. Fólkið sem vinnur í apótekunum er allt með grímur og spreybrúsa með sótthreinsandi efni sem það sprautar á afgreiðsluborðið um leið og það hefur afgreitt hvern og einn viðskiptavin.“

Segir mest um ástandið að búið sé að banna messur

Synir Guðlaugar eru þriggja ára og sjö mánaða og hún segir þá allt of unga til að gera sér neina grein fyrir ástandinu. Sá eldri sé þó leiður yfir því að mega ekki fara á leikskólann sinn en honum hefur verið lokað til 2. mars að minnsta kosti. Hún segir eiginmann sinn hins vegar finna fyrir því að fólk frá þessu svæði Ítalíu sé ekki velkomið í öðrum hlutum landsins. „Hann er tæknifræðingur sem vinnur fyrir stórt fyrirtæki við að setja upp og gera við vélar í alls kyns fyrirtækjum og mörg fyrirtæki sem eru ekki á þessu svæði eru búin að loka fyrir það að þeir sem komi til að vinna fyrir þá séu frá Norður-Ítalíu.“

En er óttinn áþreifanlegur í daglegum samskiptum fólks? „Já, hann er það. Fólk forðast hvert annað eins og það getur. Um daginn sá ég lítið barn æla á gólfið í stórmarkaði þar sem fólk var að hamstra nauðsynjar og það bara braust út algjör móðursýki,“ útskýrir Guðlaug. „Fólk bregst engan veginn rökrétt við í þessum aðstæðum, óttinn stjórnar öllu. Það segir kannski mest um ástandið að það sé búið að banna messur,“ bætir hún við. „Þá er sko eitthvað mjög mikið að ef Ítalir banna fólki að koma í kirkjuna sína.“

Guðlaug segir að margir fari vart út úr húsi vegna ótta við að smitast.



Engin skelfing í Barcelona

Óttar M. Norðfjörð rithöfundur býr í Barcelona ásamt spænskri eiginkonu og tuttugu mánaða gömlum syni. Þegar blaðamaður slær á þráðinn til Óttars, daginn eftir að fyrsta veirusmitið greindist í Barcelona, eru þeir feðgar staddir á leikvelli í hverfinu sínu og hann segist ekki hafa orðið var við neina breytingu á borgarlífinu þrátt fyrir þessa einu greiningu.

En það getur auðvitað breyst mjög hratt,“ viðurkennir Óttar. „Ef þú hringir aftur eftir tvo til þrjá daga getur ástandið verið orðið allt annað. Ég held að fólki finnist þetta fjarlægt enn þá, það eru alla vega enn engin merki um panikástand hérna.“

Spurður hvort búið hafi verið að gera einhverjar ráðstafanir til að hamla útbreiðslu veirunnar áður en þetta tilfelli kom upp segist Óttar ekki hafa orðið var við það. „Þetta hefur auðvitað verið í fréttum hér eins og annars staðar og maður vissi alveg að það kæmi að því að veiran bærist hingað, en ég hef ekki orðið var við neinar aðgerðir. Það er að sjálfsögðu einhver viðbragðsáætlun farin í gang, bara eins og á Íslandi, en nú er þetta komið í aðeins alvarlegri gír, heyri ég á fólki og í fréttum í útvarpinu.“

Sjálfur segist Óttar ekki hræðast veiruna, sonur hans sé ekki á leikskóla, hann vinni sjálfur heima hjá sér og konan hans sé nemi. Þau ráði því þess vegna nokkurn veginn sjálf hvort þau þurfi að hitta annað fólk eða ekki.

Það er að sjálfsögðu einhver viðbragðsáætlun farin í gang, bara eins og á Íslandi, en nú er þetta komið í aðeins alvarlegri gír, heyri ég á fólki og í fréttum í útvarpinu.“

Fólki finnst enn að veiran sé ekki almennilega komin hingað

Óttar segist þó hafa orðið var við að sumir séu mjög hræddir og óttist til dæmis að senda börnin sín í skólann. „Ég er inni í nokkrum barnagrúppum á Facebook,“ útskýrir hann. „Og þar sá ég að margir voru hræddir og vildu ekki að börnin færu í skóla, þótt ég viti ekki annað en þeir séu allir opnir enn þá. Það er samt ekki gegnumgangandi og ef maður væri ekki á Netinu og færi út í borgina í dag myndi mann ekki gruna að það væri einhver kórónavírus í gangi. Fólk er enn mjög rólegt, ég hef séð örfáa með grímur fyrir andlitinu í gær og í dag og fólk er ræða það sín á milli hvað eigi að gera, en ég held fólk trúi því enn að veiran sé ekkert komin almennilega hér inn. Sú sem greindist er ítölsk kona sem var að koma frá Ítalíu og mér sýnist fólk taka því sem svo að þetta sé í rauninni ekkert komið til meginlands Spánar.“

Aðeins meðvitaðri en í gær

Sjálfur segist Óttar ekki hræðast veiruna, sonur hans sé ekki á leikskóla, hann vinni sjálfur heima hjá sér og konan hans sé nemi. Þau ráði því þess vegna nokkurn veginn sjálf hvort þau þurfi að hitta annað fólk eða ekki. „Ég segi svo sem ekki að maður sé alveg ósnortinn af þessu,“ viðurkennir hann. „Maður er aðeins meðvitaðri en í gær. Við feðgar förum til dæmis á hverjum degi á einhvern leikvöll og í dag valdi ég þann sem fæstir voru á og fer væntanlega ekki á fjölmennustu leikvellina eða í metró á háannatíma í dag og næstu daga.“

Óttar segir að sér finnist panikin í kringum veirusmitin frekar kjánaleg, þetta sé ekki eins mikið mál og fólk haldi. „Ef allir myndu bara þvo sér um hendurnar og halda fyrir vitin þegar þeir hnerra og hósta þá ætti þetta að vera búið fljótlega,“ segir hann. „Ég held að það sem fólk óttast mest sé óvissan um það hvort, hvenær og hversu margir smitist. Það er aðalumræðuefnið í borginni í dag. Fólki er ekki alveg sama, en það er ekki komið á þann stað að vera skelfingu lostið. Það væri mjög röng mynd af ástandinu í borginni að tala um eitthvert hræðsluástand.“

SSANGYONG KORANDO DLX
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 63.000 km.

Verð: 2.990.000 kr.

OPEL MOKKA X INNOVATION
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 32.000 km.

Verð: 3.990.000 kr.

OPEL CROSSLAND X
Nýskráður: 2019 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 60.000 km.

Verð: 2.690.000 kr.

OPEL CORSA ENJOY
Nýskráður: 2016 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 69.000 km.
Verð: 1.290.000 kr.

Tilboð: 1.090.000 kr.

OPEL ASTRA ESSENTIA
Nýskráður: 2017 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 60.000 km.
Verð: 1.890.000 kr.

Tilboð: 1.490.000 kr.

Gott úrval notaðra bíla

Frábær tilboð – betri kjör!

NISSAN X-TRAIL TEKNA
Nýskráður: 2019 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 29.000 km.
Verð: 6.490.000 kr.

Tilboð: 5.690.000 kr.

MMC PAJERO INSTYLE
Nýskráður: 2016 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 83.000 km.

Verð: 4.990.000 kr.

KIA SORENTO LUX
Nýskráður: 2011 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 121.000 km.

Verð: 2.490.000 kr.

SSANGYONG REXTON DLX
Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 34.000 km.

Verð: 4990.000 kr.

HONDA CR-V ELEGANCE
Nýskráður: 2015 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 96.000 km.

Verð: 2.990.000 kr.

SSANGYONG TIVOLI XLV DLX
Nýskráður: 2017 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 66.000 km.

Verð: 2.690.000 kr.

CHEVROLET TRAX IS
Nýskráður: 2014 / Bensín
Beinskiptur / Ekinn: 111.000 km.
Verð: 1.250.000 kr

Tilboð: 990.000 kr.

CHEVROLET CAPTIVA LTZ.
Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 155.000 km.

Verð: 1.990.000 kr.

TOYOTA YARIS HYBRID
Nýskráður: 2014 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 68.000 km.

Verð: 1.590.000 kr.

SSANGYONG REXTON HLX
Nýskráður: 2014 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 118.000 km.

Verð: 2.590.000 kr.

DACIA DUSTER
Nýskráður: 2016 / Dísel
Beinskiptur / Ekinn: 113.000 km.
Verð: 1.690.000 kr.

Tilboð: 1.390.000 kr.

SSANGYONG TIVOLI DLX
Nýskráður: 2018 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 31.000 km.

Verð: 3.090.000 kr.

SUZUKI VITARA
Nýskráður: 2018 / Bensín
Sjálfskiptur / Ekinn: 61.000 km.
Verð: 3.390.000 kr.

Tilboð: 3.190.000 kr.

HYUNDAI TUCSON CLASSIC
Nýskráður: 2019 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 31.000 km.
Verð: 4.690.000 kr.

Tilboð: 4.090.000 kr.

SSANGYONG KYRON
Nýskráður: 2010 / Dísel
Sjálfskiptur / Ekinn: 113.000 km.

Verð: 1.190.000 kr.

Bílabúð Benna

Smelltu á
notadir.benni.is

Reykjavík
Krókháls 9
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 9-18
Laugardaga 12-16

* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengl.

Viðtal

ÞORGERÐUR
ANNA ARNARDÓTTIR

„Afi var mjög hvetjandi og uppbyggilegur og stóð með manni“

Ragnar Bjarnason, Raggi Bjarna, einn ástsælasti söngvari þjóðarinnar fyrr og síðar, lést á líknardeild Kópavogs á þriðjudagskvöld eftir skammvinn veikindi, 85 ára að aldri. En Raggi var ekki einungis vinsæll söngvari, sem snerti hug og hjörtu samstarfsmanna og aðdáenda í áratugi, hann var einnig mikill fjölskyldumaður og lætur hann eftir sig eiginkonu, Helle Birthe Bjarnason, og fjóra ættliði af afkomendum, þrjú börn, Bjarna Ómar, Kristjönu og Henry Lárus, ellefu barnabörn, 15 langafabörn og tvö langalangafabörn.

Texti / Ragna Gestsdóttir

Hann var afi á sínum forsendum og alveg einstakur og natinn við sína afkomendur,“ segir Þorgerður Anna Arnardóttir, barnabarn Ragga, dóttir Kristjönu. „Hann var orðinn afi 38 ára, þannig að hann kveikti kannski ekkert á því hlutverki þannig. Það er svo stutt kynslóðabilið í minni fjölskyldu, enda eru afi og amma mín yngri en tengdamóðir mín, segir Þorgerður og hlær.

„Afi var mjög áhugasamur um það sem við vorum að gera og átti bara sinn þráð við hvert og eitt okkar, mjög hvetjandi og uppbyggilegur og stóð með manni. Það var líka gott að leita til hans og hann vissi líka að hann gat leitað til okkar. Afi var líka svolítið mikið prívat og ekkert að flagga fjölskyldunni út á við, en tók alltaf fagnandi á móti manni ef maður var á einhverju djammi,“ segir Þorgerður. „Ísak, eldri sonur minn, var að rifja upp hversu fáránlegt það er að vera nýfermdur og leyninúmerið á árshátíðinni í gaggó er langafi þinn.“

Fetað í fótspor langafa

Átta árum seinna þegar Einar Örn yngri sonur Þorgerðar var í sama grunnskóla, þá var Raggi fenginn til að vera með innslag í kynningarmyndbandi árshátíðar skólans. „Raggi fylgdi Einari Erni í fyrsta píanótímann hans, en Einar Örn er svona sá eini sem fylgt hefur í fótspor langafa síns. Hann söng og spilaði í Hörpu núna 1. september eftir hlé,“ segir Þorgerður og vísar þar til tónleikanna Raggi Bjarna kveður stóra sviðið, sem haldnir voru í Eldborgarsal.

„Einar Örn spilaði líka á tónleikunum í vor og þá sagði afi: „við þurfum aðeins að æfa þetta með sönginn,“ og þá hlógum við hérna heima, því þarna breyttist afi í pabba sinn, sem hafði víst ekki mikla trú á afa í fyrstu,“ segir Þorgerður og samsinnir blaðamanni með að oft breytumst við í foreldra okkar.

„Afi var ofboðslega stoltur af öllum barna- og barnabörnunum sínum, en Einar Örn er sá eini sem hefur fetað tónlistarbrautina,“ segir Þorgerður. Einar Örn sem er fæddur árið 1999, leggur stund á lögfræði í Háskóla Íslands og lærir á píanó hjá Sunnu Gunnlaugs í Tónlistarskóla Garðabæjar.

„Hann hefur spilað á píanó alveg síðan afi hans fór með hann til Ástvaldar Traustasonar og syngur mikið með.

Þorgerður Anna Arnardóttir.
Þorgerður og afi Raggi.
Einar Örn, átta ára, ásamt Ragga langafa sínum árið 2007. „Einar Örn hóf sitt píanónám hjá Ástvaldi Traustasyni og afi tók að sér að keyra kappann í tíma. Afi skrapp stundum eftir tíma með piltinn á Jómfrúna eða í annað dekur. Þessi mynd er tekin á fyrstu nemendatónleikunum vorið 2007,“ segir Þorgerður.
Ísak tveggja ára, sonur Þorgerðar, ásamt Ragga langafa árið 1993.

Afi kippti honum með upp á svið á Ingólfstorgi eitt árið, og það má sjá það atriði í heimildamynd. Einar Örn vissi ekki alveg hvað honum átti að finnast um það á sínum tíma, og sagði: „ég er nú bara unglingur.“

Að sögn Þorgerðar eru fleiri langafabörn Ragga farin að læra á hljóðfæri í dag, hjá bróður hennar eru tveir litlir farnir að læra, annar á píanó og hinn á saxófón, og systursonur hennar er farinn að læra sex ára á gítar. „Þannig að kannski verður einhvern tíma hægt að stofna hljómsveit með langafabörnum afa. Tónlistin stekkur aðeins yfir kynslóðir,“ segir Þorgerður, sem sjálf lærði á píanó um tíma. „Svo komu unglingsárin og gelgjan. Ég á gamla píanóið hans afa. Ég reyndi en maður þarf víst að æfa sig og ég var ekki með sömu hæfileika og hann, þannig að það þýddi ekki fyrir mig að gera þetta með hangandi hendi.“

> **„Afi var ofboðslega stoltur af öllum barna- og barnabörnunum sínum.**

En hvernig var að eiga afa sem allir þekktu?

„Maður þekkti bara ekki annað. En þegar afi kom í heimsókn var hann bara afi og það er fullt af fólki sem á dýrmætar minningar með honum, eins og þegar hann var að syngja við brúðkaup eða slíka viðburði. Hann söng í brúðkaupinu mínu og brúðkaupi sonar míns. Það voru reglulega stofutónleikar hérna heima þegar þau hjónin komu í kaffi eða mat, þá sátu þeir hérna, hann og Einar Örn, og spiluðu og sungu. Maður hóaði reglulega í hann í rjómaveislu, annaðhvort tertu með rjóma eða pönnukökur, hann gat svona stjórnað magninu þar, enda mikill rjómakall.

Undanfarin ár hafa þau hjónin verið hjá okkur á jóladag, svona „ellimanna-samkoma“, tengdamamma kemur líka og tengdamamma mágs míns og það hefur bara verið kósí, gömul lög spiluð og sögustundir, maður bara þekkir ekkert annað,“ segir Þorgerður. „Það er dásamlegt að fá að vera samferða fólkinu sínu svona lengi. Það er svo stutt kynslóðabilið í minni fjölskyldu, eins og ég nefndi, og þá fylgir þessi fjársjóður með.“

Ný formúla. Einstök virkni.
ALGAE BIOACTIVE CONCENTRATE
Kraftmikil, náttúruleg andlitsolía með
örþörungum sem vernda kollagenforða húðar.
*Samkvæmt óháðri klínískri rannsókn, framkvæmd af húðlæknum
BLUE LAGOON
ICELAND
ALGAE BIOACTIVE
CONCENTRATE
Sýnilegur árangur*
Nærandi 100%
Sléttari húð 95%
Eykur ljóma húðar 86%
BLUE LAGOON
ICELAND
Fáanleg á bluelagoon.is og Laugavegi 15
EINKALEYFAVARIN NÁTTÚRULEG INNIHALDSEFNI / SJÁLFBÆR FRAMLEIÐSLA / BYGGT Á VÍSINDARANNSÓKNUM

„Ég mun alltaf tala fyrir Vestfjörðum og mun áfram koma heim“

Guðmundur Gunnarsson er „ofboðslega mikill Vestfirðingur“; fæddist á Ísafirði, ólst upp í Bolungarvík og hefur freistað þess í gegnum tíðina að verja sem mestum tíma í heimahögunum. Eftir háskólanám á Akureyri og rúman áratug á malbikinu fyrir sunnan ákvað hann sumarið 2018 að venda kvæði sínu í kross og sækja um það sem átti að vera ópólitísk staða bæjarstjóra á Ísafirði.

Guðmundur hreppti hnossið en það leið ekki á löngu þangað til hann fór að upplifa að ekki væru allir á eitt sáttir um ráðninguna. Samstarf hans og meirihluta bæjarstjórnar sprakk með látum í janúar sl. og síðan hefur hann tilkynnt á Facebook að hann og fjölskylda hans séu á förum frá Ísafirði; þeim líði einfaldlega ekki lengur vel í bænum. Í sameiginlegri yfirlýsingu var greint frá því að ástæða starfsloka Guðmundar væri „ólík sýn á verkefni á vettvangi sveitarfélagsins“ en það er í besta falli villandi lýsing á því hvað varð þess valdandi að Guðmundi var ekki lengur stætt í starfi. Hann segir að eftir á að hyggja hefðu hann og meirihlutinn átt að vera opinskárri um ágreininginn sín á milli, þar sem rógburður og dylgjur um störf hans og persónu hafi fundið frjóan jarðveg í þögninni.

Texti / Hólmfríður Gísladóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Hann endaði símtalið á því að segja svona í framhjáhlaupi: „Svo kem ég bara heim og tek af þér djobbið.“ Ég man að mér fannst þetta furðulegt og taktlaust og skrýtið.

Við vorum úti að hlaupa í Óshlíðinni ég og konan mín og ég hendi þessu svona fram, hvort ég eigi ekki bara að prófa að sækja um þetta starf, því við vorum búin að vera að tala um hvað við ættum að gera næst," segir Guðmundur um það hvernig það æxlaðist að hann sótti um bæjarstjórastöðuna. Konan hans, Ísfirðingurinn Kristjana Milla Snorradóttir, var ánægð með starf sitt í höfuðborginni en þau ákváðu engu að síður að slá til og eftir því sem leið á ráðningarferlið jókst spenna Guðmundar fyrir stöðunni. „Þegar valið stóð á milli tveggja eða þriggja þá var farið að kitla mig mikið að flytja heim og ég fann að starfið spilaði alveg inn á ástríðuna mína; að tala fyrir Vestfjörðum. Ég brenn mikið fyrir hagsmunum Vestfjarða."

„Mér voru settir afarkostir um samskipti sem ég myndi aldrei sætta mig við, ekki í neinu starfi. Og ég skil ekki að nokkur gæti sætt sig við."

Guðmundur, sem er með BA-próf í fjölmiðlafræði og meistarapróf í alþjóðaviðskiptum, upplifði jafnframt að þetta væri eitthvað sem hann gæti gert vel; auk þess að unna svæðinu og fólkinu var hann áhugasamur um stjórnun, samskipti og miðlun, eitthvað sem hann sá fyrir sér að yrði stór þáttur í störfum bæjarstjóra.

Óeining um stöðu og hlutverk

Það er erfitt að snúa talinu að öðru þegar Guðmundur kemst á flug um dásemdir Vestfjarða. Hann byrjar á því að harma að líklegast hafi fleiri Íslendingar heimsótt Spán en Vestfirði. „Samgöngurnar hafa verið erfiðar en við stöndum á tímamótum núna og ég er ekki bara að segja þetta af því að ég er Vestfirðingur; þetta er mest spennandi landsvæðið á landinu í dag. Þarna eru mestu tækifærin í ferðaþjónustunni, mestu tækifærin í atvinnuuppbyggingu … þetta svæði á svo ofboðslega mikið inni og það var þetta sem mér fannst svo spennandi að fá að takast á við," segir hann. „Mér finnst stjórnun líka spennandi, þ.e.a.s. að að virkja fólk til að taka þátt í teymisvinnu, að vera hluti af heild sem er að róa saman í einhverja átt. En svo líka að leita leiða til að fanga athygli, koma upplýsingum og skilaboðum á framfæri og koma Vestfjörðum meira á kortið."

Og til alls þessa stóð hugur hans þegar hann tók við störfum í ágúst 2018, valinn af meirihluta bæjarstjórnar; þremur sjálfstæðismönnum og tveimur framsóknarmönnum. En þá komum við strax af einni þeirra spurninga sem sitja eftir nú þegar allt er um gengið: Hvað er ópólitískur bæjarstjóri?

„Hvað er það?" spyr Guðmundur sjálfur um þetta sérkennilega starf sem æ fleiri sinna. „Kjósendur kjósa sér pólitíska fulltrúa og þeir fara með vald íbúa. Svo ráða þeir inn starfsmann … en hver er hann? Hver er tenging hans við íbúa?"

„Kjósendur kjósa sér pólitíska fulltrúa og þeir fara með vald íbúa. Svo ráða þeir inn starfsmann … en hver er hann? Hver er tenging hans við íbúa?"

Allt að einu, þá varð hann þess fljótt áskynja að framsóknarmenn höfðu sett það sem skilyrði fyrir meirihlutasamstarfinu að starfið yrði auglýst. „Hinn flokkurinn, „stóri flokkurinn" í meirihlutasamstarfinu, varð sem sagt að sætta sig við þetta. Auðvitað þarf fólk alltaf að geta komist að málamiðlunum en ég fann það mjög fljótt að ég naut ekki stuðnings þeirra. Það var sennilega það erfiðasta í starfinu. Og svo þegar á hólminn var komið, þegar það myndast ágreiningur okkar á milli, þá stendur enginn með mér. Þegar við reyndum sáttaleiðina, eins og maður á að gera, þá töluðu þau einum rómi," segir Guðmundur um meirhlutann.

Ágreiningurinn stóð aldrei um einhver ákveðin mál heldur nálgun og aðferðir. Og allt frá upphafi var ljóst að menn voru ekki sammála um stöðu og hlutverk Guðmundar.

„Það myndaðist aldrei traust þarna á milli," segir hann um samstarf sitt við meirihlutann. „Og við töluðum alveg um þetta opinskátt. Ég vildi að við nálguðumst hlutina þannig að við værum að vinna saman en ekki þannig að ég væri að vinna fyrir þau. Þetta var svolítið munurinn á þessu og þessu," segir hann og leggur flata lófana fyrst niður hlið við hlið og svo annan fyrir ofan hinn. „Mig langaði til að við mynduðum teymi, að við ynnum saman og aðstoðuðum hvort annað. En ég upplifði samstarfið alltaf þannig að ég væri starfsmaður þeirra og mitt hlutverk væri fyrst og síðast að taka við skipunum og framfylgja þeim án þess að hafa rödd. Það er nálgun sem mér hugnast ekki og þannig vann ég ekki með mínu teymi á bæjarskrifstofunum."

Enginn stuðningur og ekkert traust

En lá ekki fyrir einhver starfslýsing? Guðmundur segist telja erfitt að berja saman starfslýsingu bæjar- eða sveitarstjóra; starfið sé fjölbreytt og fjölbreytilegt, verkefnin mörg og ólík, og vinnutíminn teygjanlegur. „Þú ert í þessu starfi öllum stundum, sérstaklega í litlu samfélagi. Þú ferð ekkert í pottinn með fjölskyldunni og ert ekki í vinnunni. Þú ferð ekki út í bakarí og neitar að taka samtal um snjómokstur. Það er þetta sem er svo dásamlegt við íslenskt samfélag; þú hefur svo beint aðgengi til að koma hlutunum áfram. Þú óskar eftir áheyrn og færð, bara yfir kaffibolla. En svo er þetta líka vel launað, þú færð vel borgað fyrir að axla þessa ábyrgð og vinna milliliðalaust með íbúunum."

En það er nú ef til vill eitt af því sem gerir þessa stöðu, ópólitískan bæjarstjóra, svolítið sérkennilega; kjörnir fulltrúar sem fara með vald íbúa sinna bæjarstjórnarstörfum sínum í hlutastarfi, á meðan staða bæjarstjóra er fullt starf. Hann er framkvæmdarstjóri stjórnsýslukerfinsins, á í daglegum samskiptum við starfsfólk og íbúa og á að hafa bestu yfirsýn yfir það sem liggur fyrir.

Og það var ágreiningur um hlutverk bæjarstjórans og sýnileika, í kjölfar snjóflóðanna á Flateyri og í Súgandafirði um miðjan janúar, sem varð til þess að upp úr sauð. Guðmundur stökk strax til og var áberandi í hringiðu aðgerða á þessum tíma, enda leit hann svo á að það væri sitt hlutverk sem bæjarstjóra að vera til staðar fyrir íbúa og stappa í þá stálinu.

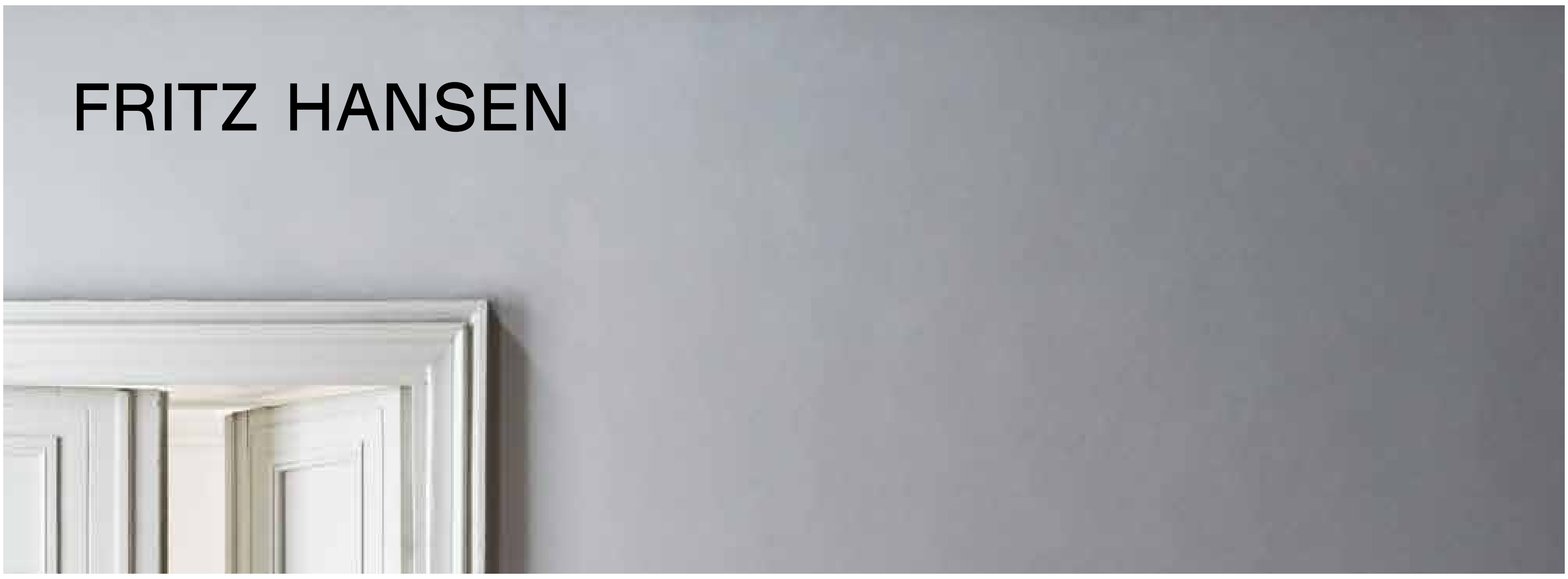
„Á þeim tímapunkti var álagið gríðarlega mikið. En þau sem sagt lýstu yfir óánægju með það hvernig ég kom upplýsingum til þeirra. Mér fannst það strax mjög ósanngjarn áfellisdómur; að ég hefði ekki sinnt þeim nógu mikið, hinum kjörnu fulltrúum. Ég held að það sé rangt og ég hef farið yfir það; við vorum með opin samskipti á samfélagsmiðlum þar sem ég upplýsti þau dag og nótt og færði það svo yfir á aðra starfsmenn ef ég var ekki í sambandi, til dæmis á varðskipi. Ég leit svo á að það væri fyrst og fremst mitt hlutverk að sinna íbúum og upplýsingagjöf út á við. En þetta var líka uppsafnað og ég upplifði að hafa aldrei stuðning og aldrei traust. Mér fannst alltaf gengið út frá vantrausti og það var ofboðslega óþægilegt."

„Plantan í Litlu Hryllingsbúðinni var enn þá svöng"

Guðmundur segir að það hafi enn fremur farið fyrir brjóstið á honum hvernig talað var um Ísafjarðarbæ, starfsmenn bæjarins og þá vinnu sem stóð yfir. „Mér fannst við eiga að tala um hlutina á uppbyggilegan hátt, tala um verkefnin okkar á jákvæðan hátt. Ekki: „Þetta er ömurlegt, þetta er glatað, við þurfum að gera miklu betur …" Mér finnst mikilvægt að við tölum um Ísafjarðarbæ af virðingu, að við tölum um fjöreggið okkar af virðingu. Ef við berum ekki virðingu fyrir því þá munu íbúar ekki gera það og þá myndast rosaleg mínushleðsla í umræðunni. Þar greindi okkur á."

Hinn 17. janúar, aðeins þremur dögum eftir snjóflóðin, var haldinn frægur bæjarstjórnarfundur þar sem til átaka kom. „Þetta var, að því mér fannst, ótímabær fundur til að fara ofan í saumana á því hvað við hefðum átt að gera betur. En þarna er allt í hers höndum. Margir starfsmenn bæjarins höfðu vart sofið. Og að fá þetta yfir sig … að við gerðum ekki nóg. Ég var búinn að leggja allt sem ég átti í að vera til staðar. En það var ekki nóg. Plantan í Litlu hryllingsbúðinni var enn þá svöng. Svo fór þetta að snúast um kjánalega hluti eins og hver ætti að taka á móti forsætisráðherra og hver ætti að fara í þyrluna og eitthvað svona bull." Guðmundur gengst fúslega við að hafa gert mistök á fundinum; það fauk í hann, hann skellti aftur tölvunni og rauk út.

En bökkum aðeins … plöntunni úr Litlu hryllingsbúðinni? „Ég held að ég sé ekki eini ópólitíski bæjarstjórinn sem upplifir að hann vinni fyrir plöntuna í Litlu hryllingsbúðinni. Ég veit að þetta er rosalega



Klassísk
hönnun

epal

HÆGINDASTÓLARNIR
EGGIÐ OG SVANURINN
HÖNNUN ARNE JACKOBSSEN

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

harkaleg lýsing en … Þú veist hvernig plantan í Litlu hryllingsbúðinni er? Hún vill alltaf meiri mat og svo stækkar hún bara og stækkar. Hún staldrar aldrei við og er södd, hún vill bara meira og meira að borða og svo vex hún og vex og vill meira og meira að borða og vex og vex … og það getur aldrei endað nema með ósköpum.“

Það var aldrei neitt nóg af hálfu meirihlutans, segir Guðmundur. Þannig lýsti hann upplifun sinni fyrir meirihlutanum þegar hann mætti á sáttafund sem haldinn var 24. janúar, sömu helgi og tilkynnt var um starfslok hans hjá bænum. „Við töluðum mjög opinskátt um þetta og ég sagði að ég upplifði þetta svona; það var aldrei neitt nógu gott, það gekk aldrei neitt nógu hratt. Við stöldruðum aldrei við og sögðum: Þetta var nú flott hjá okkur, þetta gekk vel, við skulum gera meira af þessu. Um leið og það var tikkað í einhver box þá var strax farið í það hvað annað væri glatað. Þetta var bara alveg ofboðslega neikvæður dans.“

Á sáttafundinum stóð Guðmundur einn á móti fimm fulltrúum meirihlutans en talsmenn hans fóru ekki í grafgötur með óánægju sína með Guðmund og störf hans. „Eftir dálítið langa tölu um það hvað þau væru óhress með mig spurði ég hvort þetta væri skoðun þeirra allra.“ Þögnin skilaði svarinu. „Þá fékk ég það endanlega staðfest að það stóð enginn með mér.“ Við tók sjálfskoðun, því eins og Guðmundur segir sjálfur þá er það sjaldan þannig að einn eigi sök þegar tveir deila. „Auðvitað átti ég ekki að missa stjórn á mér á fundinum, auðvitað hefði ég átt að vera faglegri en svo,“ segir hann um bæjarstjórnarfundinn.

Afarkostir og skrýtin skilaboð frá Noregi

Guðmundur er mjög afdráttarlaus um það að hann sé ekki fórnarlamb; eflaust hefði mátt koma í veg fyrir að illa færi ef báðir aðilar hefðu verið skýrir um það frá byrjun hvernig þeir sáu samstarfið fyrir sér. En þrátt fyrir ástríðuna fyrir starfinu og stuðninginn sem hann fann fyrir frá minnihlutanum og íbúunum gat hann ekki sætt sig við þá skilmála sem fyrir hann voru lagðir á umræddum sáttafundi.

„Mér voru settir afarkostir um samskipti sem ég myndi aldrei sætta mig við, ekki í neinu starfi. Og ég skil ekki að nokkur gæti sætt sig við. Það væri þá enginn tilgangur með starfi bæjarstjóra og alveg eins hægt að spara það,“ útskýrir hann.

Hverjir voru þeir? „Að engar ákvarðanir væru teknar, engin símtöl eða fundir ættu sér stað nema með leyfi og samþykki meirihlutans. Tvö símtöl á dag; til að segja ég er að fara að gera þetta í dag og

„Okkur líður ekki vel hérna lengur. Það breytir því ekki að þetta er yndislegt samfélag.

„Við töluðum mjög opinskátt um þetta og ég sagði að ég upplifði þetta svona; það var aldrei neitt nógu gott, það gekk aldrei neitt nógu hratt.“

hringja í þennan og hitta þennan, og svo seinna um daginn til að fá leyfi til að svara svona og svona.“

Og í hvern átti hann að hringja? Hver átti að veita leyfið? „Formaður bæjarráðs í umboði meirihlutans.“

Það er þungt yfir Guðmundi á meðan hann svarar. „Ég sá þá að það var ekki verið að leita að stjórnanda, það var verið að leita að strengjabrúðu.“ Hann staldrar við eins og hann sé að gera eitthvað upp við sig. „Það sem situr mest í mér þegar ég horfi yfir þennan tíma er símtal sem ég fékk frá Noregi í desember. Símtal um allt og ekkert.“

Maðurinn á hinum endanum var Daníel Jakobsson, formaður bæjarráðs Ísafjarðar í starfsleyfi og fyrrverandi bæjarstjóri. Til umræðu voru málefni bæjarins, atvinnumál og fleira. Fyrir lá að Daníel var á leið heim. „Hann endaði símtalið á því að segja svona í framhjáhlaupi: „Svo kem ég bara heim og tek af þér djobbið.“ Ég man að mér fannst þetta furðulegt og taktlaust og skrýtið. Hver segir svona í gríni eða alvöru? Það fyrsta sem ég gerði var að hringja í konuna mína og spyrja hana hvort ég brygðist of hart við. Hverju ertu mögulega að koma áleiðis? En eftir á að hyggja skil ég samhengið.“

Hefði getað verið „viljugri fótgönguliði“

Spurður að því hvort hann aðhyllist þá sjálfur samsæriskenningar um að honum hafi verið bolað burt því aðrir vildu stólinn segist hann ekki getað svarað því. Hann viti bara að hann var umvafinn frábærum starfsmönnum bæjarins og fannst hann og þau standa sig vel.

En telur hann að þetta hafi raunverulega snúist um óánægju með frammistöðu hans? „Ég alla vegna gerði ekki nóg til að þau treystu mér. Ég upplifði mjög fljótlega að öllu var tekið með tortryggni. Það var þá væntanlega eitthvað í mínu fari eða mínum störfum, hvernig ég nálgaðist samskipti eða verkefni. Þetta er svo skrýtið starf. Þau eru mínir yfirmenn í raun, þegar öllu er á botninn hvolft, og mér mistókst að ná þeim á mitt band. En ég fann það mjög sterkt að ég náði til íbúanna.“

Guðmundur segir að mögulega hefði samstarfið gengið upp ef hann hefði verið „viljugri fótgönguliði“. „En ég vildi meina að við værum teymi, að ég mætti hafa skoðun. Að ég mætti selja þeim hugmyndir að verkefnum, hvernig við gætum fært sveitarfélagið áfram.“ Hann segir að eftir á að hyggja hefði verið gott ef væntingar beggja hefðu legið fyrir strax í ráðningarferlinu.

Sáttafundurinn fór fram á föstudegi. Á laugardegi hafði Guðmundur gert upp við sig að hætta og sunnudagurinn fór í að ganga frá starfslokunum og tilkynningu um þau. Fréttirnar komu íbúum verulega á óvart, að sögn Guðmundar. „Þetta er náttúrlega alveg fáránleg tímasetning; nokkrum dögum eftir náttúruhamfarir og tilfinningaboginn spenntur. Þeir segja að maður eigi ekki að taka stórar ákvarðanir við þannig aðstæður en við gerðum það. Við brutum þessa meginreglu og það var sárt. En ég fann alveg ofboðslega mikinn og jákvæðan stuðning og það styrkti mig í því að jú, ég hefði nú kannski bara verið að gera eitthvað rétt. Staðið mig. Það er alla vegna talsvert mörgum þarna úti sem finnst það.“

Var hann sjálfur farinn að efast? „Eftir fundinn á föstudeginum var ég gapandi hissa á því hvað þau voru óánægð,“ svarar Guðmundur. Hann segist hins vegar ekki hafa verið sá eini sem sætti harkalegum ásökunum um óhæfni; því hafi fleiri bæjarstarfsmenn setið undir af hálfu meirihlutans, meira að segja á opinberum vettvangi. Það hafi áhrif, þar sem bærinn og heilbrigðisstofnunin séu stærstu vinnuveitendurnir á svæðinu.

„Ef þarna er dálítið hokið ástand og bogið bak og dálítið brotið, þá bara hefur það áhrif á andann í bænum,“ segir hann. „Ef við hlúum ekki að þessu og réttum þetta bak og valdeflum fólk þá hefur það dómínóáhrif út í samfélagið. En ef við erum pínu stoltari og keikari … Ef við nálgumst fjöreggið af virðingu og tölum um að fara í verkefnin á uppbyggilegan hátt í stað þess að tala um að eitthvað sé ógeðslegt eða einhver sé óhæfur eða sinni sínu … Ég kynntist engum hjá Ísafjarðarbæ sem ekki sinnir starfinu sínu. Þetta eru bara rætnar ásakair og rógburður á strangheiðarlegt fólk. Og mér sárnaði ofboðslega mikið og svo fann ég þetta á eigin skinni.“

Nú eru það aðrir sem ráða för

Og það leiðir okkur inn í lokakaflann, og nýtt upphaf.

Að sögn Guðmundar urðu rógburður og dylgjur um störf hans og persónu til þess að fjölskyldan ákvað að flytja burt. Í stöðufærslu á Facebook talaði hann um „furðuskýringar“ sem hefðu grasserað í kjölfar starfsloka hans. „Ég ætla ekki að fara að endursegja það sem var sagt í mín eyru og gefa þeim sögum byr undir báða vængi en þetta snýst um mín störf, minn dugnað og mína persónu,“ segir hann um sögusagnirnar. Þessu geti hann ekki setið undir. Sagnamennina segir hann tilheyra litlum hópi en sennilega hefði farið betur á því að „bera karp okkar á torg,“ eins og Guðmundur orðar það, frekar en að skilja eftir tómarúm fyrir kjaftasögur að fylla. Hann ítrekar að fjölskyldan sé ekki að flýja; þau eiga enn heima á Ísafirði og hafa ekkert ákveðið um hvert leiðin liggur næst. Hjarta þeirra slái enn þá á Vestfjörðum.

„Ísafjörður er frábær bær og okkur hefur liðið ofboðslega vel þar. Dætur okkar hafa aðlagast í skóla og það er frábært að ala upp börn á Ísafirði. Þessi klisja að þú eiginist tvo aukaklukkutíma á dag úti á landi er bara sönn. Klukkan fjögur eru allir búnir að öllu og þá áttu eftir helling af klukkutímum með fjölskyldunni. Ég elska að búa nálægt foreldrum mínum og þau hafa aldrei búið nálægt ömmu- og afabörnunum. Þú ert fimm mínútur að koma þér upp í fjall,“ segir Guðmundur. „En okkur líður ekki vel hérna lengur. Það breytir því ekki að þetta er yndislegt samfélag.“

„Ég viðurkenni alveg að ég var mjög sár og reiður fyrstu vikurnar en í dag er ég meira farinn að sjá tækifæri. Þetta er bara búið, þetta fór svona. Það er leiðinlegt, það hefði verið gaman að taka þátt í spennandi verkefnum og að koma Vestfjörðum betur á kortið. En það tekur annað við. Ég mun alltaf tala fyrir Vestfjörðum og mun áfram koma heim,“ segir Guðmundur um framhaldið.

En hvert leitar hugurinn núna? „Þegar við fluttum vestur var það vegna þess að ég fékk þetta starf og konan þurfti að finna nýtt starf og barnið að flytja sig um skóla. Nú er það þeirra að ákveða það og ég á að fylgja. Þetta var á mínum forsendum en nú er komið að þeim. Ef dóttir mín vill fara í gamla skólann er það mjög veigamikið atkvæði í ákvörðuninni. Ef konan mín vill fara aftur í það starf sem hún var í þá laga ég mig að því. Ég hef engar áhyggjur, okkur er engin vorkunn. Núna er ég að skoða sjálfboðastörf fram að páskum. Minn eini vandi er lítilfjörlegur lúxusvandi; ég er verkefnalaus. Og er það ekki það sem maður er stundum að óska sér? Ég höndla það hins vegar ekkert voðalega vel. Ég þarf einhverja áskorun.“

NJÓTTU **NÁTTÚRÚLEGRA AUGNABLIKA** LÍFSINS.

NÝTT

NATURALLY **GOOD**

INNIHELDUR **LÍFRÆNT ALOE VERA**
FYRIR NÁTTÚRULEGAN LJÓMA

100% ENDURNÝTANLEGAR PAKKNINGAR

NÁTTÚRULEGASTA UMÖNNUNIN OKKAR

99% NÁTTÚRULEG INNIHALDSEFNI

Undarlegt verðmætamat

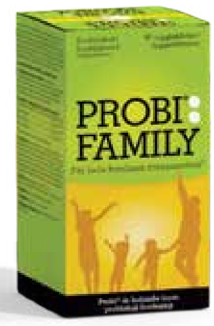
Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Nýlega var framkvæmdastjóri Sorpu rekinn frá störfum. Allir vita að ástæðan er óábyrg fjármálastjórnun við byggingu nýrrar gas- og jarðgerðarstöðvar. Innri endurskoðun borgarinnar gerði alvarlegar athugasemdir við upplýsingagjöf og áætlanagerð framkvæmdastjórans. Á svipuðum tíma dúkkaði bragginn dýri og fíni í Nauthólsvík aftur upp í umræðunni og borgarstjóri benti fréttamönnum á að allir sem komið hefðu að endurbyggingu hans væru hættir störfum. Afsakar það stjórnlaust bruðlið og brot á reglum borgarinnar um hvernig framkvæmdum skuli háttað? Spyr sá sem ekki veit. Á sama tíma getur borgarstjóri ekki hækkað laun ófaglærðs starfsfólks á leikskólum og í umönnun á vegum borgarinnar. Til þess er ekki hægt að finna neina fjármuni.

„En ég get ekki ætlað mér þá dul að vita hvað pálmatré hugsa, ekki fremur en ég get lesið í huga borgarstjóra sem telur í lagi að lama dögum saman starfsemi sem snýr að umönnun aldaðra og barna vegna þess að hann finnur hvergi í sjóðum peninga til að leiðrétta kjör þeirra.“

Óneitanlega vekur þetta ákveðin hugrenningatengsl. Eftir síðari heimstyrjöld urðu yfirgefnir herbraggar húsnæði efnalítils fólks er flutti á mölina í von um betra líf. Þá, eins og nú, var gríðarleg húsnæðisekla í Reykjavík og húsaleiga hærri en svo að fátæklingar réðu við það. Braggarnir voru misjafnir en allir kaldir og illa innréttaðir. Sumir dvöldu stutt í saggafullum, óþéttum og þröngum bröggunum en aðrir döguðu þar uppi í algjörri neyð. Það skýtur því nokkuð skökku við að braggi sé orðið eitt dýrasta hús landsins, sérstaklega í ljósi þess að stærstur hluti launa þeirra sem Dagur getur ekki hækkað fer í að greiða húsaleigu. Bragginn í Nauthólsvík var svo verðmæt menningararfleifð að hægt var að veita milljörðum í að gera hann upp en ekki til þess að þar fengi inni fátækt fólk heldur til að vellaunaðir borgarbúar gætu sest þar niður og etið og drukkið.

Einnig stendur til að koma fyrir fimm pálmatrjám í glerhjúpum í nýrri íbúðabyggð í Laugardal. Þetta er hugsað sem listaverk tilvonandi kaupendum til yndisauka og verður ábyggilega sönn prýði á hverfinu. Líklega munu fáir starfsmenn á leikskólum hafa efni á að kaupa eða leigja sér íbúð í nágrenni við herlegheitin þótt þeir muni án efa kunna vel að meta suðræna pálma. Aðeins um 140 milljónir kostar að koma þeim upp en engar kostnaðaráætlanir liggja fyrir um viðhald þeirra og umhirðu. Hugsanlega eiga þær tölur eftir að birtast síðar en menningarsnautt viðrini eins og ég getur ekki varist þeirri hugsun að kannski væri peningunum betur varið í að hækka laun verðmætra starfsmanna og einfaldlega leyfa pálmatrjám að festa rætur og vaxa á heitari svæðum jarðarinnar. Það er alveg hugsanlegt að þau kunni bara alls ekki við sig í glerhjúpi og vilji frekar vera úti undir beru lofti. En ég get ekki ætlað mér þá dul að vita hvað pálmatré hugsa, ekki fremur en ég get lesið í huga borgarstjóra sem telur í lagi að lama dögum saman starfsemi sem snýr að umönnun aldraðra og barna vegna þess að hann finnur hvergi í sjóðum peninga til að leiðrétta kjör þeirra.



PROBI® FAMILY
FYRIR ÓNÆMISKERFIÐ

Sterkt ónæmiskerfi er nauðsynlegt vörnum okkar og til þess að við séum í okkar besta formi dag hvern.

Probi® Family inniheldur sérvalda samsetningu af einkaleyfavörðum mjólkursýrugerlum. Inniheldur einnig Fólasín, D-vítamín and B-12 vítamín.

Bragðgóðar tuggutöflur fyrir alla fjölskylduna, frá 3 ára aldri.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Halldór Benjamín Þorbergsson

Yfirvegun og ábyrgð

Atvinnulífið er ekki eyland í íslensku samfélagi. Þvert á móti á atvinnulífið í virku samtali og samspili við samfélagið enda er það forsenda þess að við búum á þessari litlu eyju í sátt við góð lífskjör. Í virku samtali felast skoðanaskipti, gagnrýnin umræða, tillöguréttur og málfrelsi á báða bóga. Samtök atvinnulífsins hafa þannig tillögurétt þegar kemur að mörgum mikilvægum stoðum í íslensku samfélagi, s.s. menntamálum, heilbrigðismálum og samfélagsábyrgð. Á SA hvílir einnig sú ábyrgð að bregðast við þegar reynir á í samfélaginu, kalla eftir samtakamætti atvinnurekanda og ábyrgri afstöðu og aðgerðum.

Að ósk sóttvarnarlæknis hafa Samtök atvinnulífsins fundað með honum vegna óvissustigs sem lýst hefur verið yfir vegna faraldurs kórónaveiru (COVID-19). Samkvæmt viðbragðsáætlun almannavarna hafa SA hlutverki að gegna þegar heimsfaraldrar verða. Það felst aðallega í að miðla upplýsingum til fyrirtækja. Það er mikilvægt að upplýsingar sem okkur berast um stöðu mála hverju sinni grundvalli ákvarðanir og viðbrögð.

„Bæði fyrirbyggjandi ráðstafanir eins og sóttkví, sem þegar hefur verið gripið til, og möguleg útbreiðsla veirunnar hér á landi getur leitt til fjarvista starfsfólks frá vinnu. SA eru boðin og búin til að vinna með yfirvöldum í aðgerðum þeirra. Við hvetjum fyrirtæki til að gera það einnig og sýna starfsmönnum skilning sem þurfa hugsanlega að vera fjarri vinnu vegna sóttkvíar eða veikinda.“

Það getur valdið vonbrigðum að tímabundið þurfi að breyta áætlunum um ferðalög, mannamót og jafnvel það hvernig við heilsumst á förnum vegi. Það þýðir þó ekki að okkar daglega líf þurfi að kollvarpast. Tímabundið ástand sem krefur okkur um breytta háttsemi ætti að verða okkur ágætis áminning um gæði sem við búum við í okkar daglega lífi og teljum til sjálfsagðra mannréttinda fremur en lífsgæða.

Bæði fyrirbyggjandi ráðstafanir eins og sóttkví, sem þegar hefur verið gripið til, og möguleg útbreiðsla veirunnar hér á landi getur leitt til fjarvista starfsfólks frá vinnu. SA eru boðin og búin til að vinna með yfirvöldum í aðgerðum þeirra. Við hvetjum fyrirtæki til að gera það einnig og sýna starfsmönnum skilning sem þurfa hugsanlega að vera fjarri vinnu vegna sóttkvíar eða veikinda.

Við hvetjum fyrirtæki til að kynna sér upplýsingavef Landlæknis um kórónaveiruna þar sem m.a. má finna sérstakar upplýsingar fyrir atvinnulífið, m.a. leiðbeiningar til framlínu starfsmanna á íslensku, ensku, pólsku og spænsku.

Samtök atvinnulífsins hvetja til yfirvegunar í máli og gjörðum þegar kemur að umræðu um kórónaveiruna. Förum varlega og nálgumst verkefnið af ábyrgð en án upphrópana. Slíkt er vænlegt til árangurs.

Höfundur er framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins.

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

Sleggjan

„Verði gengið að kröfum um meiri launahækkanir en samið var um í lífskjarasamningnum þá er friðurinn úti á vinnumarkaðnum í heild sinni.“

Þórir Guðmundsson, ritstjóri fréttastofu Stöðvar 2, Vísis og Bylgjunnar.

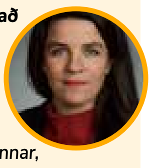
„101 Reykjavík liðið sem stýrir borginni á ekki Elliðaárdalinn.“

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins, um fyrirhugaðar byggingarframkvæmdir í Elliðaárdal.

ADHD

„Gefur hreinlega í skyn að foreldrar séu að dópa börnin sín.“

ADHD-samtökin hafa sent frá sér yfirlýsingu vegna viðtals við Andrés Magnússon, yfirlækni hjá Embætti landlæknis, í viðtali í fréttatíma Stöðvar 2, þar sem læknirinn ræddi mikla notkun ADHD-lyfja hérlendis.



„Hvað er sterkur leiðtogi? Er það kallakallinn sem aldrei hlustar? Er það kallakallinn sem passar að enginn komist að nema hann? Hvað er sterkur leiðtogi?“

Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, kemur formanni Samfylkingarinnar, Loga Einarssyni, til varnar vegna umfjöllunar Fréttablaðsins um gengi flokksins, þar sem fram kemur að einhverjum innan hans þykir formaðurinn ekki nógu sterkur.

„Við erum að sigla inn í tíma þar sem nýsköpun verður að leika miklu stærra hlutverk í verðmætasköpun landsins. Störf sem byggja á henni geta líka skipt miklu máli í að byggja upp fjölbreytt störf um allt land. Ég átta mig ekki á hvernig í ósköpun það að leggja niður Nýsköpunarmiðstöð getur verið liður í því.“

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, furðar sig á þeirri ákvörðun Þórdísar Kolbrúnar Reykfjörð Gylfadóttur nýsköpunarráðherra að ætla að leggja niður Nýsköpunarmiðstöð Íslands um næstu áramót.

„Skuld Stöðvar 2 við sannleikann og réttlætið er mikil, ekki síst gagnvart barninu sem er hið eiginlega fórnarlamb.“

Kristrún Heimisdóttir og hópur kvenna í aðsendri grein vegna ákvörðunar Stöðvar 2 um að leyfa Kolbrúnu Önnu Jónsdóttur, eiginkonu Ólafs Hand, að tjá sig í Íslandi í dag um mál sem enn er fyrir dómstólum.

„Ég verð að segja eins og er að þegar ég skoða þessar myndir koma alltaf sömu þrjú orðin upp í huga mér: Ljótt. Kuldalegt. Ömurlegt.“

Una Margrét Jónsdóttir dagskrárgerðarkona liggur ekki á skoðun sinni á íslenskum innanhússarkitektúr.

„Ætlunarflug til Tenerife ætti að leggja af og allir Íslendingar sem snúa heim þaðan ættu að vera sendir í sóttkví í Egilshöll.“

Inga Sæland, formaður og þingmaður Flokks fólksins.

„Gæti verið verri staður til að vera fastur á.“

Sigvaldi Kaldalóns, fararstjóri á Tenerife.

Góð vika

Hjörvar Hafliðason

„Það er afskaplega ánægjulegt að vera kominn aftur.“ Hjörvar Hafliðason gat ekki leynt gleði sinni þegar kunngjört var í vikunni að hann hefði verið ráðinn aftur til starfa sem sérfræðingur í fótboltaumfjöllun á Stöð 2 Sport, eftir að hafa verið sagt upp ásamt tólf öðrum hjá Sýn á síðasta ári. Samsæriskenningar voru uppi um að hið vinsæla en umdeilda hlaðvarp Hjörvars, Dr. Football, hefði átt þátt í því að fjölmiðlamaðurinn geðþekki var látinn fjúka en stjórnendur fyrirtækisins vildu meina að uppsagnirnar væru liður í sameiningu Vodafone og 365. Hvað sem því líður er ljóst að bæði fótboltaunnendur og yfirmenn hjá fyrirtækinu eru ánægðir með að fá sinn mann aftur, „enda einhver mesti spekingur um fótbolta sem við eigum“, eins og framkvæmdastjóri fjölmiðla hjá fyrirtækinu lýsti yfir, og „til viðbótar við það er hann fantagóður sjónvarpsmaður“. Hjörvar verður með í umfjöllun um Meistaradeild Evrópu og Pepsi Max deild karla og segist sjálfur mæta extra frískur aftur til leiks, eftir „smáfrí“.

Slæm vika

Inga Sæland

Inga Sæland hefur ekki átt sjö daga sæla eftir að fréttir fóru að berast af kórónaveirusmitum á einum af vinsælli áfangastöðum íslenskra túrista í vikunni, eynni Tenerife. Inga, sem hefur vaðið eld og brennistein í baráttu sinni fyrir velferð íslenskra borgara, lýsti því yfir að grípa þyrfti til róttækra aðgerða til að sporna við komu veirunnar hingað til lands, leggja áætlanaflug Íslendinga til Tene niður tafarlaust og senda Íslendinga á leið þaðan beint í sóttkví í Egilshöll. Þessum hugmyndum þingkonunnar hefur hins vegar verið tekið fálega og þannig gat Anna Kristjánsdóttir, íbúi á Tenerife, ekki stillt sig um að stinga upp á því í háði að landinu verði frekar lokað fyrir öllu flugi frá útlöndum, skip frá útlöndum sett í sóttkví með hafnbanni og landsmenn skríði bara aftur inn í moldarkofana. Inga, sem er ekki vön að lúffa, segist vera slétt sama þótt hún sé sökuð um hræðsluáróður, „þá bara so be it“. Öryggi þjóðarinnar sé í húfi.

Viðtal

KRISTVIN GUÐMUNDSSON

„Sorglegt að börnin okkar velji þessa leið“

***Kristvin Guðmundsson ljósmyndari undirbýr nú ljósmyndaseríu, þar sem hann mun taka andlitsmyndir af þolendum og jafnvel gerendum eineltis.** Sjálfur varð hann fyrir miklu einelti á sinni grunnskólagöngu og er honum því málefnið hugleikið. Með ljósmyndaseríunni vonast hann til að málefnið snerti við öllum og veki athygli á hversu algengt einelti er og að það sé ekki bara í skólakerfinu.*

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Kristvin Guðmundsson

Hugmyndin að verkefninu varð til eftir að ég frétti af árás hóps unglingsdrengja á einn dreng við strætóstoppistöð í Kópavogi núna í febrúar,“ segir Kristvin. „Þegar ég frétti af árásinni hugsaði ég: Þetta ætlar aldrei að stoppa, þetta er orðið daglegt brauð. Ég var mjög hneykslaður og reiður. Hvort sem þetta var einelti eða uppgjör þá er ofbeldið orðið alvarlegra og grimmara en áður. Það er eitthvað að, kerfið okkar er ekki að virka eins og það er. Það er sorglegt að börnin okkar velji þessa leið.“

Kristvin segist sjálfur hafa verið fórnarlamb eineltis alla grunnskólagönguna og oft hafa hugsað hvernig og hvort hann gæti gert eitthvað í baráttunni gegn einelti. „Á sínum tíma leit ég rosalega upp til Stefáns Karls, og geri enn, og velti fyrir mér hvernig ég gæti gert eitthvað í þessum málum og þannig fékk ég hugmynd að myndaseríu, því ljósmyndin lifir að eilífu.

Hann segist vera með ákveðið tengslanet sem hann geti nýtt sér og í fyrstu hafði hann hugsað sér að mynda eingöngu fórnarlömb eineltis. „Síðan hugsaði ég hugmyndina frekar og ákvað að taka saman bæði þekkt og óþekkt andlit og breyta verkefninu í: „Er ég fórnarlamb eineltis?““

Kristvin segir þá sem hann hefur rætt hugmyndina við taka vel í hana. „Þá er ég ekki að merkja einhvern sem fórnarlamb eineltis, heldur að vekja fólk til umhugsunar um hvort að viðkomandi sé fórnarlamb. Við erum að kasta spurningunni fram til áhorfandans. Fyrirsæturnar geta verið nágranni þinn, vinur þinn, frændi þinn. Einelti kemur öllum við og það er ótrúlegasta fólk sem hefur lent í einelti.“

Barinn og beittur andlegu ofbeldi

Eins og áður sagði varð Kristvin fyrir einelti alla hans skólagöngu og segir hann marga gerendur hafa tekið þátt í daglegu einelti, sem einkenndist af barsmíðum og andlegu ofbeldi. „Það var ekkert gert í því, ég var tekinn inn til skólastjórans og spurður hvort ég hefði ekki bara beðið um þetta sjálfur. Meira að segja sumir kennararnir tóku þátt í eineltinu,“ segir Kristvin og bætir við að hann hafi þurft að fara í gamla skólann sinn fyrir stuttu og hann hafði skolfið eins og hrísla þegar hann kom þar inn, svo vel sé eineltið sem hann varð fyrir brennt inn í vitund sína.

Þá kveðst hann hafa mætt fyrir nokkru í „reunion“ í grunnskólanum og segir hann flesta ekki hafa átt von á að hann myndi mæta. „Þarna voru allir gömlu bekkjarfélagarnir og allir gerendurnir og þeir komu flestir til mín og báðu mig afsökunar á eineltinu, þannig að ég fékk þarna rosalega lokun á reiðina. En eineltið er mjög brennt í hugann og þetta mótar einstaklinga og fólk sem verður fyrir grófu einelti er líklegra til að leita í neyslu eða slíkt.“

Dæturnar urðu allar fyrir einelti

Kristvin á þrjár dætur á aldrinum 16-19 ára og segir að allar dætur hans hafi orðið fyrir einelti. Sú yngsta þeirra er einhverf. Hins vegar hafi verið tekið á því einelti betur en þegar hann varð sjálfur fyrir því og að hann hafi tekið á eineltinu gegn dætrunum. „Ég sá það til dæmis hjá yngstu dóttur minni, hún fær ekki að vera með og það stingur foreldrahjartað rosalega. Það eru allir skólar í dag með aðgerðaáætlun gegn einelti en það virðist samt lítið breytast og einelti er að aukast frekar en hitt. Það er ekki langt síðan 11 ára drengur tók eigið líf vegna eineltis.“

> **„Þá er ég ekki að merkja einhvern sem fórnarlamb eineltis, heldur að vekja fólk til umhugsunar um hvort að viðkomandi sé fórnarlamb.**

Kristvin segir að með hliðsjón af þessu öllu langi hann til að leggja eitthvað fram í umræðunni gegn einelti. „Mig langar að skilja eftir fótspor, þetta málefni er mér hugleikið.“

Síðustu jól kynntist Kristvin því hvernig sé að leggja sitt af mörkum þegar honum bauðst að mynda fyrir Ljónshjarta, sem eru samtök til stuðnings yngra fólki (20-50 ára) sem misst hefur maka og börnum þeirra og segir hann að það verkefni hafi sýnt sér að hann geti haft áhrif með sínu framlagi.

„Ég var beðinn um sjá um jólamyndatöku félagsins og ég sagði strax já. Mér þykir mjög vænt um þessi samtök. Þau eru að gera ótrúlega hluti, eitthvað sem fólk áttar sig ekki á fyrr en það stendur sjálft í þessum sporum. Þessi myndataka lifir enn í hausnum á mér,“ segir Kristvin, sem myndaði börn og fjölskyldur þeirra. „Myndatakan hjá Ljónshjarta opnaði hugann hjá mér um að ég get breytt einhverju og var einnig hvatinn að ljósmyndaseríunni sem mig langar að gera núna um einelti.“

Stofnaði vinsælan norðurljósahóp á Facebook

„Þegar ég byrjaði að taka ljósmyndir þá fann ég að þar lá minn áhugi,“ segir Kristinn, en það voru myndir hans af Norðurljósunum sem vöktu athygli á honum. „Ég og vinur minn, Friðrik Hreinsson, vorum að fara út til að mynda norðurljósin. Síðan komst ég í kynni við kanadískan ljósmyndara, Todd Salad, sem gaf mér nokkra punkta um hvernig ég ætti að gera þetta. Og til að réttlæta kaupin á öllu þessu dóti þá þurfti ég að fara „all-in“ og í skóla,“ segir Kristvin og hlær.

Hann ákvað því að læra ljósmyndun og varð New York Institute of Photography fyrir valinu. „Ég gat unnið námið í skólanum og klárað allt saman á Netinu, það eru ljósmyndarar sem dæmdu verkefnin mín og fókusinn er bara á ljósmyndun, ekkert annað. Ég átti orðið yfir 6000 myndir og var því fljótur að klára skólann.“

Ljónshjarta: Mynd úr jólamyndatöku félagsins.

Fyrir sex árum síðan stofnaði Kristvin hóp á Facebook um norðurljósamyndir, Aurora Hunters Iceland. „Ég var óhress með að það væri alltaf verið að rukka fólk fyrir slíkar myndir og ferðir og ég gerði nokkra fúla með því að ljóstra upp um tækni og tökustaði. Þetta byrjaði rólega, en í dag telur hópurinn yfir 14 þúsund manns.

„Ég hef þennan miðil og sé að fyrst að ég gat látið norðurljósagrúbbuna stækka svona svakalega, þá hlýt ég að geta gert eitthvað með ljósmyndaseríuna,“ segir Kristvin, sem hefur leitað til Hugarafls og Píeta samtakanna um að þau verði með í framkvæmd verkefnisins. „Þetta eru mikilvæg samtök, sjálfsvíg eru einn fylgifiskur eineltis og ef ég á að vera alveg hreinskilinn, þá hefur sú hugsun að taka eigið líf margoft flogið í gegnum hausinn á mér. Ég missti vin minn einnig mjög ungur, en hann var 14 ára þegar hann tók eigið líf vegna eineltis. Einelti er viðbjóður.“

Sterk viðbrögð á samfélagsmiðlum

Kristvin segist hafa fengið mikil viðbrögð síðan hann sagði frá ljósmyndaverkefninu á Facebook-síðu sinni, og öll jákvæð. Margir vilji vera með og ætlar hann ekki að setja neinar takmarkanir á fjölda þeirra sem verða myndaðir. Myndirnar verða andlitsmyndir með fókus á augu þeirra sem sitja fyrir.

„Ég vil að andlit fólksins á myndunum festist í minni fólks og það hugsi um málefnið. Ég vil að það líti sér nær: „Er ég þolandi, er barnið mitt þolandi, er ég gerandi?“ Ef ég get bjargað einum einstaklingi frá einelti þá er ég sáttur,“ segir Kristvin. „Mig dreymir um það að fá mína áhrifavalda og átrúnaðargoð með í verkefnið.“

Þeir sem vilja taka þátt í ljósmyndaverkefninu geta haft samband við Kristvin á netfanginu kristvin@kristvin.com.

Kristvin Guðmundsson.

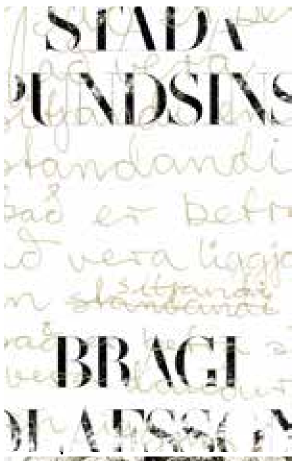
Eucerin®
HYALÚRONSÝRA
10%
VÍTAMÍN
Eucerin
HYALURON-
FILLER
VITAMIN C
BOOSTER
MEDICAL SKINCARE
NÝTT
MEIRI ÚTGEISLUN OG FRÍSKARA ÚTLIT
SÖNNUÐ VIRKNI Á 7 DÖGUM

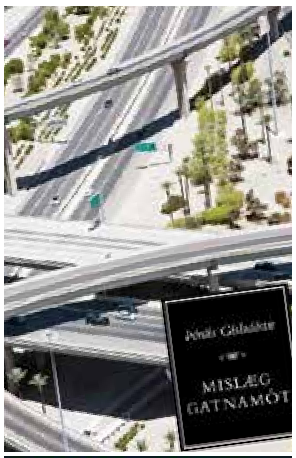
Áhugavert lesefni

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Bækur eru ævinlega góð afþreying og notaleg leið til að gleyma sér meðan dagsbirtan varir stutt. Hér eru nokkrar sem gaman er að grípa í.

„Lífið er ekki sanngirnisvottað en stundum gleymist það og menn reyna að finna leið til að innheimta það sem því finnst heimurinn skulda sér.





Ævisaga en ekki höfundar

Staða pundsins eftir Braga Ólafsson segir sögu ekkjunnar Möddu og Sigvins, sonar hennar. Hún er atvinnulaus og er að missa íbúðina sína og dettur í hug að fara með soninn í ferðalag til Englands að heimsækja gamlan vin eiginmanns síns. Stærstur hluti sögunnar gerist árið 1976 en lesandinn fær einnig innsýn í hjónaband Möddu og Sigurvins eldra og loks kemur að því að haldið er af stað í ferðina miklu. Höfundur flakkar fram og aftur í tíma en honum er einstaklega lagið að draga upp myndir af áhugaverðum en mjög sérstæðum persónum sem eru engu að síður fullkomlega trúverðugar í samhengi sögunnar. **Útg. Bjartur**

Mörkin milli veruleika og tilbúins heims

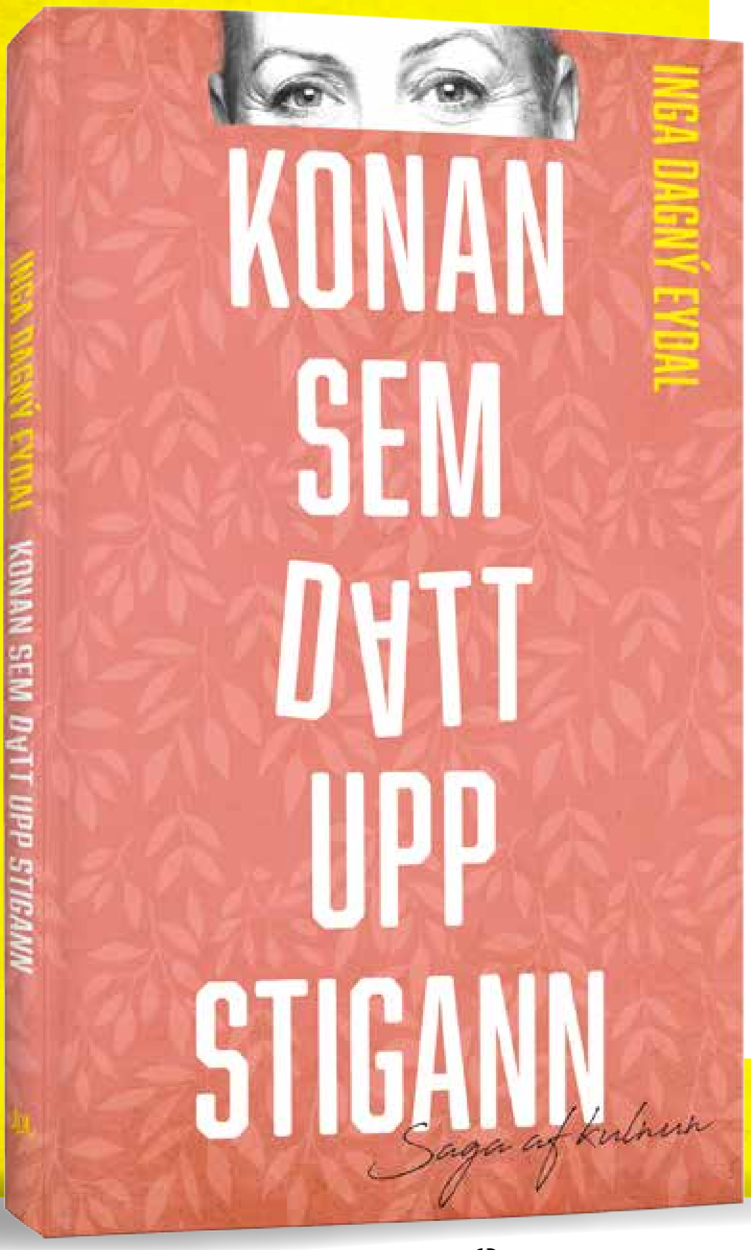
Mislæg gatnamót eftir Þórdísi Gísladóttur er safn ljóða þar sem skoðað er hvernig veruleiki okkar stangast á við þær glansmyndir eða ímyndir sem birtast okkur í fjölmiðlum, kvikmyndum og eigin hugarheimi. Væntingar um hvernig grannkonan hugsar eða munurinn á venjulegri manneskju og fólkinu í kvikmyndunum flækjast stundum fyrir okkur. Lífið er ekki sanngirnisvottað en stundum gleymist það og menn reyna að finna leið til að innheimta það sem því finnst heimurinn skulda sér. Þetta er áhugaverð bók, vel unnin og sum ljóðin skemmtilega ögrandi. **Útg. Bjartur**

Heillandi hrollvekja

Þegar óttinn liggur í loftinu gerist fyrr eða síðar eitthvað hræðilegt. Þetta þekkja flestir úr hryllingsmyndum þegar umhverfið, tónlistin og aðstæður persóna gefa allar í skyn að eitthvað slæmt sé á næsta leiti. Þannig er Bjargfæri eftir Samöntu Schweblin uppbyggð. Strax á fyrstu blaðsíðu veit lesandinn að eitthvað hræðilegt hefur hent Amöndu. Hún liggur fyrir dauðanum á sjúkrahúsi og David situr hjá henni. Hann spyr hana spurninga og saman reyna þau að finna út hvað kom fyrir. Bókin er einkar vel skrifuð og spennan byggist upp jafnt og þétt. **Útg. Sæmundur**

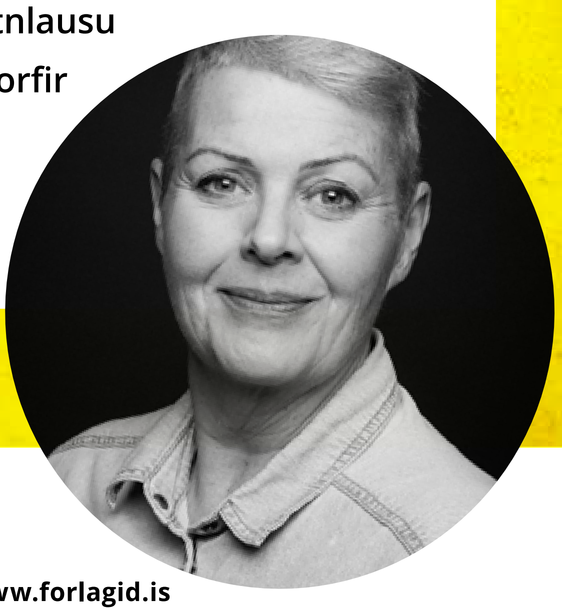
Smásögur frá Afríku

Það var einkar gott framtak hjá Bjarti að safna saman smásögum heimsins og gefa út á bókum. Sú nýjasta er safn sagna frá Afríku. Þetta er fjölbreytt safn með sögum eftir jafnt hvíta sem þeldökka höfunda. Nefna má Nadine Gordimer, Nóbelsverðlaunahafann J.M. Coetzee, Ondjaki og Ousmane Sembéne. **Útg. Bjartur**



SAGA AF KULNUN

Dag einn í febrúar 2016 keyrði hjúkrunarfræðingurinn Inga Dagný Eydal grátandi heim úr vinnunni og fór þangað aldrei aftur. Hér segir hún frá því hvernig hún lenti ofan í þessari botnlausu holu um leið og hún horfir fram á veginn í leit að lausnum og bata.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | Lau. 11-16 | www.forlagid.is

2 *Meiri endurnýting*

Hjálparstofnanir hvetja fólk til að minnka kostnað í fermingarveisluhaldi.

4 *„Hélt niðri í sér hlátrinum“*

Frægir rifja upp fermingardaginn.

MANNLÍF

/ Fermingar

FÖSTUDAGURINN 28. FEBRÚAR 2020 | Í SAMSTARFI VIÐ Gestgjafinn VIKAN

Fermingar 2020

Fermingar
HEILSA OG HREYFING

Tímanlega í ferm-ingarundirbún-ingnum

Nú eru fermingar á næsta leiti og ýmis verkefni fram undan fyrir stóra daginn. Hér eru nokkur atriði sem vert er að hafa í huga á þessum tímamótum.

Gestalistinn og salurinn

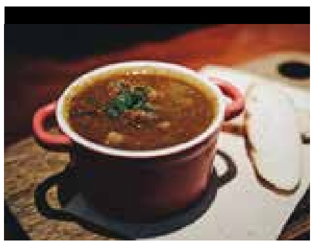
Gott er að byrja á því að gera gestalista og ákveða hverjum á að bjóða. Á að bjóða öllum í stórfjölskyldunni ásamt vinafólki til margra ára og fjarskyldum ættingjum? Hvar á að draga mörkin? Nauðsynlegt er að gera þetta upp við sig sem fyrst áður en lengra er haldið. Þegar gestalistinn er klár þarf að ákveða húsnæði fyrir veisluna. Ef veislan á að vera í sal þarf að bóka hann sem allra fyrst því margir eru í sömu hugleiðingum á sama tíma og því má búast við að þeir uppbókist fljótt. Ef þið leigið sal, athugið þá hvort ekki borgi sig að kaupa veitingar af til dæmis hótelsal því þar fylgja starfsmenn og dúkar. Fyrir þá sem búa í góðu húsnæði er ekkert því til fyrirstöðu að halda veisluna heima, sem er miklu persónulegra og skiptir litlu þó að fólk sitji þröngt. Þeir sem eru að fara að ferma í vor eru náttúrlega löngu búnir að bóka sal, þið sem eigið fermingarbörn á næsta ári skuluð fara að horfa í kringum ykkur.

Boðskort, gestabók og áletruð sálmabók

Semja þarf texta í boðskortin og passa að allar nauðsynlegar upplýsingar komist örugglega til skila. Oft er mynd af fermingar-barninu á kortinu, frá því það var lítið, nýleg mynd eða bæði. Þeir sem geta hannað sjálfir og prentað út heima eru náttúrlega með pálmann í höndunum en margir staðir sjá um þetta. Ekki gleyma gestabókinni það er alltaf gaman að rifja upp hverjir mættu í veisluna og glöddust með fermingarbarninu. Sumir velja að láta áletra sálmabókina með nafni fermingarbarnsins og dag-setningu, þ.e. ef fermingarbarnið kýs að fermast að kristilegum sið. Slíkt er auðvitað best að gera með fyrirvara og getur verið gaman fyrir fermingarbarnið að eiga bókina mörgum árum síðar.

Myndasýning

Vinsælt er að leyfa myndum af fermingarbarninu að rúlla meðan á veislunni stendur. Ef til eru myndbönd af fermingarbarninu er gaman að klippa saman stutta mynd og sýna á hápunkti veislunnar. Munið samt að prófa græjurnar og allt virki eins og það á að gera þegar að stóru stundinni kemur.



Sparnaðarráð í veisluna

- **Ef þið leigið sal, athugið hvort ekki borgi sig að kaupa veitingar af t.d. hótelsal því þar fylgja starfsmenn og dúkar.**
- **Matarmiklar súpur og heimabakað brauð er snilld í hádegisveisluna og hvorki flókið né dýrt að útbúa.**
- **Svo er um að gera að fá fjölskylduna í lið með sér að baka nokkrar kökur í eftirrétt.**
- **Ef þú treystir þér ekki í að útbúa kransaköku er Rice Krispies-kransakaka einfaldari byrjun og börnin verða hæstánægð.**

Þeir sem minnst hafa óttast að stíga út fyrir rammann

Beiðnum um aðstoð vegna kostnaðar við fermingar barna fer ekki fjölgandi, að sögn forsvarskvenna Hjálparstarfs kirkjunnar og Mæðrastyrksnefndar, en leitað er leiða til að gera aðstoðina fjölbreyttari og umhverfisvænni. Þær segjast þó merkja að fólk hafi minni fjárráð nú en undanfarin ár.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Við höfum verið að reyna að fá fólk til að stíga aðeins út fyrir rammann og minnka kostnað og sóun í fermingarveisluhaldi,“ útskýrir Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar. „Fermingarföt eru til dæmis mjög oft notuð bara einu sinni, sérstaklega af strákunum, og við erum með mikið af nánast ónotuðum jakkafötum sem henta fermingardrengjum og fólk getur fengið hjá okkur. Sömu sögu er að segja af því skrauti sem notað er í fermingarveislum, það er bara nýtt þennan eina dag og aldrei meir. Það færist stöðugt í vöxt að fólk komi með skrautið til okkar strax eftir ferminguna og við bjóðum öðrum sem halda þurfa fermingarveislur að koma og velja sér það skraut sem þeim hentar. Þannig reynum við að vekja fólk til meiri meðvitundar um endurnýtingu og minnka sóunina sem oft fylgir svona veislum.“

> **„Við höfum verið að reyna að fá fólk til að stíga aðeins út fyrir rammann og minnka kostnað og sóun í ferm-ingarv-eisluhaldi,“**

Sjálfsmynd fátækasta fólksins skekkt

Vilborg útskýrir að Hjálparstarf kirkjunnar aðstoði fólk á þeim stöðum þar sem Mærastyrksnefnd er ekki með starfsemi, oft í samstarfi við Kvenfélög á stöðunum, Rauða krossinn og prestana sem vísi fólki, sem á í fjárhagserfiðleikum, til Hjálparstarfsins. Hún segir beiðnum um aðstoð vegna ferminga ekki fara fjölgandi, þær hafi nokkurn veginn staðið í stað í nokkur ár og felist til dæmis í fatagjöfum, inneignarkortum í matvöruverslunum eða inneignarkortum í fataverslunum. Hún segir Hjálparstarfið kappkosta að aðstoða alla sem til þess leita, en þeir sem illa séu staddir fjárhagslega kynoki sér oft við því að leita hjálpar.

„Annað sem einkennir þá sem minnst hafa milli handanna er að þeir eru hræddir við að stíga út fyrir hefðbundinn ramma fermingarhalds, þeir vilja hafa allt samkvæmt hefðinni; áprentaðar servíettur, áprentuð kerti, allt í litasjatteringum og svo framvegis. Sjálfsmynd þeirra er svo skekkt að þeim finnst þeir ekki vera að standa sig í stykkinu ef þeir fara út fyrir þann ramma. Okkur sem höfum það gott og erum öruggari með stöðu okkar finnst ekkert mál að brjóta reglurnar, nota ósamstæðar servéttur og venjuleg kerti, til dæmis, en það gengur hægt hjá okkur að fá fátækasta fólkið til að samþykkja að það sé möguleiki.“

Nýjum Íslendingum fjölgar mest

Spurð hvort það sé hennar tilfinning að fleiri í samfélaginu hafi úr litlu að spila segir Vilborg að samkvæmt hennar reynslu af hjálparstarfinu séu það fyrst og fremst nýir Íslendingar sem búi við skarðan hlut.

„Margt af því fólki fær ekki menntun sína metna hér og fær því lægst launuðu störfin, verður að leigja sér húsnæði með himinhárri leigu, annars fær það ekkert húsnæði og svo framvegis,“ útskýrir hún. „Við þurfum að fara að vinna betur í því hvernig við tökum á móti nýjum Íslendingum og hvernig við búum að þeim hér.“

Greinilegt að fólk hefur úr minna að spila

Anna Pétursdóttir, formaður Mæðra-styrksnefndar í Reykjavík, tekur í sama streng og Vilborg varðandi fjölda beiðna, tekur reyndar fram að beiðnirnar í ár séu ekki allar komnar, en þetta líti út fyrir að verða svipaður fjöldi og undanfarin ár, um það bil þrjátíu beiðnir.

„Það hefur lítið breyst þessi síðustu ár,“ segir hún. „Fyrir nokkrum árum voru beiðnirnar fimmtíu eitt árið, en annars hefur fjöldinn haldist nokkuð stöðugur. Langsamlega flestir sem til okkar leita um fjárhagsaðstoð við fermingarhald er fólk sem fær aðra styrki hjá okkur, það kemur nánast varla fyrir að einhver leiti til okkar um aðstoð eingöngu vegna fermingar.“

Þrátt fyrir að fjöldi þeirra sem leitar til Mærastyrksnefndar haldist nokkuð stöðugur segist Anna greinilega merkja að fólk hafi minni fjárráð nú en undanfarin ár. „Já, það er alveg greinilegt að fólk hefur úr minna að spila,“ segir hún. „Það gerist alltaf þegar það er niðursveifla í hagkerfinu, slíkt hefur ævinlega mest áhrif á þá sem minnst hafa.“

© Inter IKEA Systems B.V. 2020
Klæðir þig vel
PLATSA fataskápur m/skóhirslu og tveimur hurðum
Ljósalengja seld sér
24.550,-
NYMÅNE veggljós
4.990,-
Nýr fermingar-bæklingur!
Skannaðu með myndavélinni
SKUBB skókassar
1.290,-/4 í pk.
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingasvið opið 9:00-20:30 - IKEA.is
IKEA

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

Söngstjörnur rifja upp fermingardaginn

Fermingar eru fram undan og þeir einstaklingar sem verða 14 ára í ár eru 4.485 talsins samkvæmt Hagstofunni.
Fermingardagurinn er alls konar í minningunni og myndum sem gera daginn ógleymanlegan: góður, skemmtilegur, vandræðalegur, hallærislegur og allt þar á milli

Mannlíf bað nokkra af keppendum Söngvakeppninnar að rifja upp fermingardaginn og deila með lesendum mynd og minningu frá þessum merkisdegi

Ingólfur Ragnarsson Geirdal, tónlistar- og töframaður:

Fermingardagur 25. apríl 1982

„Foreldrar mínir gáfu mér utanlandsferð til frænku minnar sem þá bjó í Seattle, heimabæ Jimi Hendrix. Fyrir fermingarpeningana keypti ég mér minn fyrsta rafmagnsgítar og bassa handa Silla bróður ásamt vínylplötum með Alice Cooper, AC/DC, Deep Purple, Jimi Hendrix og fleirum. Hljóðfærin voru ódýrar eftirlíkingar en dugðu okkur svo sannarlega til að læra eftir plötunum. Má segja að þarna hafi verið lagður grunnurinn að tónlistarsamstarfi okkar bræðra, sem hefur varað æ síðan.“

Helga Ingibjörg Guðjónsdóttir, flugfreyja hjá Icelandair:

Fermingardagur 1. apríl 2001, Akraneskirkja

„Ég var í kjól sem var sérsaumaður á mig af frænku minni. Ég var ein af örfáum stelpum sem var alveg ómáluð og með ólitað hár. Fyrst þegar fermingarmyndirnar komu þá var ég bara hneyksluð yfir að hafa ekki fengið að mála mig, en í dag er ég ótrúlega ánægð með það.“

Stefán Jakobsson tónlistarmaður:

Fermingardagur 25. maí 1994, Reykjahlíðarkirkja

„Veislan var haldin heima og var það hefðbundin kökuveisla sem mamma og ættingjar göldruðu fram. Ég fékk græjur með fimm diska spilara og tvöföldu kasettutæki frá foreldrum mínum og alvöru-heyrnartól frá Dadda frænda. Annars frekar vandræðalaus dagur.“

Nína Dagbjört Helgadóttir, leiðbeinandi á leikskóla/söngkona:

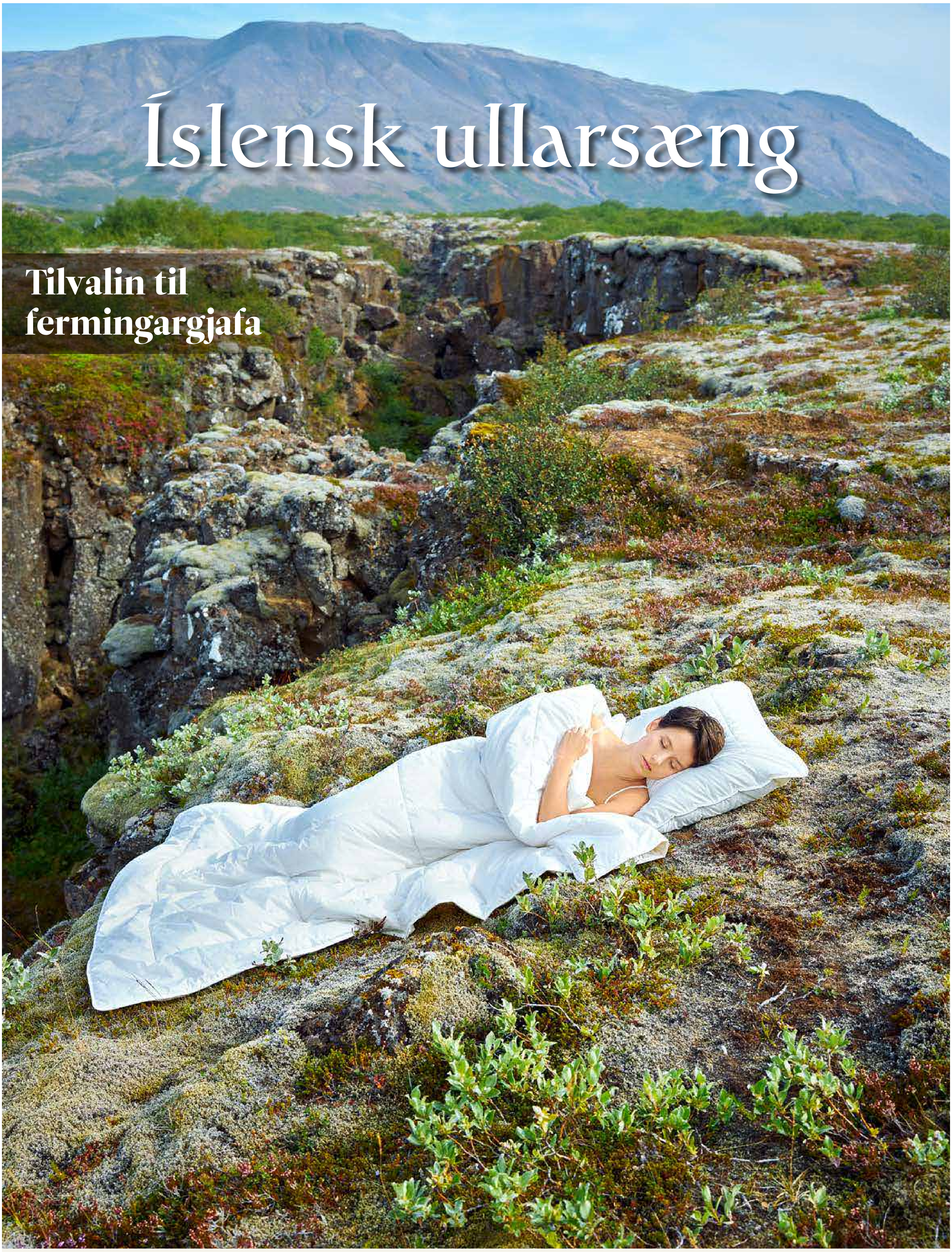
Fermingardagur 30. mars 2014, Seljakirkja

„Eftirminnilegast var að mamma og pabbi höfðu haft samband við Steinar söngvara (Steinar Baldursson) til að koma og syngja í veislunni án þess að ég vissi. Hann var algjört uppáhald hjá mér á þessum tíma. Ég fékk mestmegnis skartgripi og peninga í gjöf, en ég man að þetta voru samtals 15 mismunandi silfurhálsmen sem ég á enn þá, sem er svolítið mikið.“

Iva Adrichem söngkona:

Borgaraleg ferming árið 2012

„Eftirminnilegast var að spila og syngja í athöfninni sem var í Salnum í Kópavogi. Ég og vinkona mín þurftum að halda niðri í okkur óstjórnlegum hlátri alla athöfnina.“



LOPI

lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands

Íslensk ull
Gæðamerki

Fermingar
BORÐSKRAUT

Flamingostytta úr gulli setur skemmtilegan og nýstárlegan brag á borðið.

Skemmtilega skreytt fermingarborð

Gaman er að skreyta fermingarborðið í anda fermingarbarnsins og möguleikarnir eru óendanlegir. Oft eru persónulegir munir settir á borðið eins og hljóðfæri sem barnið lærir á, fótbolti, balletskór eða eitthvað allt annað. Mikilvægt er að leyfa fermingarbörnunum að koma að hugmyndavinnunni enda hafa þau oft ákveðnar skoðanir á skrauti og litum. Kannski er erfiðasti hlutinn að afmarka sig og ramma hugmyndina inn. Við fengum Bríeti Ósk hönnuð til að koma með nokkrar skreytingahugmyndir og leggja á fermingarborðið. Útkoman er einkar falleg eins og sést á myndunum en Bríet fékk húsbúnaðinn að láni hjá Húsgagnahöllinni en þar er mikið af fallegum og eigulegum munum allt frá borðbúnaði til kertastjaka. Myndirnar segja meira en mörg orð!

Flamingostytta úr gulli setur skemmtilegan og nýstárlegan brag á borðið.

Stórir glærir vasar eru sniðugir á borðið en í þá er hægt að láta bæði blóm og greinar.

Notið persónulega hluti í eigu fermingarbarnsins og skreytið t.d. með blómum. Sniðugt er að nota upphækkun eins og gert er hér.

SJÁ LAND
MATUR & VEISLA

ERTU AÐ FERMA?

Nýr og glæsilegur veislusalur í Sjálandi Garðabæ.

Við bjóðum uppá veisluþjónustu og frábæran sal fyrir fermingar. Fullkominn staðsetning, næg bílastæði og stórbrotið útsýni.

Stórir gluggar með frábæra dagsbirtu sem hægt er að opna út á sumrin sem býður upp á enn fegurra útsýni yfir Arnarnesvoginn. En á kvöldin verður mikil stórborgarstemmning sem er bæði rómantísk og skemmtileg.

MIKLIR MÓGULEIKAR

Veislusalur Sjálands tekur allt að 180 manns í sæti, ásamt því að veitingastaður Sjálands tekur 80 í sæti, hægt er að opna á milli veislusals og veitingahúss sem býður uppá skemmtilega möguleika, veitingastaður og kaffishús með ómetanlegu útsýni,

ALLT EFTIR YKKAR ÓSKUM

Starfsfólk Sjálands býr yfir mikilli reynslu og þekkingu þegar kemur að skipulagi og utanumhaldi á flottum, faglegum og virðulegum veislum eða viðburðum.

180 manns í mat.
300 til 400 í standandi pinnaveislu.
Sérsniðinn kokteillseðill
Fjölbreyttir matseðlar fyrir öll tækifæri

Innifalið í verði er matur, gos og kaffi, öll þjónusta, aðgangur að hljóðkerfi og myndvarpa.

Sjáland leggur mikinn metnað í fagleg vinnubrögð og skipulagning fer fram í nánu samstarfi við okkar viðskiptavini. Okkar markmið er að halda með þér veislu eða ráðstefnu sem lifir lengi í minningunni.

Láttu fagfagfólk sjá um þína veislu.

Sjáland / Ránargrund 4 / 210 Garðabæ / Sjaland210.is / veislur@sjaland210.is

Umsjón / Hinrik Carl Ellertsson Myndir / Hákon Davíð Björnsson Stílistar / Sigríður Björk Bragadóttir og Katrín Rut Bessadóttir

Uppskrift að góðri veislu

Einfaldir og fljótlegir sælkeraréttir sem eru tilvaldir í fermingarveisluna.

Þessir hamborgarar eru litlir, u.þ.b. 2 munnbitar, fituhlutfallið í þeim er í kringum 15–17 %.

Fátt er betra en að laga sína eigin hamborgara því þeir verða svo miklu betri. Þessir hamborgarar eru litlir, u.þ.b. 2 munnbitar, fituhlutfallið í þeim er í kringum 15–17 % og verða þeir mun safaríkari ef hakkið er þetta feitt. Sama gildir um þennan rétt eins og aðra að það er hægt að undirbúa hann einum til tveimur dögum áður en veislan er og svo er bara að steikja þá og raða saman daginn sem bera skal herlegheitin fram. Brauðin má nálgast í flestum bakaríum en best er að hringja degi á undan til að vera alveg viss um að brauðin verði til.

2 msk. hunang
1 msk. kjúklingakraftur
1 búnt kóríander, ferskur, saxaður
safi úr einni sítrónu
salt og pipar

Setjið allt nema kóríander í pott og sjóðið í 40 mín. Maukið með töfrasprota í pottinum þar til áferðin verður mjúk (einnig má nota matvinnsluvél). Bætið kóríandernum saman við. Bragðbætið eftir smekk með salti og pipar.

Hamborgarar

1,5 kg af nautahakki sem er 15-17 % feitt
150 g elduð hrísgrjón
1 egg
10 sneiðar af elduðu beikoni, smátt skornar
2 msk. af BBQ-sósu
salt og pipar
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. hvítlauksduft

Blandið öllu saman og látið liggja í minnst 2 tíma áður en hnoðað er í 50 g hamborgara. Grillið í 3 mín. á hvorri hlið eða bakið í ofni á 180°C í 10–12 mín. og raðið þeim því næst á brauð með meðlætinu.

Meðlæti

40 stk. lítil hamborgarabrauð
40 sneiðar af rauðlauk
1 poki klettasalat
40 sneiðar af Dala Brie
1 krukka rifsberjasulta

Raðið saman þar til hinn fullkomni hamborgari er kominn, rauðlaukur og kál á botninn og Dala Brie og sulta ofan á kjötið. Gott er að stinga pinna eða prjón í hann til að hann haldist á sínum stað.

Kjúklingur klikkar ekki

Kjúklingalæri er nokkuð sem oft er hægt að kaupa á mjög hagstæðu verði í verslunum hérlendis og þess vegna er um að gera að grípa tækifærið, þegar veisla er fram undan, þegar þið sjáið þau á tilboði og geyma svo bara í frysti. Þennan rétt má bæði bera fram kaldan og heitan en ég legg upp með að hér séu lærin borin fram köld til þess að einfalda undirbúning og má elda þau degi á undan og setja svo í kæli en auðvitað má bera þau fram heit. Góð gráðostaídýfa í léttari kantinum passar vel með.

Kjúklingalæri í Texashjúp

4 kg kjúklingalæri
3 msk. olía
20 dropar tabasco-sósa
2 tsk. reykt paprika
4 tsk. hvítlauksduft
2 tsk. laukduft
2 tsk. paprikuduft
1 tsk. chili-duft
2 msk. salt frá Saltverki
1 msk. svartur pipar

Hitið ofninn í 175°C. Blandið öllum kryddunum saman, hellið olíunni yfir kjúklinginn og kryddið, nuddið kryddunum vel inn í kjúklinginn. Ekki er verra að leyfa maríneringunni að liggja í 5-6 tíma áður en lærin eru elduð. Komið kjúklingnum fyrir í eldföstu móti og setjið inn í miðjan ofninn í 35 mín. eða þar til kjarnhitinn hefur náð 69°C. Berið fram með uppáhaldsídýfunni ykkar, ég mæli með gráðostaídýfu hér að neðan.

Gráðostaídýfa

1 dós grískt jógúrt
1 dós lífræn jógúrt frá BíóBú
160-200 g gráðostur, rifinn niður
safi og börkur af 1 límónu
4 vorlaukar, mjög fínt skornir
4 dropar tabasco-sósa
salt og pipar

Blandið öllu saman þar til gráðosturinn hefur blandast vel við jógúrtina og allt verður silkimjúkt.

Beikonvafðar döðlur

Þetta er réttur sem slær alltaf í gegn, mjög einfaldur í framkvæmd og hægt að undirbúa hann degi áður en hann er borinn fram.

40 stk. döðlur
20 stk. beikonsneiðar

Hitið ofninn í 180°C. Skerið beikonsneiðar í tvennt, leggið döðlu ofan á, rúllið upp og raðið í ofnskúffu. Bakið í ofni í 15 mín. eða þar til beikonið er orðið stökkt.

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum

Umsjón / Sigríður Björk Bragadóttir og Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Góðgæti með kaffinu

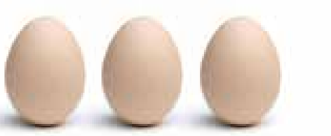
Alltaf er vinsælt og klassískt að bjóða í kaffihlaðborð á fermingardaginn. Hér eru uppskriftir að tveimur ljúffengum tertum sem henta frábærlega fyrir fermingar.

Trufluð tíramísúterta

Þessa tertu er gott að gera með góðum fyrirvara. Hún má gjarnan standa í kæli í 2–3 daga. Til þess að flýta fyrir og einfalda fyrirhöfnina má gjarnan nota tilbúinn svampbotn.

Tíramísúterta fyrir 14

1 hvítur svampbotn
130 g makrónur
kaffisíróp
tíramísúfylling



Hvítur botn

3 egg
1 2/3 dl sykur
½ tsk. vanilludropar
1 ½ dl hveiti
3 msk. maísmjöl
1 tsk. lyftiduft

Stillið ofn á 180°C. Smyrjið meðalstórt, 24–26 cm, smelluform eða fóðrið það með bökunarpappír. Þeytið saman egg, sykur og vanilludropa þar til blandan er ljósgul, þykk og freyðandi. Þá er hveiti, maísmjöl og lyftiduft sigtað yfir og blandað varlega saman við með sleikju. Hellið deiginu í formið og bakið í 20–25 mínútur, eða þar til kakan hefur lyft sér vel, er svampkennd og farin að losna frá börmunum.

Kaffisíróp

2 dl sterkt kaffi
1 ½ dl sykur

Hitið kaffi og sykur saman í potti þar til sykurinn er uppleystur.

Fylling

5 matarlímsblöð
4 egg, aðskilin
1 dl sykur
1 dl Marsala-vín eða sérrí (má sleppa)
400 g rjómaostur
2 ½ dl rjómi, þeyttur

Leggið matarlím í bleyti í kalt vatn í 5 mín., hristið mest af vatninu af því og bræðið það síðan yfir vatnsbaði með 2 msk. af sérríinu. Stífþeytið eggjahvíturnar í hrærivél og setjið til hliðar. Setjið eggjarauður og sykur saman í hrærivélarskálina (þarf ekki að þvo á milli) og þeytið saman þar til blandan er létt og ljós. Bætið víninu út í, hrærið rjómaostinn mjúkan og bætið út í eggjarauðublönduna. Bætið þá eggjahvítunum varlega saman við með sleikju og síðan þeytta rjómanum. Setjið að lokum matarlímið út í og blandið vel.

Trufluð tíramísúterta.

Samsetning

Setjið hvíta botninn á tertudisk og smelluform utan um hann sem passar, penslið hann létt með kaffisírópi og raðið makrónunum þétt ofan á. Myljið gjarnan nokkrar kökur yfir til þess að fylla vel upp í öll göt. Dreifið kaffisírópinu yfir makrónurnar, það er ekki víst að það þurfi að nota allt sírópið. Dreifið fyllingunni ofan á. Látið kökuna í kæli í nokkrar klst. eða þar til fyllingin hefur stífnað alveg. Skreytið með súkkulaðihúðuðum kaffibaunum og möndlum og sigtið kakóduft yfir.

Ljúffeng ísterta með karamellusósu

Þessa köku má gera með allt að þriggja mánaða fyrirvara og er bráðsniðugt að vera með ístertur, sem má gera með svona löngum fyrirvara, á hlaðborðinu. Karamellusósuna er best að laga samdægurs.

KARAMELLUÍSTERTA
12 sneiðar

Kakan

4 eggjahvítur
1 dl bruður eða tvíbökur, malaðar
2 dl sykur
150 g möndlur, malaðar

Hitið ofninn í 150°C. Þeytið eggjahvíturnar stífar. Bætið bruðum, sykri og möndlum varlega út í. Teiknið tvo 22-24 cm hringi á bökunarpappír og setjið á ofnplötur. Skiptið deiginu á hringina á plötunum. Bakið botnana í 20 mín. Látið botnana kólna í 2-3 mín. En losið síðan pappírinn af.

Ísinn

4 eggjarauður
3 msk. flórsykur
2 tsk. vanilludropar
3 dl rjómi, léttþeyttur

Hrærið rauður og sykur mjög vel saman eða þar til blandan er ljós og kremkennd. Blandið þeyttum rjóma út í eggjablönduna ásamt vanilludropum. Setjið annan kökubotninn í 22-24 cm breitt smelluform.

Hellið ísblöndunni ofan á botninn og setjið hinn kökubotninn ofan á. Frystið. Takið kökuna úr frysti og látið hana standa á borði í 30 mín. áður en hún er borin fram. Skreytið hana með því að hella karamellusósu yfir og berið sósu fram með kökunni.

Karamellusósa

150 g súkkulaðikúlur
¾-1 dl rjómi

Bræðið kúlur og rjóma saman við vægan hita. Setjið fyrst minna af rjóma og bætið síðan við þar til passlegri þykkt er náð.

Hagnýtar upplýsingar fyrir gestgjafa

Oft vefst fyrir fólki hversu mikið magn þarf að hafa af mat og drykk á mann fyrir stórar veislur, t.d. fermingarveislur. Við eigum oft erfitt með að gera okkur grein fyrir hversu mikið fólk borðar eða drekkur. Til þess að við sitjum ekki uppi með gríðarlegt magn afganga eftir veisluna eða verðum dæmd sem nískir gestgjafar þegar veisluföngin klárast áður en allir hafa fengið sinn skammt höfum við útbúið leiðbeiningar og viðmiðanir um magn veislufanga sem hægt er að styðjast við.

Kaffiboð

Í kaffiboði er oft gert ráð fyrir 3 kökusneiðum á mann – 1 terta er u.þ.b. 10-12 sneiðar.

Af brauðmeti er reiknað með 2-3 snittum eða 2-3 sneiðum af brauðtertu á mann.

Í 25 manna veislu þarf 500 g af kaffi en þá er reiknað með 2-3 bollum af kaffi á mann. 250 g kaffipakki dugar í u.þ.b. 36-40 bolla og er þá reiknað með u.þ.b. 7 g af kaffidufti í bolla.

Matur

Forréttir:

Kjöt- eða fiskforréttir, 100-140 g á mann.

Aðalréttir:

Reikna má með 200-250 g af kjöti eða fiski, þá eru bein ekki reiknuð með.

Af kjöti með beini, eins og svínakjöti, þarf 350-400 g á mann og af kalkún 400-450 g.

Meðalstórt lambalæri dugir fyrir 5-7 manns.

Þegar kemur að meðlæti má reikna með 100-150 g af grænmeti og 150 g af kartöflum eða grjónum.

Reikna má með ½-¾ dl af ósoðnum hrísgrjónum (þ.e. 40-50 g) á mann.

Ef laga á pottrétt þarf 200-250 g af kjöti á mann og er þá reiknað með að í réttinum sé einnig grænmeti eins og sveppir, paprika, laukur eða annað þess háttar.

Gera má ráð fyrir 2 ½ dl á mann af súpu miðað við 1 disk.

Sósa 1-1 ½ dl á mann.

Gos

Úr 1 lítra fást 5 glös og reikna má með 1-2 glösum á mann.

Nokkur góð ráð

Byrjaðu á að skrifa gestalista og senda boðskort tímanlega eða u.þ.b. einum mánuði fyrr. Gott ráð er líka að láta fermingarbarnið hringja og bjóða. Búðu til matseðil. Skrifaðu lista yfir það sem þarf að kaupa fyrir veisluna. Búðu til verkefnalista hvenær þú ætlar að laga matinn. Margt má laga með góðum fyrirvara og geyma í kæli eða frysti. Reyndu eins og mögulegt er að hafa mat sem hægt er að útbúa sem mest nokkrum dögum fyrir veisluna.

VOR
2020
MOS MOSH
hjá
Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Vilji fólk „einungis“ fá nokkrar myndir fyrir myndasýningu í veislunni eða eina í ramma við gestabókina þá er tíminn þrjár vikur.

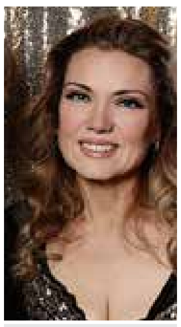
Mikilvægast að mæta með góða skapið

Hefð er fyrir því að fermingarbörn fari í myndatöku í kringum ferminguna. Heida Hrönn Björnsdóttir ljósmyndari er þaulreynd þegar kemur að slíkum myndatökum og gefur hér nokkur góð ráð.

Það sem Heida segir vera einna mikilvægast er að bóka tökuna tímanlega. „Það er nánast liðin tíð að fólk vilji láta mynda á fermingardaginn sjálfan og það eru ástæður fyrir því,“ segir hún. „Fólk vill losna við stressið þann dag, hafa myndir tilbúnar fyrir veisluna og sumir vilja jafnvel bíða fram á sumar til að geta fengið útimyndatöku þegar náttúran skartar sínu fegursta.“
Hún bendir á að ef stúlkur fari í prufugreiðslu þá sé kjörið að klára myndatökuna þann dag. „Ég mæli svo með að aukaföt séu höfð meðferðis til skiptanna, „casual“ fín föt sem eru í uppáhaldi hjá fermingarbarninu og íþróttaföt ef þau stunda íþróttir, hljóðfæri ef þau eru í tónlist og svo framvegis og gæludýr eða annað sem einkennir líf þeirra á þessum tímamótum.“

Hún segir að í dag séu myndatökurnar miklu meira á forsendum krakkanna en áður. Það sé til dæmis ein ástæða þess að fermingarkirtillinn hefur verið á undanhaldi í tökum og í þau fáu skipti sem fólk vilji fá myndir af börnunum í honum þá séu þær yfirleitt hugsaðar fyrir ömmu og afa. „Fermingarbörn í dag hafa sterkar skoðanir á því hvernig þau vilja láta mynda sig, enda flest ansi vön því að vera fyrir framan myndavél, þó að hún sé bara á símanum. Það er aðal-trendið í dag, að hafa myndatökurnar persónulegar og bara gott mál því við erum öll svo ólík og eigum þar af leiðandi að reyna að forðast að steypa alla í sama mót.“

Spurð hvort sé vinsælla, myndatökur í stúdíói eða útimyndatökur svarar Heida að enn séu aðeins fleiri sem kjósi stúdíómyndatökur. „En fjöldi þeirra sem vilja útitöku er alltaf að aukast sem er frábært því náttúran okkar er fallegasta „stúdíó“ sem hægt er að hugsa sér, bæði einstök og alveg ótrúlega fjölbreytt,“ segir hún og getur þess að gaman sé að blanda þessu tvennu saman, það skili fjölbreyttari myndum.



Heida Hrönn Björnsdóttir, sem heldur úti vefsíðunni www. heidahb.com, veitir hér góð ráð.

> **Fermingarbörn hafa sterkar skoðanir á því hvernig þau vilja láta mynda sig,**

Hún segir það sömuleiðis hafa færst í aukana að fólk óski eftir því að fermingarbörnin séu mynduð í sínu nærumhverfi, sérstaklega ef það á fallegan garð eða búi í útjaðri hverfa og hefur greiðan aðgang að fallegri náttúru. „Það er skemmtilegt því með þessu segja myndirnar miklu meiri og persónulegri sögu.“

Hvað varðar útimyndatökur, segist Heida alltaf benda fólk á mæta með aukaskóbúnað í takt við veðrið því það sé hundfúlt að lenda í því að skemma nýju fermingarskóna með þrammi í gegnum skóglendi eða í sandi. „Hlýr fatnaður og jafnvel teppi eru líka nauðsynleg, því ekkert okkar vill eiga fermingarmynd með bláar varir og rautt nef af kulda,“ segir hún sposk.

En ber að hafa eitthvað í huga varðandi stúdíómyndatöku? „Fólk á oft í mestum vandræðum með hendurnar á sér. Það verður neyðarlegt og veit ekki hvað það á að gera við þær. Krepptir hnefar eru til dæmis algjört nó-nó því þá lítur viðkomandi út fyrir að ætla að lúskra á ljósmyndaranum,“ segir hún hlæjandi og flýtir sér að bæta við að fólk þurfi þó engar áhyggjur að hafa, ljósmyndarinn leiðbeini fólk með allt þegar í stúdíóið er komið.

En er eitthvað sem ber hreinlega að forðast? „Skræpótt föt, þau eldast illa. Sérstaklega þegar um alla fjölskylduna er að ræða. Það er betra að hafa klassíkina að leiðarljósi þegar fötin eru valin. Já, og brúnkusprautun, því það getur endað með því að börnin verða eins og Trump á litinn og ef þau verða mislit fer heillangur tími í að laga slíkt í myndvinnslu, sem er ekki innifalið í verði myndatökunnar.“ Hún segir að aðalatriðið sé þó að mæta með góða skapið í myndatökuna, slaka á og hafa gaman af.

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

Texti / Helga Dís Björgúlfsdóttir

Fermingarfræðslan er grunnatriði í kristinni trú og er gert ráð fyrir að fermingarbörn taki þátt í starfi safnaðarins.

Tekin í tölu fullorðinna

Fermingartímabilið er á næsta leiti og því ekki úr vegi að skoða hvernig fermingar fara fram hjá nokkrum trú- og lífsskoðunarfélögum.

Lúthersk ferming

Fermingarfræðslan er grunnatriði í kristinni trú og er gert ráð fyrir að fermingarbörn taki þátt í starfi safnaðarins, eins og helgihaldi, æskulýðsstarfi og því sem er í boði á hverjum stað. Grunnurinn er alltaf sá sami en það er misjafnt hvaða kennslubækur og aðferðir kirkjurnar nota. Fermingin sjálf fer svo fram þannig að presturinn ávarpar fermingarbörnin og talar við þau um þau tímamót sem fermingin er í lífinu. Eftir sálmasöng er trúarjátningin. Fermingarbörnin eru minnt á að þau séu komin til að játast Jesú Kristi sem þau voru helguð í skírninni. Þá rísa allir á fætur og fara saman með játninguna. Þá kemur að því að börnin ganga upp að altarinu líkt og ákveðið hefur verið og presturinn spyr hvort þau vilji leitast við að hafa Jesúm Krist að leiðtoga lífsins. Barnið svarar játandi og krýpur á knébeðinn fyrir framan altarið. Presturinn blessar barnið sem fer með minnisvers sem það valdi.

Kaþólsk ferming

Ferming kaþólskra er eitt af sjö sakramentum sem kaþólikkar fara í gegnum í trúarlegu uppeldi sínu. Samkvæmt trúarkenningu þeirra sameinast fermingarbörnin gjöfum hins heilaga anda og eru styrkt í sínu kristilega lífi. Aðeins þeir sem eru orðnir nógu gamlir til að skilja sakramentið mega fara í gegnum það og er það yfirleitt kaþólski biskupinn sem sér um athöfnina.

Í gamla daga var ekki hægt að skíra börn eða fullorðna nema þeir fengju fermingu strax á eftir. Þeirri hefð er haldið uppi í nokkrum trúfélögum hér á landi. Það var ekki fyrr en um miðja síðustu öld að leyfi var gefið fyrir því að börn væru komin á unglingsaldur þegar þau fermdust. Var það þá gert til þess að fólk hefði meira vald yfir því hvort það vildi staðfesta trúna.

Borgaraleg ferming

Borgaraleg ferming er til dæmis fyrir þá sem telja sig ekki tilbúna að staðfesta trú sína í ákveðinni kirkju, eru í trúfélögum þar sem engar fermingar eru haldnar eða eru trúlausir. Það eru því ekki einungis trúlaus ungmenni sem fermast borgaralega.

Undirbúningur fermingarinnar fer fram með því að sækja námskeið í tólf vikur þar sem rætt er um samskipti unglinga og fullorðinna, mismunandi lífsviðhorf, frelsi, ábyrgð, hamingju, gleði, jafnrétti, siðfræði og svo mætti lengi telja.

Hápunktur fermingarinnar er lokaathöfn sem foreldrar barnanna skipuleggja með hjálp Siðmenntar. Flutt eru ávörp, ljóð og sögur, einhverjir spila á hljóðfæri eða dansa svo eitthvað sé nefnt. Að því loknu fá þau skjal því til staðfestingar að þau hafi lokið fermingarnámskeiðinu.

Ástæðan fyrir því að þessi þjónusta Siðmenntar heitir borgaraleg ferming en ekki eitthvað annað kemur frá því að latneski uppruni orðsins ferming þýðir að styðja og styrkja. Ungmennin eru studd í því að verða heilsteyptir og ábyrgir borgarar í lýðræðislegu samfélagi. Aðaltilgangur fermingarinnar er þó að efla heilbrigði, farsæl viðhorf til lífsins og kenna börnunum virðingu fyrir manninum og umhverfi hans.

Bar mitzvah/bat mitzvah

Ferming gyðinga heitir bar mitzvah sem haldin er fyrir stráka og bat mitzvah fyrir stelpur. Eru þessar athafnir haldnar þegar strákarnir eru 13 ára að aldri og stelpurnar 12 ára. Í athöfninni lesa strákarnir Tóra, lögmál Móses, og geta eftir það haldið messur. Stelpur hins vegar lesa ekki Tóra opinberlega en fá að tala um eitthvert málefni tengt gyðingdómi sem þeim þykir mikilvægt eða lesa úr Tanek. Það er þó orðið nokkuð um það í dag að gyðingar sem ekki aðhyllast rétttrúnað, leyfi dætrum sínum að lesa úr Tóra líka.

Eftir athöfnina er talið að börnin beri ábyrgð á gjörðum sínum og séu komin í fullorðinna manna tölu. Í þessum athöfnum þakkar faðirinn fyrir að þurfa ekki lengur að bera ábyrgð á syndum barnanna sinna.

Það er yfirleitt haldin mikil veisla eftir þessar athafnir en sumar fjölskyldur fara í ferðalög með börnin til að halda upp á þennan merka áfanga. Í Bandaríkjunum er ekki óalgengt að haldnar séu nokkur hundruð manna veislur í hótelsölum eða í sveitaklúbbum (e. country club).

Ferming rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar

Ferming rússnesku rétttrúnaðarkirkjunnar er á ensku einnig kölluð Chrismation, eða heilög smurning, og fer hún fram strax á eftir skírninni. Heilaga smurningin er einnig notuð til þess að vígja nýja meðlimi inn í kirkjuna sem hafa verið skírðir í öðrum kristnum trúarbrögðum.

Hin heilaga smurning heitir svo vegna þess að sakramenti er smurt á með heilagri olíu eða smyrsli. Talið er að postularnir hafi kynnt fyrstu prestunum smurninguna og er hún gerð úr fjörutíu mismunandi vel lyktandi efnum og hreinni ólífuolíu. Biskupinn blessar olíuna við gerð hennar og bætir smávegis af eldri olíu við í þeirri trú að smávegis af þeirri olíu sem postularnir blessuðu blandist saman við.

Samkvæmt trú þeirra þurfti biskupinn að koma og blessa barnið strax eftir skírn en eftir því sem trúarsöfnuðurinn stækkaði varð honum það ómögulegt. Olían, sem hann blessar, kemur því í hans stað. Í athöfninni gerir presturinn kross á enni, augu, eyru, nasir, brjóst, bak, hendur og fætur með olíunni. Prestur þrífur svo olíuna af sjö dögum seinna. En það er ekki óalgengt að olían sé þvegin af um leið og hinni heilögu smurningu lýkur.

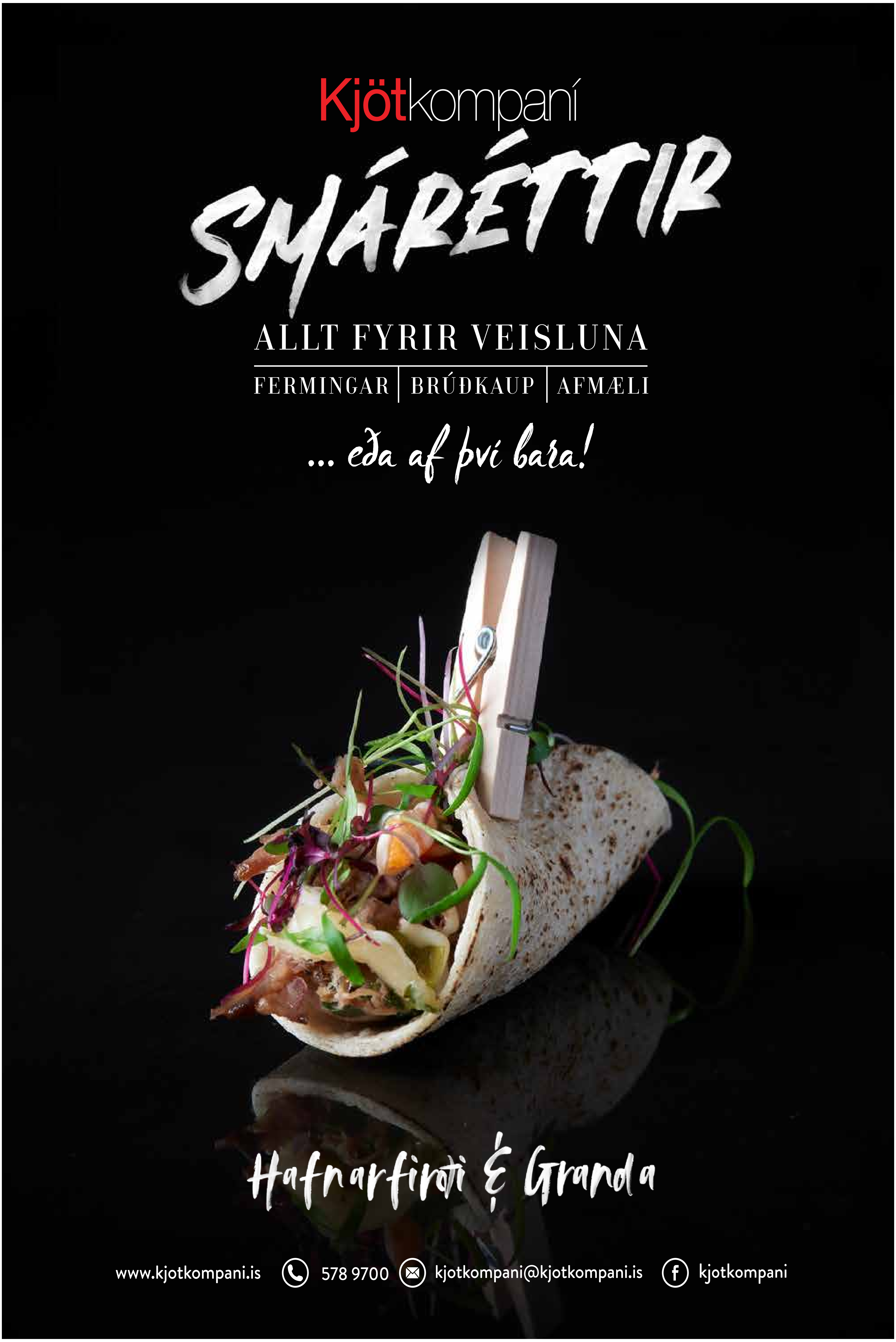
Ferming Sjöunda dags aðventista

Ferming aðventista er að mörgu leyti mjög frábrugðin þeirri sem fram fer í þjóðkirkjunni. Aðventistar skíra svokallaða fullorðinsskírn, sem er aðeins gerð þegar einhver kynnist Kristi og eignast persónulega trú. Þá er kominn grundvöllur fyrir því að skírast og taka fullan þátt í safnaðarstarfinu. Þannig er það ekki sjálfgefið að krakkar á fermingaraldri séu tilbúnir í skírnina. Skírnin fer svo þannig fram að skírnarþegar klæðast yfirleitt hvítum kyrtlum sem eru ekki ósvipaðir venjulegum fermingarkyrtlum og er þeim dýft að fullu ofan í vatn í skírnarlaug. Aðventistar eru með slíka laug bæði í Reykjavík og í Vestmannaeyjum. Annars hafa stundum verið haldnar skírnir í sundlaugum og Nauthólsvík.

Athöfnin er tákn um iðrun og fyrirgefningu synda og viðtöku á heilögum anda. Hún er tákn um nýja byrjun og þá endurfæðingu sem Jesús talaði um þegar hann sagði að enginn geti séð guðsríki nema að fæðast upp á nýtt. Einnig er athöfnin staðfesting á trú á Jesúm. En skírnin er aðeins gerð að ósk meðlima vegna persónulegrar trúar. Lítið er um mikil veisluhöld og dýrar gjafir í tengslum við athöfnina. Nánustu aðstandendur og vinir koma oft saman eftir hana og taka þátt í borðhaldi sem er á léttum nótum.

Önnur trúarbrögð

Ferming tengist aðallega kristnum trúarbrögðum og eru fermingar því ekki í boði hjá nærri því öllum trúarsöfnuðum. Mormónar til að mynda hafa enga eiginlega fermingu heldur er trúin staðfest rétt eftir skírn barnsins. Eins er engin ferming hjá bahá'íum þar sem það eru sjálfstæð heimstrúarbrögð. Meðlimir þeirrar trúar eru ekki kristnir þó að þeir trúi að Kristur og aðrir spámenn sögunnar hafi verið sendir af einum og sama guðinum. Hér á Íslandi hefur það hins vegar tíðkast að unglingum á fermingaraldri er boðið að fara í þriggja daga pílagrímsferð til Haífa í Ísrael. Í borginni og nágrenni hennar eru helstu helgistaðir bahá'í-trúarinnar og er ferðin farin til þess að kynnast þeim og sögu trúarinnar.



Kjötkompaní
SMÁRÉTTIR
ALLT FYRIR VEISLUNA
FERMINGAR | BRÚÐKAUP | AFMÆLI
... eða af því bara!
Hafnarfirði & Granda
www.kjotkompani.is
578 9700
kjotkompani@kjotkompani.is
kjotkompani

Gott að hafa hugfast fyrir ferminguna

Myndir

Munið að taka myndir af fermingarbarninu með ömmum og öfum, systkinum, bestu vinum o.s.frv. Gott getur verið að fá einhvern einn í þetta verkefni þar sem foreldrarnir hafa oftast í nægu að snúast. Sniðugt ráð er að setja myndavélakassa hjá gestabókinni og biðja gesti að mynda sig og sína.

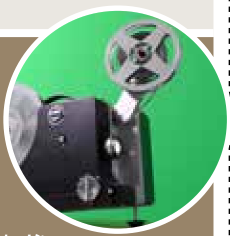
Lagalisti

Gerið lagalista með uppáhaldslögum fermingarbarnsins og spilið í veislunni.

Gjafir

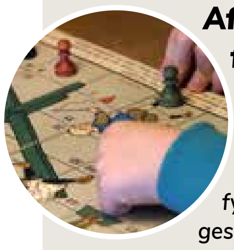
Skrifið inn í kortin hvaða gjöf fylgdi og setjið í minningabókina ásamt skeytunum, þannig gleymist það ekki um ókomin ár.

Myndskeið



Gaman getur verið að klippa saman gömul myndskeið af fermingarbarninu og sýna á meðan gestir gæða sér á veitingum.

Afþreying fyrir yngstu kynslóðina



Hafið eitthvað fyrir yngstu gestina, videóhorn, litabækur og liti, kubba eða farið í leiki.

Enga matarsóun

Ef afgangur er af fermingartertunni er þjóðráð að skera hana niður og frysta.

Hárgreiðsla og útlit

Mörg fermingarbörn leggja mikið upp úr klippingnni og / eða hárgreiðslunni á fermingardaginn en panta þarf hárgreiðsluna með góðum fyrirvara ef leita á til fagmanns á hárgreiðslustofu.

Velja þarf hárgreiðslu við hæfi og fermingarbarnið þarf að vera óhrætt við að segja sína skoðun. Sem foreldri eða aðstandandi skaltu ganga úr skugga um að fermingarbarnið hafi sitt að segja um klippinguna eða hárgreiðsluna, þetta er jú stór dagur í lífi þess. Oft er einfaldleikinn bestur og þá sérstaklega þegar kemur að förðun. Brúnkukrem geta verið varasöm, en mjög létt förðun og smágloss getur verið alveg nóg.

Fimm góð ráð til að bæta lífsgæðin

Næringarfræðingar ráðleggja fólki eindregið að borða ævinlega á sama tíma yfir daginn. Hvort sem menn borða þrjár eða fimm máltíðir er best að raða þeim á tiltekna tíma og hvika ekki frá því nema lítillega.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

1. Vaknaðu snemma

Drekktu bolla af grænu tei um leið og þú vaknar. Það eykur brennsluna heilmikið. Það hefur áhrif á miðtaugakerfið, er varmagjafi og eykur þar af leiðandi efnaskiptin. Og svona sem aukabónus; grænt te að morgni fær þig til að vera betur vakandi og virkar hvetjandi á þig að fara að hreyfa þig í morgunsárið.

2: Gerðu æfingar á morgnana

Besti tíminn til að gera líkamsæfingar er hálftíma eftir að þú vaknar. Áreynsluæfingar fá adrenalínið til að flæða, virkja orkustöðvarnar og auka snerpu þína í gegnum daginn. En áríðandi er að líkaminn fái kolvetni og vökva til að koma í veg fyrir að þú þornir upp. Fáðu þér vatnsglas og ristaða brauðsneið fimmtán mínútum áður en þú ferð að æfa.

3: Morgunverður

Ef þú snæðir árbít klukkutíma eftir að þú byrjar æfingarnar umbreytist kolvetnið hraðar í orku en ella og endurnýjar glúkósann í blóðrásinni, vöðvunum og lifrinni í stað þess að festast einhvers staðar í líkamanum sem fita. En ef þú borðar of mikil kolvetni, eins og ristað brauð og kornflögur, finnurðu fyrir hungri eftir klukkutíma aftur því fæðan umbreytist of hratt í orku. Betra er því að borða ávexti, hreina jógúrt og rúgbrauð. Einnig er gott að bæta smávegis prótíni við eins og t.d. hrærðum eggjum.

4: Millimálin

Ef þú borðar ekkert seinni hluta morguns fellur blóðsykurinn og þú finnur fyrir hungri. Eins og oft hefur verið sagt er best að borða oft og lítið í einu. Ef þú borðar aðeins þrjár máltíðir á dag fer líkaminn að búa sig undir hungursneyð, brennir hægar og safnar meiri fitu. Reyndu að hafa orkuneysluna jafna yfir daginn og hætta að borða einhverja óhollustu til að hækka blóðsykurinn minnkar. Fáðu þér aukabita á borð við banana eða kíví. Þú þarft ekki að óttast að sá aukabiti tákni aukahitaeiningar því þær gefa líkamanum meiri orku til að vöðvarnir vinni betur. Svona aukabiti á alls ekki að vera súkkulaðistykki eða íspinni.

5: Út að leika

Líkamshiti þinn nær hámarki í eftirmiðdaginn sem táknar að vöðvarnir verða sveigjanlegri og viðbrögðin sneggri. Nú er góður tími til að gera æfingar sem reyna á bæði kraft og hraða. Prófaðu kraftæfingar með hléum til að auka efnaskiptin. Mikil áreynsla í stuttan tíma, þá stutt hlé og síðan önnur áreynslutörn og svo framvegis. Þeim sem vinna undir miklu álagi ætti að finnast þetta hin besta hressing. Þú þarft ekki endilega að fara í tækjasal því góð kraftganga, skokk eða jafnvel hressilegur dans við fjöruga tónlist gera sama gagn. Gott er að nota það hugarfar að þú sért að hressa þig eftir annasaman dag og æfingin sé nokkurs konar verðlaun. Góð hreyfing í lok vinnudags hjálpar þér að ná slökun.

DOMINO'S DEILDIN
SPENNAN MAGNAST FYRIR ÚRSLITAKEPPNINA!
FYLGIST MEÐ NÆSTU LEIKJUM Á KKI.is
KKÍ
Domino's
#DOMINOSDEILDIN #KORFUBOLTI

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

a

Afþreying

KROSSGÁTA

HÁRSÁPA · NEYÐA · FLOTHOLT · ÍÞRÓTTA-FÉLAG · RÖLT · FLYTJA · MEGINÆÐ · MJÚKUR · JARÐEFNI
ÓHAPP
REYNDAR · HJÁLPAR-RÁÐ · VÍGT BORÐ
STEIN-TEGUND · HANDFANG · NÁ YFIR
NESTIS-POKI · SÍLL · HVIKA
KRANI · TRYGGUR · TEYGJAST · KIND · SÖNGLA · POTA
GUFU-HREINSA · LISTA-MAÐUR · BATA · MANNDRÁP · KLIPPA TIL · GALGOPI
MÆLI-EINING · VALDA · LJÚKA VIÐ · TVEIR EINS · TÆTA
TRÉ · MÁTTUR · REMMU-JURT · MÖGLA · STEINN
Í RÖÐ · KARL · NÆÐI · LAND · ÞAKBRÚN · ÓSKIPTAN
GARÐI · ANDLÁT · KVK NAFN · ÁVINNA · SKAPI
ÆSINGUR · REYNSLU-LAUS · AFLI · SLIT · EINKAR · NÖLDRA
RAUST · Í RÖÐ · NEITUN · VEFUR · FJÖL-BREYTT · RÓMVERSK TALA · SMÁMJAKA
SAMTÖK · BYTTA · ELSKA · VERA · MÆLI-EINING · KROPP
TULDUR · STANDA VIÐ · FLJÓT-FÆRNI · ÖTULL · TVÍHLJÓÐI
ANNRÍKI · BÓKARI · TVEIR EINS · MJAKA · ÞVERSLÁ · FORFAÐIR
ÞEKKJA · NÝR · KNÆPA
SVEIGUR · NET · ÁVINNING-UR

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

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1 *Harvey Weinstein var fundinn sekur um kynferðisbrot og kynferðislega áreitni í vikunni. Hvað gæti kvikmyndaframleiðandinn átt yfir höfði sér mörg ár í fangelsi?*

2 *Fyrirsæturnar Jill Kortleve og Paloma Elsesser sýndu fatnað fyrir Fendi á tískuvikunni í Mílanó og eru sagðar hafa brotið blað í sögu fyrirtækisins. Hvernig þá?*

3 *Ben Affleck segir í nýlegu viðtali við New York Times að hann iðrist þess enn að hafa skilið við Jennifer Garner. Hvenær gengu þau endanlega frá skilnaðinum?*

4 *Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu mætir Rúmeníu í umspili um laust sæti í lokakeppni Evrópumótsins sem verður í sumar. Hvar og hvenær fer leikurinn fram?*

5 *Arkís arkitektar gáfu nýverið út bók hjá sænska forlaginu Arvinius + Orfeus. Hvað heitir bókin og hvert er leiðarstef hennar?*

Láttu drauminn um nýtt hús verða að veruleika með vandaðri og hagkvæmri byggingu frá Húseiningu

Íslensk hönnun íslensk framleiðsla.

Húseining býður einingahús við verksmiðjudyr með ákominni láréttri álbáru á allar einingar sem sett er á í verksmiðju við bestu aðstæður. Allir REHAU gluggar og hurðir eru komin í einingar ásamt vatnsbrettum. Innifalið í verði er allt þakvirki, þakkantur og þakrennur, steinullareinangrun í útveggjum og þak. ***Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að bera á eða mála.*** Húsin eru fljótreist þar sem einingar eru tilbúnar til reisingar frá verksmiðju og því lánshæf fyrr.

- **Íslensk hönnun og framleiðsla.**
- **TwinWall tveggja þátta húseiningar.**
- **Framleidd samkvæmt staðli úr völdu gæðatimbri C 18-24.**
- **Hús með mikilli loftun í öllu burðarvirki sem tryggir gæði og endingu.**
- **Þýskir gluggar og hurðir úr PVC, lágmarks viðhald.**
- **Með réttu efnisvali verður til hús sem aldrei þarf að mála.**
- **Timburhús eru heilnæmur íverustaður.**
- **Sterkari hús.**
- **Lofthæð húsanna inni er 2,8 metrar.**

Sól sumarhús 66-111m^2

Sól sumarhús eru gæðahús á góðu verði, framleidd samkvæmt íslenskum stöðlum. Öll hús fást afhent á ýmsum byggingarstigum, stærð og innra skipulag í samvinnu við kaupendur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins 103.000 kr. pr/m² m. vsk

Sól sumarhús 66-111m^2

Sól sumarhús eru heilsárshús, útveggir eru byggðir úr styrktarflokkuðu timbri 45x145mm, steinull er 145mm, rakavarnarlag ásamt lagnagrind fyrlgir með. Þakvirki er byggt úr uppteknum kraftsperrum sem eykur loft-hæðina til muna. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.Verönd ekki innifalin.

Verð aðeins 103.000 kr. pr/m² m. vsk

Gluggar og hurðaprófílar koma frá hinu þekkta þýska fyrirtæki REHAU og eru úr PVC. Gluggarnir eru fáanlegir í mörgum litum.

Klassik einbýlishús 100-400m^2

Klassik einbýlishús með láréttri álbáru við verksmiðjudyr er hagkvæmur kostur, flytja má útveggjaeiningarnar á traustum vagni frá verkmiðju á byggingastað sem við lánum okkar kaupendum. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði. Lofthæð allra Klassik húsanna er 2,8m.

Verð aðeins 108.700 kr. pr/m² m. vsk

Sökklar: Gerum tilboð í sökkla með öllum lögnum og hita í gólfi samkvæmt teikningu.

Funk einbýlishús 100-400m^2

Funk húsagerðin er alltaf skemmtilegur kostur, mikil lofthæð sem er yfir 3 metar, einbýlishús við verksmiðjudyr er hagkvæmur kostur. Allir milliveggir og loftaklæðning eru innifalin í verði.

Verð aðeins 135.800 kr. pr/m² m. vsk

Reising: Gerum tilboð í reisingu á húsi á byggingarstað.

Húseining getur nú boðið fjölbreytta modular framleiðslu Forta Pro á Íslandi, Færeyjum og Grænlandi

Hagkvæmni - Fjölbreytni - Skjótur byggingartími

FORTA PRO

WE BUILD MODULAR

Húseining ehf. getur nú boðið framleiðslu Forta Pro sem eru (modular) á eftirtalda markaði: Ísland Færeyjar og Grænland.

Forta Pro er einn stærsti modula framleiðandi í Evrópu.

FORTA PRO notar modular byggingartækni sem gerir þeim kleift að byggja vistfræðilega hreinar og sjálfbærar byggingar, en sparar orku og tíma. FORTA PRO framleiðir hágæða modula sem henta byggingu margra hæða íbúðarhúsa, hótela, sjúkrahúsa, heilsugæslustöðva og fjölda annarra útfærsla.

- **FJÖLBÝLISHÚS**
- **HÓTEL OG GISTISTAÐIR**
- **STÚDENTAÍBÚÐIR**
- **DVALARHEIMILI**
- **BAÐHERBERGJA MODULAR**
- **GOLFHERMA MODULAR**

HANNAÐ OG BYGGT FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

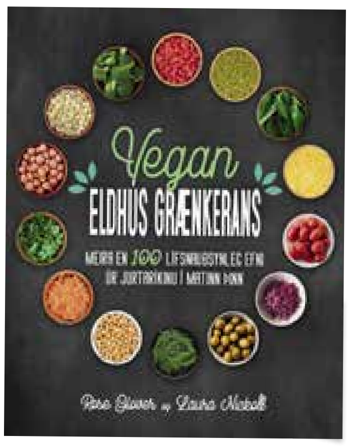
HÚSEINING

Húseining ehf. Hraunholti 1, 190 Vogum. Símar 770-5144 og 787-5144.
www.huseining.is sala@huseining.is

m
Menning
BÓKMENNTIR

Leiðin að betri næringu

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Fátt er betur til þess fallið að minnka kolefnisspor sitt og hamla gegn loftslagsbreytingum og að auka neyslu sína á matvælum úr jurtaríkinu. *Með því bæta menn einnig heilsu sína til muna og þess vegna hafa menn allt að vinna þegar þeir kynna sér lífsstíl grænkerans. Með bókinni Vegan eldhús grænkerans er hægt að stíga mikilvægt skref í átt að betra mataræði.* →

Marga óar við að prófa eitthvað nýtt í mat. Þeir telja sig ekki þekkja hráefnið nógu vel og ekki vita hvernig á að matreiða það eða meðhöndla. Rose Glover og Laura Niekoll eru höfundar þessarar merkilegu fræðibókar um mat úr jurtaríkinu og eiginleika hans. Rose hefur verið grænmetisæta allt sitt líf en grænkeri í tvo áratugi. Munurinn á þessu tvennu er sá að grænmetisætur borða sumar dýraafurðir, t.d. hunang og mjólkurafurðir. Grænkerar á hinn bóginn neyta einskis úr dýraríkinu.

Rose fjallar um kosti og galla grænkerafæðisins og fer í gegnum meira en hundrað grænmetistegundir, þau næringarefni sem þau veita og hvernig nota má þau í eldamennsku. Margt af því sem hún talar um hefur ekki verið lengi á markaði hér á landi og sumir Íslendingar enn að læra að nota þetta grænmeti. Nefna má graskerjafjölskylduna en hún er bæði fjölbreytt, næringarrík og bragðgóð. Grasker má nota á mjög margvíslegan hátt, enda bragðið sætt og þess vegna henta þau ekki síður vel í bakstur og eldaða rétti.

Fjölbreytileikinn ótrúlegur

Ítarlega er fjallað um baunir en þær eru mikilvægur prótíngjafi í grænkerafæði ásamt hnetum og sveppum. Þær hafa aldrei verið stór hluti af hefðbundnu fæði Íslendinga en það er synd vegna þess hve bragðgóðar þær eru og hollar. Baunir henta ákaflega vel í alls konar pottrétti, mauk og salöt.

Í bókinni er einnig að finna almenna fræðslu um næringarefni og hlutverk þeirra í líkamanum. Farið er í gegnum meltingarferlið, hormónastarfsemi og hvaða áhrif grænkerafæði hefur á þessi kerfi. Líkt og með önnur matvæli er matur úr jurtaríkinu misríkur af ákveðnum efnum og hægt er að styrkja ákveðna þætti í lífeðlisfræðilegri starfsemi hans með því að leggja áherslu á eitthvað tiltekið á mismunandi tímum.

Rose gefur einnig góða yfirsýn yfir kryddjurtir og sjávargrænmeti. Það er nokkuð sem Íslendingar mættu skoða betur en sjórinn allt í kringum landið er ríkur af þara, þangi og þörungum. Margt af því mætti vinna til manneldis en hingað til höfum við eingöngu borðað söl.

Að hafa aðgang að svo ítarlegri umfjöllun um grænmeti, baunir, hnetur og aðrar jurtaafurðir er ómetanlegt fyrir þá sem hafa áhuga á að skipta um lífsstíl eða bara auka neyslu sína á matvælum úr jurtaríkinu. Þetta hlýtur einnig að styðja þá sem þegar hafa tekið skrefið og gefa þeim nýjar hugmyndir.

„ ***Rose fjallar um kosti og galla grænkerafæðisins og fer í gegnum meira en hundrað grænmetistegundir, þau næringarefni sem þau veita og hvernig nota má þau í eldamennsku.***

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

sb
Stúdíó Birtíngur
Í SAMSTARFI VIÐ BURRO

Burro býður upp á sushi með suður-amerískum hætti:

Tilvalið fyrir partíið

Veitingastaðurinn Burro byrjar um helgina með skemmtilega og girnilega nýjung, en staðurinn býður nú upp á sushi í „take-away" og er 25% kynningarafsláttur í dag.

„ ***Bakkann þarf að panta með sólarhringsfyrirvara og það fylgir allt með, wasabi, sushi, engifer, prjónar og sojasósa,***

Sushi-ið okkar er aðeins frábrugðið því sem þekkist hér heima, við erum undir meiri suður-amerískum áhrifum og notumst við ávexti og grænmeti í meira mæli en við höfum átt hér að venjast, en erlendis er slíkt sushi alþekkt," segir Fannar Alexander hjá Burro Tapas + Steaks.

Bakki með 48 bitum verður á kynningarverði, eða á 25% afslætti í dag. Bakkinn er því tilvalinn fyrir partí og veislur, til dæmis úrslit Söngvakeppninnar nú á laugardag. „Bakkann þarf að panta með sólarhringsfyrirvara og það fylgir allt með, wasabi, sushi, engifer, prjónar og sojasósa," segir Fannar.

Nánari upplýsingar má finna á Burro.is undir veisluþjónusta, og bakkana má panta í síma 552-7333 eða með því að senda tölvupóst á burro@burro.is. Burro Tapas + Steaks er við Veltusund 1, 101 Reykjavík.

Suður-amerískar kræsingar í skemmtilegri stemningu

Veitingastaðurinn Burro Tapas + Steaks opnaði í nóvember árið 2016 í hjarta miðbæjarins og hefur staðurinn notið feiknamikilla vinsælda síðan. Staðurinn er með suður-amerískt þema, bæði í matargerð og staðnum sjálfum sem er líflegur og í sterkum litum. Kappkostað er að gestir njóti sín í afslappaðri en um leið skemmtilegri stemningu.

BURRO
VELTUSUND 1
101 REYKJAVÍK
BURRO.IS

„Á Burro Tapas + Steaks er lögð áhersla á perúska matargerð, nikkei, en Perú sækir áhrif til japanskrar matargerðar og við erum mikið í perúskri-japanskri fusion-matargerð," segir Fannar. Allir réttir eru gerðir til þess að deila. Þannig myndast alla jafna skemmtileg stemming þar sem matargestir deila matnum og upplifun sinni. „Auk kynningartilboðsins á sushi-inu, býður Burro upp á sértilboð á veitingastaðnum alla sunnudaga til fimmtudaga og sem dæmi erum við með „street-food" á sunnudögum," segir Fannar.

PRIMAVERA FURNITURE

JUNE

FRÁ PRIMAVERA

Verð frá 136.600 kr.
2gja sæta sófi

Komdu og láttu lífið leika við þig í sófa frá **Vogue fyrir heimilið**
June er fáanlegur í fjölmörgum útgáfum og mismunandi áklæðum

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

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

Texti / Kristín Dröfn Einarsdóttir
Myndir / Hákon Davíð Björnsson Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir

Sniðugur réttur sem krakkar elska

Hagsýnir heimilisrekendur eiga alltaf eitthvað tiltækt í frystinum sem auðvelt er að grípa til þegar lítill tími er til þess að stússa í eldamennsku. *Hér er sívinsæll barnvænn réttur sem slær alltaf í gegn og er frábær til þess að eiga tilbúinn í kistunni. Langsniðugast er auðvitað að útbúa nokkra skammta í einu og frysta í hæfilegum pakkningum fyrir ykkar fjölskyldustærð.*

Hér er sívinsæll barnvænn réttur sem slær alltaf í gegn og er frábær til þess að eiga tilbúna í kistunni.

Mexíkóskar pönnsur (sniðugar í frystinn)

6-8 stk.

500 g kjúklingabringur
2 tsk. olía
1 tsk. mexíkóskt chili-duft
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. kóríanderduft
1 tsk. laukduft
1 tsk. salt
2 msk. olía til steikingar
1 lítill rauðlaukur, sneiddur þunnt
1 paprika, skorin í strimla
2 hvítlauksgeirar, saxaðir fínt
1 krukka mild salsa-sósa (230 g)
150 g rjómaostur
börkur og safi úr ½ límónu
gróft sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
6-8 tortilla-pönnukökur
u.þ.b. 50 g rifinn ostur, t.d. gratínostur
1 lárpera, skorin í bita
1-2 msk. límónusafi
1 lítill vorlaukur, fínt saxaður
hnefafylli ferskt kóríander
gróft sjávarsalt
nýmalaður blandaður pipar

Skerið kjúklingabringur í þunna strimla og blandið saman við olíu og krydd. Látið standa í a.m.k. 30 mín. Hitið olíu á pönnu og steikið lauk þar til hann fer að mýkjast. Bætið þá kjúklingnum saman við og steikið þar til hann hefur brúnast fallega. Setjið papriku og hvítlauk saman við og steikið í 2-3 mín. Bætið salsa-sósu og rjómaosti út í og hitið þar til rjómaosturinn er bráðnaður. Bragðbætið með límónusafa, berki og salti og pipar.
Skiptið blöndunni á milli tortilla-pönnukakanna, rúllið þeim upp og raðið í eldfast mót. Stráið rifnum osti yfir. Á þessu stigi er tilvalið að frysta réttinn.
Hitið ofn í 190°C og bakið þar til osturinn hefur brúnast fallega.
Athugið að ef rétturinn er frosinn í gegn þegar hann er settur inn lengist eldunartíminn um allt að 40-60 mín. og þá þarf að hafa álpappír lauslega yfir réttinum svo hann nái að hitna jafnt í gegn. Takið síðan álpappírinn af síðustu 20-25 mín.
Blandið saman lárperu, límónusafa, vorlauk, kóríander og salti og pipar og dreifið yfir réttinn þegar hann er borinn fram.

> ***Hér er sívinsæll barnvænn réttur sem slær alltaf í gegn og er frábær til þess að eiga tilbúna í kistunni.***

Texti / Hanna Ingibjörg Arnardóttir

Nokkur góð ráð til að venja börn á að borða grænmeti!

1 Látið alltaf eitthvert grænmeti á diskinn hjá barninu og ekki spyrja viltu þetta eða viltu hitt, leyfið barninu frekar að velja milli tveggja tegunda og spyrjið hvort viltu, þá hefur barnið ekki möguleika á að segja nei.

2 Reynið að hafa magnið fremur lítið, það er betra að barnið klári enda má alltaf bæta við. Þannig lærir barnið að grænmeti er órjúfanlegur hluti af máltíðinni.

3 Raðið grænmetinu fallega á diskinn hjá barninu og búið jafnvel til andlit, dýr eða eitthvað sem listrænir hæfileikar ykkar leyfa.

4 Látið barnið taka þátt í undirbúningnum, t.d. með því að setja salatið eða tómatana í salatskálina. Eldri börn geta skorið niður t.d. agúrku eða papriku. Látið barnið hjálpa til við innkaupin á grænmetinu í búðinni og leyfið því t.d. að hafa litla körfu sjálft.

5 Verið góð fyrirmynd! Börnin læra það sem fyrir þeim er haft.

6 Hafið það fyrir reglu að láta barnið alltaf smakka eitthvert grænmeti í hverri máltíð jafnvel þó að þau hafi oft smakkað grænmetið áður. Gerið smökkunina skemmtilega og sjáfsagða.

7 Aldrei pína barnið til að klára, frekar að fá það til að taka einn eða tvo bita til viðbótar. Margir eiga ömurlegar minningar um mat sem var þvingaður ofan í þá í æsku.

8 Hrósið og hrósið! Þó bara þegar barnið á það skilið. Það má líka hrósa utan máltíða t.d. þegar talað er við tengdó í símann og barnið heyrir: „Já, hann Davíð er svo duglegur að borða grænmeti.“

9 Gerið máltíðina skemmtilega, ræðið um mat og mikilvægi hans um leið og börnin hafa þroska til og skilning. Segið skemmtilegar matarsögur um grænmeti, t.d. eitthvað sem þið upplifðuð í æsku, eitthvað jákvætt og uppbyggilegt, jafnvel fyndið. Ræðið um uppáhaldsgrænmeti ykkar og spyrjið börnin hvert sé uppáhaldið þeirra.

Næring barna – gott að hafa í huga

Ráðlagt er að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g samtals. Velja gjarnan gróft grænmeti eins og t.d. rótargrænmeti eins og gulrætur og rófur en einnig blómkál og hvítkál.

Börn að 10 ára aldri þurfa þó heldur minni skammta.

Fitulitlar og hreinar mjólkurvörur eru góður kostur. Veljið ósykraðar eða mjög lítið sykraðar mjólkurvörur helst án sætuefna. Passlegt magn er tveir skammtar á dag.

Vítamín eru nauðsynleg. D-vítamín gegnir meðal annars mikilvægu hlutverki í kalkbúskap líkamans og er nauðsynlegt fyrir uppbyggingu beina.

Virðum magann okkar og borðum hæfilega mikið, ekki þar til við erum að springa. Maturinn, magnið og máltíðamynstrið er grundvöllur góðra matarvenja.

Hvað eru ráðlagðir dagskammtar?

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) er það magn nauðsynlegra vítamína og steinefna sem talið er fullnægja þörfum alls þorra fólks. Þarfir fólks fyrir næringarefni eru mjög breytilegar og því geta RDS-gildin ekki sagt til um einstaklingsbundnar þarfir. Skammtarnir koma þannig fyrst og fremst að notum við að skipuleggja matseðla og meta næringargildi fæðu fyrir hópa fólks eða sem viðmiðunargildi fyrir holt fæði.

Havana tungusófi
verð 570.000 kr.
ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN
HJÁ OKKUR
900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum
Roma hornsófi verð 265.900 kr.
Josephine verð 365.000 kr.
Lyon sófasett verð 330.000 kr.
Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Hægindastólar
Svefnsófi verð 285.900 kr.
Kristalsvörur frá Julia
Basel hornsófi verð 343.900 kr.
HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI
Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir
Kíktu í heimsókn!
Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is
Patti
HÚSGÖGN

Hús & híbýli
GAMLAR GERSEMAR

Í Bárujárnshúsi í Laugardalnum býr ljósmyndarinn Ásta Kristjánsdóttir en hún heillast af hönnun þar sem notagildi og útlit fer saman og hér er að finna gamlar gersemar í bland við nýrri hönnun. Svarti stóllinn er úr Góða hirðinum og bláu stólarnir eru gömul íslensk hönnun en þeir voru settir í nýjan búning með áklæði frá Epal.

Fjögurra hæða pallhús í Reykjavík en húsráðendur keyptu það tilbúið undir tréverk og innréttuðu það sjálf. Hér er að finna fallega hönnun í hverju horni, húsráðendur hafa greinilega gott auga. Ruggustóllinn er úr Góða hirðinum og þarna má einnig sjá gamlan skenk sem geymir fallega muni.

Í einstöku raðhúsi í Fossvoginum er að finna samansafn af klassískri hönnun og gömlum mublum. Hillan til vinstri var brúðkaupsgjöf til foreldra húsráðanda sem fær nýtt hlutverk á þessu heimili. Einnig má sjá ruggustól eftir Svein Kjarval sem hannaður var árið 1960. Chesterfield-sófarnir komu fyrst fram á sjónarsviðið á 19. öld og sjást enn á mörgum heimilum í dag. Það er kúnst að blanda saman gömlu og nýju á smekklegan hátt.

Notað og nýtt

Leynast gamlar gersemar í geymslunni hjá ömmu og afa, frænku eða frænda?
Fjölmörg gömul húsgögn geta sett einstakan svip á heimilið, eins og sjá má á meðfylgjandi myndum.

Þessi stóll sést æ oftar á íslenskum heimilum í dag og samkvæmt okkar heimildum hafa þeir meðal annars sést í Góða hirðinum og Portinu. Hérna má sjá fallega blöndu af djúpum litatónum og náttúrulegum efnivið en það var innanhússhönnuðurinn Sæja sem innréttaði þessa íbúð á skemmtilegan hátt.

Rómantík á Seyðisfirði. Hér má líta gamalt borðstofusett úr fjölskyldu húsráðanda. Gamlir kistlar og kertastjakar sem hægt er að nota á marga vegu. Það er hægt að grafa eftir gersemum sem þessum á öllum helstu nytjamörkuðum.

Smekklegt hús í Breiðholti sem hlaðið er persónulegum og litríkum munum úr öllum áttum. Hér má sjá nettan snyrtistól sem gengið hefur í erfðir og fengið nýtt útlit í þessum fágæta túrkísbláa lit en algengara er orðið að fólk láti bólstra stóla á ný og gefi þeim þannig framhaldslíf.

Hér fær gömul prentskúffa nýtt hlutverk sem hilla fyrir ýmislegt smálegt.

ILVA

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM*

28.FEB. - 2. MARS

*Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.
Gildir á meðan birgðir endast.

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Hallur Karlsson

"

Mér finnst líka mjög gaman að fá innblástur á nytjamörkuðum, það er bara eitthvað sem gerist þegar maður hangir innan um hluti með sögu.

„Mér finnst gaman að leika mér"

Íris Ösp er grafískur hönnuður sem á og rekur fyrirtækið Reykjavík Underground.

Þar hannar hún einnig og selur vörur undir nafninu „Punkland". Íris starfar mikið fyrir fyrirtæki og einstaklinga, allt frá því að hanna heildarútlit mörkunar fyrir fyrirtæki, aðstoða við heimasíður, sjá um uppsetningu bæklinga og svo hefur hún gefið út barnabók, Sokkaskrímslið. Hún segir að það skipti sköpum fyrir sig að hafa gaman að því sem hún er gera.

„Það er alveg svakalega fjölbreytt," segir Íris, spurð hvernig verk hún gerir aðallega og fyrir hvað. „Ég hef verið að vinna mikið að mörkun fyrir einstaklinga og minni fyrirtæki sem eru með start up-fyrirtæki sem er alltaf skemmtileg vinna. Þá hanna ég og vinn að heildarútliti í samstarfi við einstaklinginn eða fyrirtækið. Ég hanna merki, hjálpa við litaval, aðstoða við uppsetningu heimasíðna, hanna nafnspjöld og bæklinga og margt fleira. Ég hef

Íris fæst við fjölbreytt verkefni og segir það skipta sig máli að hafa gaman af því sem hún fæst við hverju sinni.

líka fengist við slatta af umbrots- og hönnunarverkefnum í tengslum við tímarit. Má þar t.d. nefna barna- og ungmennatímaritið „HVAÐ" og tímarit fyrir Pukinn.com. Ég hef líka hannað línu af tækifæriskortum, ÞÚ!-kortum þar sem viðtakandi fær falleg skilaboð og sér svo sjálfan sig þegar kortið er opnað."

Íris segist fyrst og fremst vera grafíklistamaður. „Ég lærði grafíska hönnun og sjónræn samskipti í Flórens á Ítalíu og lauk þar BA-námi í samstarfi við Notthingham-háskólann á Englandi. Þótt ég hafi verið búin að læra grafík hér á Íslandi áður en ég flutti út og farin að vinna við það, þá litaði námið mitt úti mjög mikið list mína eins og hún er í dag. Við lærðum mikið að vinna grafík „fatto a mano" í höndunum og einnig var lögð áhersla á teikningu, þó aðallega fyrsta árið. Seinna í náminu fórum við svo að vinna meira á tölvu. Við tókum mikið þrívíddarhönnun seinnipart námsins og þar fann ég mig. Það er eitthvað heillandi við það að sjá hugmyndirnar sínar á alla kanta. Ég hef líka alltaf haft mikinn áhuga á ljósmyndun og lagði mikla áherslu á hana í náminu en áður lærði ég ljósmyndun í Myndlistaskólanum í Reykjavík undir góðri handleiðslu Erlu Stefáns og Vigfúsar Birgissonar. Ljósmyndun og grafísk hönnun eru tveir þættir sem vinna mjög vel saman svo það er auðvelt fyrir mig að blanda því og gera verk úr hvoru tveggja."

Hvernig myndirðu lýsa stílnum þínum?

„Ég hugsa að ég hafi nú frekar blandaðan stíl. Stundum fer ég í meiri einfaldleika eins og náttúrumyndirnar og ÞÚ-kortin, en mér finnst líka gaman að leika mér og tek mig ekki of alvarlega. Held að það kallist seint „fine art" að gera verk með Lego-köllum eða —blöðrudýrum. Mér finnst mikilvægt að hafa húmor og hafa gaman að þessu. Stundum skín svolítil kaldhæðni eða gráglettni í gegnum verkin mín."

Hægt er að nálgast verk eftir Írisi á:
www.reykjavik-underground.com
Instagram: reykjavik_underground
Facebook: Reykjavik Underground Design Studio
iris@reykjavik-underground.com

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

LAGERSALA
SÍÐUSTU EINTÖKIN
50% AFSLÁTTUR

Verðdæmi

50%
ISABELLA - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 23.920 KR
FULLT VERÐ 47.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 41.790 KR
FULLT VERÐ 83.580 KR

50%
DAISY - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 23.920 KR
FULLT VERÐ 37.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 36.790 KR
FULLT VERÐ 73.580 KR

50%
POPPY - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 15.290 KR
FULLT VERÐ 31.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 33.790 KR
FULLT VERÐ 67.580 KR

50%
GRACE - 160X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 16.420 KR
FULLT VERÐ 32.840 KR
180X200 CM DÝNA
ÚTSÖLUVERÐ 34.290 KR
FULLT VERÐ 68.580 KR

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

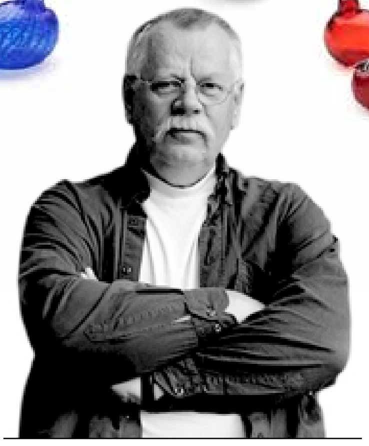
rekkjan
HEILSURÚM

Glerfuglarnir eru framleiddir af Iittala en fuglarnir litu fyrst dagsins ljós árið 1972 og eru týpurnar nú orðnar yfir 400 talsins.

Fuglalíf Toikka

Texti / Elva Hrund Ágústsdóttir Myndir / Frá framleiðendum

Hann hét Oiva Toikka og er einn þekktasti hönnuður Finna. Toikka er einna þekktastur fyrir litlu glerfuglana sem hann hannaði fyrir Iittala en fyrsti fuglinn kom á markað árið 1972. Í dag hafa yfir 400 týpur af fuglum litið dagsins ljós en hver og einn fugl er handblásinn sem gerir þá enn þá sérstakari. Það er sem sagt kominn heill flugher af fuglum með litríka gogga sem prýða og lífga upp á heimili fólks um ókomin ár.



Oiva Toikka er einn þekktasti hönnuður Finna, en hann lést í fyrra.

Toikka vann til fjölda verðlauna og eins nýtti hann krafta sína og sköpunarhæfileika á öðrum sviðum, eins og í búningahönnun og textílhönnun fyrir Marimekko svo eitthvað sé nefnt.

Texti / Ritstjórn

Flowerpot

Hið víðfræga og fallega Flowerpot-ljós hefur ekki frekar en aðrar vinsælar hönnunarvörur farið varhluta af eftirhermuiðnaði heimsins. **Verner Panton** hannaði ljósið **1964** sem framleitt er af Louis Poulsen og vísar heiti þess í friðsama hippastrauma þess tíma sem gengu undir nafninu Flower power. Einfaldleiki ljóssins og skýrar línur hafa svo stuðlað að því að í dag er ljósið orðið klassísk hönnun. Að venju er auðveldast að þekkja muninn á eftirhermu og ekta hönnun á verðinu.

Sérð þú muninn? *Á eftirhermuljósinu er snúran ekki alltaf í sama lit og ljósið, eins og sést á myndinni, og einnig stendur minni skálin oft syttra undan þeirri stærri.*

Sjá nánar á islandshotel.is/tilbod
ÍSLANDSHÓTEL
TILBOÐ HJÁ ÍSLANDSHÓTELUM
Grand HÓTEL REYKJAVÍK
GÆÐASTUND Á GRAND
Gisting fyrir tvo í Tower View herbergi
á Grand Hótel Reykjavík
Morgunverðarhlaðborð
Tveggja rétta kvöldverður á Grand Brasserie
Aðgangur fyrir tvo í Reykjavík Spa
Bókaðu í síma 514 8000
eða info@grand.is
Tilboðsverð: 29.900 kr.
ÖLL TILBOÐIN ER HÆGT AÐ FÁ SEM GJAFABRÉF
Rómantík
Í REYKHOLTI
Gisting fyrir tvo með morgunmat á Fosshótel Reykholti, tveggja rétta kvöldverði og aðgangi í Krauma
Bókaðu í síma 435 1260
eða reykholt@fosshotel.is
FOSSHOTEL
REYKHOLT
KRAUMA
Einstakt tilboð fyrir tvo 29.900 kr.
Huggó á Húsavík
sjóböð og slökun
Gisting fyrir tvo með morgunmat á Fosshótel Húsavík, tveggja rétta kvöldverði og aðgangi í GeoSea sjóböðin
Tilboð fyrir tvo á 25.900 kr.
FOSSHOTEL
HÚSAVÍK
Bókaðu í síma 464 1220 eða husavik@fosshotel.is
Reykjavíkurnætur
Á FOSSHÓTEL REYKJAVÍK
Gisting í standard herbergi á Fosshótel Reykjavík ásamt brunch hlaðborði á Haust Restaurant fyrir tvo og að auki frítt bílastæði í bílastæðahúsi.
Bókist í gegnum netfangið
res.reykjavik@fosshotel.is
eða á vefnum islandshotel.is/tilbod
FOSSHOTEL
REYKJAVÍK
FOSSHOTEL
Grand HÓTEL REYKJAVÍK
HÓTEL REYKJAVÍK CENTRUM

„Þess virði að leggja allt til hliðar til að aðstoða börnin“

Líklega eru það engar ýkjur að mæður eru tilbúnar að fórna öllu fyrir börn sín. *Hanna Kristín Skaftadóttir var fljót að finna að margt væri hægt að bæta til að hjálpa börnum með sértækar málhamlanir. Hún hófst handa við að búa til námsefni fyrir þau og nú hafa þessar bækur stutt við og eflt þroska ótal barna víða um heim. Hanna Kristín vinnur nú að endurútgáfu þeirra en hún er búsett í Bandaríkjunum, með syni sína tvo Mikael Björn, níu ára og Benedikt Bjarna, ellefu ára og dótturina Emilíu, sem hún eignaðist í mars í fyrra.*

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Hanna Kristín sökkti sér í lestur fræðigreina um málhamlanir eftir að hún fékk að vita að Mikael Björn ætti við slíkt að stríða. Hún tileinkaði sér aðferð sem kallast tákn með tali (TMT), sem er tjáskiptaaðferð sem var upphaflega þróuð fyrir börn með málþroskaröskun. Hún aðlagaði aðferðina að þörfum ungra barna og tókst á hálfu ári að kenna syni sínum, sem þá var nánast ómálga, meira en hundrað orð. Sú staðreynd að í dag gengur honum mjög vel í skóla og talar reiprennandi bæði íslensku og ensku er nánast eins og kraftaverk. Hvað er að þínu mati mikilvægast þegar börn glíma við málhömlun?

„Það er þrennt sem ég tel afar mikilvægt: hefja málörvun snemma við um það bil átta mánaða aldur, sleppa öllum skjátíma fyrir börn undir tveggja ára og takmarka mjög notkun eftir þann aldur og að lokum að endurtaka orðin skýrt með táknrænum tilþrifum. Mimi-bækurnar hjálpa mikið til við þetta. Fyrir Mikael sjálfan held ég að það hafi skipt sköpum fyrir hann hér í Hanover að ég leyfi enga skjánotkun á heimilinu á virkum dögum og takmarka skjánotkun um helgar við tvær klukkustundir á dag fyrir strákana mína sem þó eru orðnir þetta gamlir. Í stað þess að eyða tíma við skjáinn hafa báðir strákarnir mínir sökkt sér í lestur íslenskra og enskra bóka eða íþróttir og bæði ég og aðstandendur þeirra sjáum mikinn mun á þeim. Það var ekki mikið mál fyrir þá að aðlagast enskunni því að með því að fá þá til að lesa mikið og stunda íþróttir þar sem þeir heyrðu enska tungumálið mun meira þá aðlöguðust þeir auðveldlega.“

Þið eruð búsett í Bandaríkjunum, er sérstök ástæða fyrir því? „Ég flutti til Bandaríkjanna með þáverandi manni mínum sem er í sérfræðinámi í almennum skurðlækningum við Dartmouth-háskólasjúkrahúsið,“ segir Hanna Kristín. „Strákarnir mínir hafa unað sér svo vel hér að við ílengdumst. Við Sindri, fyrrverandi maðurinn minn, búum enn saman og þrátt fyrir skilnaðinn erum við ágætir félagar og sambúðin gengur vel. Sjálf hef ég verið með annan fótinn á Íslandi þar sem fyrirtækið mitt og viðskiptavinir eru þar og ég er að kenna á Íslandi annað slagið. En annars hefur verið alveg dásamlegt að búa hér í Hanover. Mikil náttúrufegurð, lítið en þétt samfélag og skólakerfið til fyrirmyndar.“

„Fyrir Mikael sjálfan held ég að það hafi skipt sköpum fyrir hann hér í Hanover að ég leyfi enga skjánotkun á heimilinu á virkum dögum og takmarka skjánotkun um helgar við tvær klukkustundir á dag fyrir strákana mína sem þó eru orðnir þetta gamlir.“

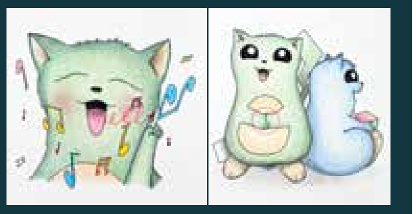
Hefur haldið tugi námskeiða

Samhliða því að nýta aðlagaða útgáfu tákna með tali að Mikael, skrifaði Hanna Kristín barnabækur um söguhetjuna Mimi. Í þeim eru sagðar stuttar sögur þar sem notast er við einföld tákn með tali til að laða fram orðmyndun barna, en það var barnsfaðir hennar sem teiknaði myndirnar fyrir bækurnar. Þess má geta að Mikael, sonur Hönnu Kristínar, kallaði sjálfan sig Mimi og þaðan kemur nafnið á söguhetjunni. Í kjölfar útgáfu fyrstu bókanna fór Hanna Kristín í nám í málvísindum og þroskasálfræði barna við Stanford-háskóla í Bandaríkjunum sem hún nýtti til að þróa aðferðina frekar. Gefnar voru út sjö bækur á níu mánuðum sem nutu mikilla vinsælda meðal aðstandenda og fagfólks og aðstoðuðu fjölda barna á máltökutíma sínum.

„Síðan árið 2014 hef ég haldið nokkra tugi námskeiða í tákn með tali-aðferðafræðinni víða um Ísland og einnig nokkur í Bandaríkjunum. Ég hef bæði unnið með foreldrum/aðstandendum sem og leikskólastarfsmönnum og fengið afskaplega góða endurgjöf frá þeim varðandi börnin sem þau hafa verið að sinna. Síðastliðið ár var ég formaður Máleflis, hagsmunasamtaka í þágu barna og ungmenna með tal- eða

> **Þeir fengu því frjálsar hendur með að endurgera persónu Mimi og þeim fannst mjög gaman að geta skapað bækur til að hjálpa börnum.**

málþroskaraskanir. Ég hef aðstoðað einstaka foreldra eftir þörfum og séð frábæran árangur í máltöku þeirra barna. Mér dettur strax til hugar



Hanna Kristín og Mikael Björn þegar þau unnu að gerð bókanna um Mimi.

ein stúlka sem byrjaði að tákna nafn sitt með kórónutákni og það gladdi foreldrana alveg einstaklega mikið og mig í leiðinni. Það að vita til þess að maður sé að aðstoða foreldra að loks ná til ómálga barna sinna vermir sannarlega hjartarætur.“

Vinnan skilar árangri

Það er mikið álag að sinna barni með sérþarfir og foreldrar þurfa oft að fórna miklu. Áttu einhver ráð handa fólki í þeirri stöðu? „Já, ég er sammála því að það þarf oft að fórna miklu en mitt ráð væri þá helst að líta þannig á að börnin manns eru svo fljót að vaxa úr grasi og það er algjörlega þess virði að leggja annað til hliðar til að aðstoða þau. Með málhömlunina þá er það oft tímabundið verkefni og því meiri vinnu sem maður leggur í það þegar þau eru ung því betur aðstoðar það börnin. Í dag er lítið sem ekkert hægt að nema málhömlunina hjá Mikael og hann er tvítyngdur og kennarar í skólanum hans hér í Bandaríkjunum fundu ekkert fyrir því að hann glímdi við neins konar málþroskaröskun, enda fékk hann mikla aðstoð á sínum tíma.

Eitt af því sem gefur Mimi saga, tákn með tali-vörunum sérstöðu er að þær eru sérsniðnar að börnum á aldursbilinu átta mánaða til fimm ára og taka teikningarnar, form og uppsetning, mið af aldri barnanna. Uppröðun bókanna fylgir röðum grunnþarfa barnanna og einnig er litavalið þannig að það haldi mátulega athygli ungra barna. Snemmtæk íhlutun í málörvun barna er afar mikilvæg og eru sífellt að koma fram rannsóknir sem benda til þess að sterkt samhengi sé á milli mikilvægi þess að grípa fljótt inn í að aðstoða börn við máltöku. Jafnvel þó svo ekki séu nein sértæk vandamál til staðar þá er virk örvun í máltöku jákvæð og mikilvæg fyrir öll börn og nýtist sérstaklega vel tví- og fjöltyngdum börnum.“

Hver eru framtíðarmarkmið þín? „Sem stendur er nóg að gera hjá mér og viðskiptafélaga mínum, Þórunni Jónsdóttur, hjá Poppins & Partners þar sem við sérhæfum okkur í viðskiptaráðgjöf til nýsköpunarfyrirtækja og við Þórunn erum saman í að endurútgefa Mimi-bækurnar og breyttum nafni Mimi Creations í Mimi Saga. Aðallega vegna þess að okkur fannst að verkefnið þyrfti að bera íslenskt heiti og Mimi Saga er flott á íslensku og ensku og er vissulega saga Mimi (Mikaels). Þess fyrir utan hef ég verið að vinna að doktorsverkefni mínu í endurskoðun við Háskóla Íslands.

Síðan fyrstu bækurnar komu út hefur mikið vatn runnið til sjávar og eru nú í bígerð fjórar nýjar bækur um Mimi og vini hans. Þá eru í boði rafræn námskeið fyrir aðstandendur og fagfólk.“

Sjá nánar á islandshotel.is/tilbod
ÍSLANDSHÓTEL
TILBOÐ HJÁ ÍSLANDSHÓTELUM
Grand HÓTEL REYKJAVÍK
GÆÐASTUND Á GRAND
Gisting fyrir tvo í Tower View herbergi
á Grand Hótel Reykjavík
Morgunverðarhlaðborð
Tveggja rétta kvöldverður á Grand Brasserie
Aðgangur fyrir tvo í Reykjavík Spa
Bókaðu í síma 514 8000
eða info@grand.is
Tilboðsverð: 29.900 kr.
ÖLL TILBOÐIN ER HÆGT AÐ FÁ SEM GJAFABRÉF
Rómantík
Í REYKHOLTI
Gisting fyrir tvo með morgunmat á Fosshótel Reykholti, tveggja rétta kvöldverði og aðgangi í Krauma
Bókaðu í síma 435 1260
eða reykholt@fosshotel.is
FOSSHOTEL
REYKHOLT
KRAUMA
Einstakt tilboð fyrir tvo 29.900 kr.
Huggó á Húsavík
sjóböð og slökun
Gisting fyrir tvo með morgunmat á Fosshótel Húsavík, tveggja rétta kvöldverði og aðgangi í GeoSea sjóböðin
Tilboð fyrir tvo á 25.900 kr.
FOSSHOTEL
HÚSAVÍK
Bókaðu í síma 464 1220 eða husavik@fosshotel.is
Reykjavíkurnætur
Á FOSSHÓTEL REYKJAVÍK
Gisting í standard herbergi á Fosshótel Reykjavík ásamt brunch hlaðborði á Haust Restaurant fyrir tvo og að auki frítt bílastæði í bílastæðahúsi.
Bókist í gegnum netfangið
res.reykjavik@fosshotel.is
eða á vefnum islandshotel.is/tilbod
FOSSHOTEL
REYKJAVÍK
FOSSHOTEL
Grand HÓTEL REYKJAVÍK
HÓTEL REYKJAVÍK CENTRUM

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Lydía Hansen

a

Albumm
TÓNLIST

Styðjum hvor aðra

Ísold Wilberg Antonsdóttir og Helga Ingibjörg Guðjónsdóttir flytja lagið Meet me halfway sem keppir til úrslita í Söngvakeppninni 29. febrúar. Í samtali við Albumm segjast þær ekki hafa þekkst áður en þær samþykktu að flytja lagið og það hafi verið svolítið stressandi, en ferlið hafi verið skemmtilegt og lærdómsríkt.

Ísold Wilberg Antonsdóttir og Helga Ingibjörg Guðjónsdóttir.

Við þekktumst ekkert áður en Birgir [Stefánsson, innsk. blaðamanns] og Ragnar [Már Jónsson] fengu okkur til að koma með sér í þetta," segir Helga og Ísold viðurkennir að það hafi verið svolítið stressandi í upphafi að fara út í svona stórt verkefni með einhverjum sem hún þekkti ekkert og hafi ekki unnið með áður. „En um leið og við hittumst féllum við saman eins og flís við rass," tekur hún fram. „Við gerðum strax samkomulag um að styðja og hvetja hvor aðra áfram og vera alltaf hreinskilnar. Í dag er ég virkilega þakklát fyrir að hafa hana með mér í þessu ferli."

Þegar forvitnast er um tónlistarlegan bakgrunn þeirra, kemur í ljós að þær eru alveg hvor úr sinni áttinni. „Ég er útskrifuð djasssöngkona úr Tónlistarskóla FÍH og fór í Complete Vocal Technique-nám í Kaupmannahöfn og hef verið að semja og gefa út mína eigin tónlist; fyrsta lagið mitt kom á Spotify árið 2018 og heitir Midnight Sun. Fólk gæti munað eftir mér úr The Voice Ísland þar sem ég komst í undanúrslit fyrir þremur árum og svo hef ég komið mikið fram með bróður mínum, Má Gunnarssyni," telur Ísold upp og getur þess að þau systkinin eigi einmitt sigurlagið úr Jólalagakeppni Rásar 2 árið 2019.

Helga segist hafa verið syngjandi alveg frá níu ára aldri, þótt hún sé ekki menntuð söngkona. „Ég vann Söngkeppni framhaldsskólanna árið 2006 og gekk svo til liðs við Flugfreyjukór Icelandair undir stjórn Magnúsar Kjartanssonar 2017. Þar lærði ég mikið á því að syngja í hóp og öðlaðist sjálfstraust til að syngja ein."

Spurðar hvernig Birgir og Ragnar hafi fengið þær til að taka þátt í Söngvakeppninni segir Ísold að það hafi nú ekki þurft mikið til. „Mig hefur alltaf dreymt um að taka þátt í Eurovision, ég elska glamúrinn og glimmerið þannig að það þurfti alls ekki að sannfæra mig um að vera með. Sérstaklega ekki eftir að ég heyrði lagið," segir hún og bætir við að hún hafi verið með það á heilanum í viku eftir að hún heyrði demóið fyrst.

Helga bendir á að Ísold hafa síðan sungið demó-útgáfuna sem strákarnir sendu inn í keppnina. Hálfgerð tilviljun hafi ráðið því að hún sjálf var síðan fengin til að syngja á móti Ísold í keppninni. „Strákarnir heyrðu mig syngja í partíi, þar sem Ingó veðurguð var að skemmta. Hann tók þar m.a. lagið Shallow úr A Star is Born og óskaði eftir stelpu sem gæti sungið á móti honum og vinkonur mínar ýttu mér þá upp á svið. Þannig heyrðu strákarnir mig syngja og nokkrum dögum seinna buðu þeir mér að taka þátt í atriðinu," segir hún og bætir við að keppnin hafi verið ótrúlega skemmtileg og lærdómsrík en þetta líði allt of hratt.

> „Í hreinskilni sagt þá þorðum við varla að vona að við kæmumst áfram."

Áttu þær von á að komast í úrslit? „Í hreinskilni sagt þá þorðum við varla að vona að við kæmumst áfram, af því að keppnin í ár er ein sú besta sem ég man eftir og við erum báðar ný nöfn í bransanum," játar Ísold. „Það var samt alltaf markmiðið að komast í úrslit og bara það að komast þangað er mikill sigur út af fyrir sig, við erum svo þakklátar öllum þeim sem höfðu trú á okkur og kusu okkur áfram."

Ætlið þið að halda áfram sem dúó eftir að þessu öllu er lokið? „Ég er í raunninni ekki farin að hugsa svo langt," svarar Helga. „Það er svo mikið í gangi að maður hugsar í raunninni ekkert lengra en til 29. febrúar."

Talandi um það, nú eru úrslitin á morgun, við hverju má fólk búast? „Það sem einkennir þessa keppni, að mínu mati, er hversu fjölbreytt lögin eru og atriðin öll svo einstök á sinn hátt," svarar Ísold. „Samkeppnin í ár er hörð og það eru margir ótrúlega flottir flytjendur sem taka þátt en svo veit maður aldrei hvað gerist af því að það er alltaf einhver sem gæti komið skemmtilega á óvart."

„Við erum mannverur, við gerum mistök"

Mannvera heitir nýtt lag sem tónlistarmaðurinn Drómi var að senda frá sér en því fylgir einnig myndband.

Daníel Ómar Hauksson, eins og Drómi heitir réttu nafni, segir að lagið fjalli um tilfinningar og það að biðjast fyrirgefningar „þar sem fólk er yfirleitt rosalega fljótt að kenna öllum öðrum um en sjálfum sér". Við erum mannverur, við gerum mistök," segir tónlistarmaðurinn og segist sækja sinn innblástur í erfiða lífsreynslu. Þess má geta að hann er að vinna í nýju efni og því nóg um að vera hjá honum um þessar mundir. Hægt er að horfa og hlusta á Mannveru á Albumm.is.

Texti / Steinar Fjeldsted

Baráttan um að halda sér á beinu brautinni

Hljómsveitin Gunnar The Fifth, sem er skipuð Íslendingum búsettum í Noregi og gítarleikara frá Bretlandi, var að senda frá sér smáskífuna Fell of a Ledge. „Lagið fjallar um baráttuna um að halda sér á beinu brautinni," segja meðlimir sveitarinnar. „Eitthvað sem margir hafa verið að díla við. Við í bandinu höfum allir átt okkar tímabil þar sem þetta hefur verið vandamál." Út er komið myndband við lagið sem þeir segja að sé í kómískum stíl. Hægt er að nálgast lagið og vídeóið á Albumm.is.

Flúði borgarastyrjöld í Nikaragúa

Tónlistarkonan Soffía Ósk sendi á dögunum frá sér lagið Skin. Soffía segir að lagið sé óður til ástarsambanda sem aldrei varð af og að það sé því nokkuð frábrugðið fyrri tónlist hennar á plötunni In Two, sem kom út árið 2018 og var undir áhrifum af þeim stöðum sem hún hefur ferðast til. „Ég var sem sagt að læra mannfræði í Bretlandi og eftir það flakkaði ég um Grikkland, Lithaén og Víetnam, en þeim lífsstíl lauk þegar ég flúði borgarastyrjöld í Nikaragúa," segir hún. Þess má geta að myndband við lagið Skin leit dagsins ljós á Valentínusardag, á sjálfum degi elskenda.

Mynd / Elísbet Blöndal

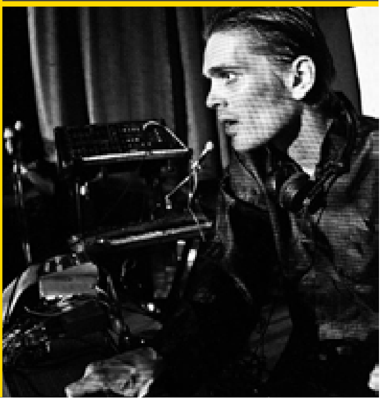
Albumm mælir með

Loljud og Rauður í Mengi

Raftónlistarkonurnar **Loljud** og **Rauður** starfa báðar undir merkjum alþjóðlega samstarfsnetsins **Synth Babes**. Þær ætla að leiða saman tóna sína í Mengi fimmtudagskvöldið 5. mars og bjóða upp á rafmagnaða kvöldstund fyrir öll skilningarvitin. Fjörið hefst klukkan 21 og eru miðar seldir við innganginn.

Orang Volante í Lucky Records

Raftónlistarmaðurinn **Orang Volante**, a.k.a. **Atli Már Þorvaldsson**, kemur fram í plötuversluninni Lucky Records laugardaginn 29. febrúar. Viðburðurinn er haldinn undir merkjum **Saturday Mix Club**, en fjörið hefst klukkan 14 og er ókeypis inn.



Une Misére í Stúdentakjallaranum

Ein framsæknasta sveit landsins **Une Misére** blæs til heljarinnar tónleika á Stúdentakjallaranum föstudagskvöldið 28. febrúar. Öllu verður til tjaldað og hefjast tónleikarnir klukkan 20. Miðar seldir við innganginn.

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

ÚRVAL ÚTSÝN

ICELANDAIR

COSTA BRAVA

SUMARFRÍ FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

INNIFALIÐ Í VERÐI ER FLUG, VALIN GISTING, FARARSTJÓRN, FLUGVALLASKATTAR, FERÐATASKA OG HANDFARANGUR

HOTEL ROSAMAR GARDEN RESORT ****
LLORET DE MAR

HÁLFT FÆÐI

23. MAÍ - 2. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **88.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 109.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOTEL LAZURE ****
LLORET DE MAR

23. MAÍ - 2. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Fjölskylduherbergi með morgunverði.
VERÐ FRÁ **109.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 118.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

EVENIA OLYMPIC GARDEN ****
LLORET DE MAR

23. MAÍ - 2. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli Plus með öllu inniföldu.
VERÐ FRÁ **129.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 156.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GHT SA RIERA ****
TOSSA DE MAR

HÁLFT FÆÐI

30. MAÍ - 9. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli með hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **92.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 107.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALEGRIA SANTA CRISTINA ****
LLORET DE MAR

30. MAÍ - 9. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **113.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna.

GOLDEN BAHIA DE TOSSA ****
TOSSA DE MAR

HÁLFT FÆÐI

30. MAÍ - 9. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli með sundlaugasýn hálfu fæði.
VERÐ FRÁ **118.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn..
Verð frá 150.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

GRAN HOTEL REYMAR AND SPA ****
TOSSA DE MAR

6. - 16. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **179.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 202.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

HOTEL ANABEL ****
LLORET DE MAR

13. - 23. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Fjölskylduherbergi Comfort með morgunverði.
VERÐ FRÁ **118.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn.
Verð frá 156.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

ALEGRIA PLAZA PARIS ****
LLORET DE MAR

20. - 30. JÚNÍ - 10 NÆTUR
Tvíbýli með morgunverði.
VERÐ FRÁ **129.900 KR.**
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 1 barn.
Verð frá 143.900 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

BÓKAÐU FERÐINA Á URVALUTSYN.IS

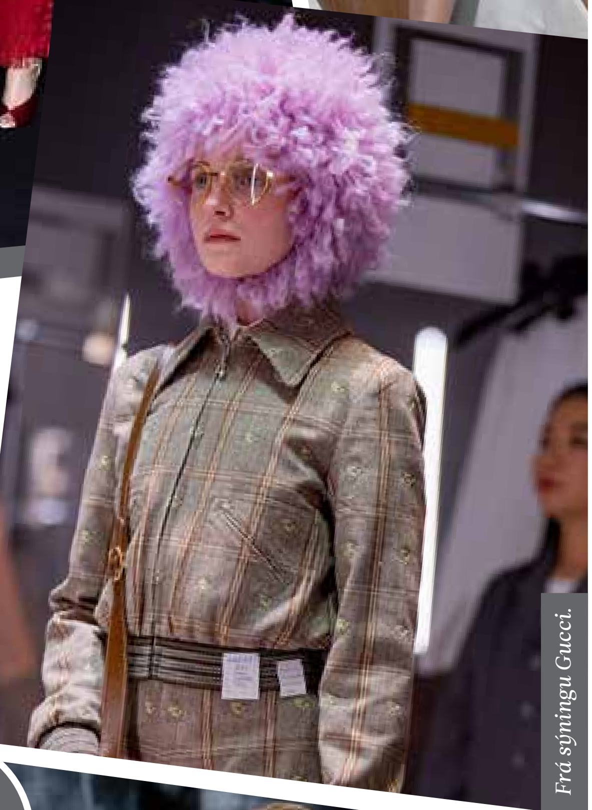
EÐA TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGJAFA Í SÍMA **585 4000** EÐA SENDU OKKUR PÓST Á **INFO@UU.IS**

Armani ásamt nokkrum úr hópi þeirra fyrirsæta sem gengu pallinn á sýningu hans á tískuvikunni í Mílanó.

Síð kápa á sýningu Marni. Brúnir litatónar voru í aðalhlutverki á sýningunni.

Svipmyndir frá tískuvikunni í Mílanó

Tískuvikan í Mílanó er nýafstaðin. Þar sýndu nokkur helstu tískuhús heims haust- og vetrarlínur sínar. Síðar og þykkar yfirhafnir, veglegar handtöskur og pallíettur og annað glys er meðal þess sem var áberandi á sýningum tískuvikunnar.



Frá sýningu Gucci.

Förðunin á sýningu Marni var vægast sagt einstök.

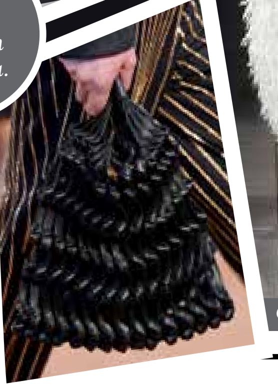
Baksviðs á sýningu Fendi.

Skartið á sýningu Dolce & Gabbana var stórt og mikið að vanda.

Kápa með 60's-legu sniði frá Emilio Pucci.

Glæsileg ofin taska með kögri frá Bottega Veneta.

Íþróttaskór á pallinum hjá Prada.



Dolce & Gabbana sýndi þessa veglegu kápu.

Ofin taska á sýningu Salvatore Ferragamo.

Walk-in N

Öryggi og vellíðan

Stilhrein sturta.
Sturtubotn fáanlegur í mörgun stærðum og litum.
Sturtuveggur með væng, 8mm hert öryggisgler.

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

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

i-t.is

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook

sh
Séð og Heyrt
AFMÆLISBÖRN

Mögnuð MARSBÖRN

Að loknum stysta mánuði ársins dettur mars í hús, mánuðurinn sem býður ekki upp á einn einasta frídag, fyrir utan helgarnar! Fjöldi þekktra einstaklinga á afmæli í mars-mánuði og þau sem eiga afmæli 1.-13. mars tilheyra merki Fiskanna.

Fiskurinn er mjúkur, hjartahlýr og rómantískur, með mikla samkennd með vinum sínum og samferðamönnum. Hann er með fjörugt ímyndunarafl, viðkvæmur fyrir umhverfi sínu og skapi og viðbrögðum annarra. Fiskurinn á þó til að eiga erfitt með að gera upp hug sinn og á til að láta tilfinningarnar hlaupa með sig í gönur. Hann á einnig til að vera óáreiðanlegur og ekki traustsins verður.

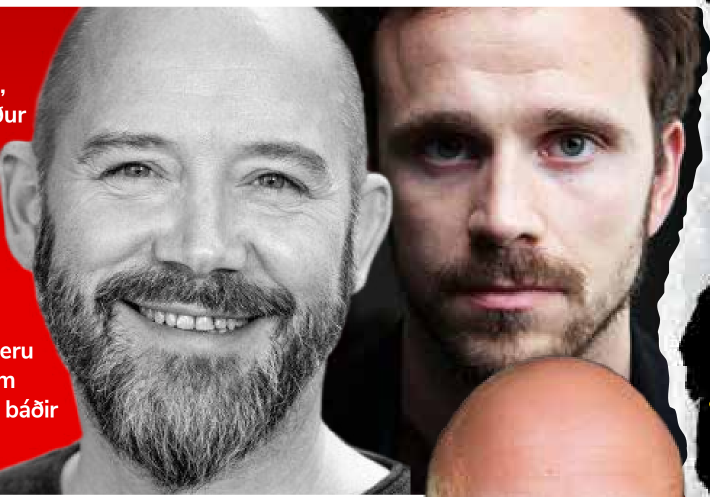
Dísella Lárusdóttir (42) óperusöngkona á afmæli **12. mars**. Dívan Dísella hefur heillað aðdáendur óperunnar, meðal annars á sviði Metropolitan-óperunnar í New York, þar sem hún hefur fengið lof fyrir frammistöðu sína. Hér heima hefur hún haldið tónleika og gefið út plötur ásamt systrum sínum Ingibjörgu og Þórunni. Dísella hefur einnig gefið út sólóplötur. Afmælisbarn dagsins mun vera hálfgerð ótemja, sem hefur gaman af prakkarastrikum sem koma því stundum í klípu.

Mynd / Ari Magg.

Sigurður Hlöðversson (51), útvarpsmaður, plötusnúður og fararstjóri, og **Grímur Hákonarson (42)**, leikstjóri og handritshöfundur, eiga afmæli **8. mars**. Sigurður og Grímur eiga það sameiginlegt að hafa skemmt landanum, sá fyrri á dansgólfinu og í líklega öllum heitum pottum landsins og sá seinni á hvíta tjaldinu. Það vita allir hverjir þessir strákar voru og eru. Afmælisbörn dagsins eru einfarar, sem eru uppfullir af ástríðu, sem munu taka meiri áhættu. Þeim hættir til stífni og stjórnsemi.

Mynd / Hákon Davíð Björnsson.

Þórður Pálsson (32), leikstjóri og handritshöfundur, og **Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson (54)**, lagasmiður/tónskáld, upptökustjóri, útsetjari og gítarleikari, eiga afmæli **3. mars**. Þórður fann upp fyrsta raðmorðingjann í Reykjavík í sjónvarpsþáttunum Brot, sem brátt munu vekja athygli erlendis undir nafninu The Valhalla Murders á Netflix. Þórður er búsettur í Bretlandi og útskrifaðist úr The National Film and Television School þar árið 2015. Þorvaldur Bjarni vakti fyrst athygli sem einn liðsmanna sveitarinnar Todmodile, en í seinni tíð er hann frekar þekktur sem tónskáld, útsetjari og tónleikahaldari, en hann stóð meðal annars fyrir stórglæsilegri sýningu á Evitu í Hörpu. Afmælisbörn dagsins eru opin og skemmtileg og lifa í eigin hugarheimi. Þau hafa margt fram að færa og handritshöfundur gæti hentað vel sem ævistarf og hafa báðir vissulega fetað þann veg, annar í tónlistinni og hinn á skjánum.



Lilja Sigurðardóttir (47), glæpasagnahöfundur og leikskáld, á afmæli **2. mars**. Lilja er margverðlaunuð, hlaut Grímuna árið 2014 og Blóðdropann, íslensku glæpasagnaverðlaunin, árin 2018 og 2019. Hún var einnig tilnefnd árið 2018 til Gullna rýtingsins, sem eru ein virtustu glæpasagnaverðlaun heims. Um afmælisbarn dagsins er sagt að það hafi töfrandi útgeislun, sem heillar aðra.

Mynd / Haraldur Guðjónsson.

Mynd / Hallur Karlsson.

Fanney Sigurðardóttir (30), viðskiptafræðingur og stjörnuspekingur, og **Breki Karlsson (48)**, hagfræðingur, viðskiptafræðingur og formaður Neytendasamtakanna, eiga afmæli **5. mars**. Stjörnuspeki hefur verið hugleikin Fanneyju í næstum tvo áratugi og í dag útbýr hún stjörnukort, býður upp á lestur og túlkun og heldur stjörnupartí þar sem stjörnumerkin eru skoðuð. Breki hefur látið sig hagsmuni neytenda varða í fjölda ára. Hann er forstöðumaður Stofnunar um fjármálalæsi og hefur stundað rannsóknir á fjármálalæsi og haldið ótal fyrirlestra og námskeið á Íslandi og erlendis frá árinu 2005. Í lok árs 2018 var hann kosinn formaður Neytendasamtakanna. Afmælisbörn dagsins eru alltaf með hundrað hugmyndir á sveimi í kollinum, hugsa hratt og þurfa að gefa hugmyndum sínum útrás.

Fiskurinn er mjúkur, hjartahlýr og rómantískur, með mikla samkennd með vinum sínum og samferðamönnum.

Konráð Valur Gíslason (40), einkaþjálfari og fitnesskonungur Íslands, og **Ríkharð Óskar Guðnason (34)**, dagskrárstjóri á FM957, eiga afmæli **13. mars**. Konni hefur verið í fitness-bransanum í rúm 20 ár, hann hefur þjálfað helstu fitnessdrottningar landsins, haldið eitt stærsta vaxtarræktarmót landsins, Iceland Fitness Open og heldur úti vefsíðunni Ifitness.is (við veltum fyrir okkur hvenær hann sefur). Rikki G. er einn af strákunum á FM957 og hann heillaði sjónvarpsáhorfendur Stöðvar 2 í fyrra þegar Auðunn Blöndal dró hann um nokkrar stórborgir Bandaríkjanna í þáttunum Rikki fer til Ameríku. Rikki G. er líka ötull golfari. Um afmælisbörn dagsins er sagt að þau geti verið stórfurðuleg og alveg úti að aka og eigi erfitt með að ákveða ævistarfið. Líklega á það ekki við um þessa stráka sem hafa fyrir löngu ákveðið hvað þeir ætla að gera.

Mynd / Mummi Lú.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

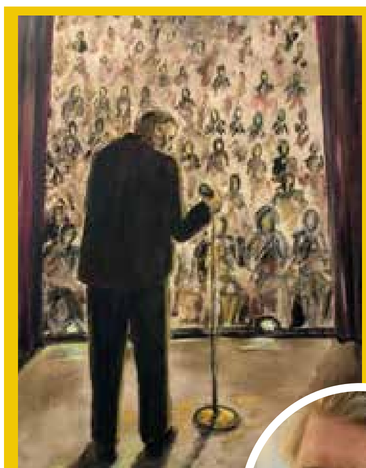
GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Facebook og Instagram

sh Séð og Heyrt
FRÆGA FÓLKIÐ

BASKI MÁLAÐI EINSTAKA MYND AF RAGGA BJARNA

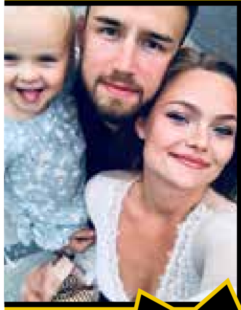


Listamaðurinn **Bjarni Skúli Ketilsson**, eða **BASKI**, bæjarlistamaður Akraness, hélt nýlega myndlistarsýningu í gamla Iðnskólanum á Akranesi. Á meðal mynda á sýningunni var málverk BASKA af þjóðargerseminni **Ragnari Bjarnasyni** söngvara sem lést miðvikudaginn 26. febrúar.

Um málverkið segir Bjarni eftir andlát Ragga: „Var með þetta málverk á sýningunni síðustu helgi sem er túlkun mín á Ragga Bjarna eftir að hafa séð hann fyrir um ári síðan koma fram í lok sýningu um **Elly Vilhjálmsdóttur**, hafði þá sterklega á tilfinningunni að þetta væri í síðasta skiptið sem maður sæi þennan einstaka öðling og maður klappaði mikið í lokin til að þakka honum fyrir margar góðar stundir í gegnum árin. Nú ári seinna farinn til söngdívunnar og fleiri góðra í sumarlandið. Blessuð sé minning hans Ragga Bjarna."

Afmælisdagur í Ölpunum

Knattspyrnukappinn **Rúrik Gíslason** varð 32 ára þann 25. febrúar. Rúrik hélt upp á afmælið í félagsskap kærustunnar, fyrirsætunnar **Natalie Soliani**. Parið varði deginum í svissnesku Ölpunum þar sem þau brugðu sér á snjóbretti og birtu fallegar sólríkar myndir á Instagram.



Tinna og Valentin eiga von á dóttur

Parið **Tinna María Ólafsdóttir** og **Valentin Fels Camilleri**, þjálfari hjá Mjölni, eiga von á dóttur í byrjun ágúst. **Tinna María** á dóttur fyrir með rapparanum **Emmsjé Gauta.** Væntanlegur afi í annað sinn. **Ólafur Páll Gunnarsson** útvarpsmaður greindi frá gleðitíðindunum á Facebook-síðu sinni.

VERÐLAUNA LEIKUR

VILLI VILL

RIGG-viðburðir endurtaka sívinsæla tónleika sína sunnudaginn 1. mars í Eldborg. Þar verða öll bestu lög Vilhjálms Vilhjálmssonar flutt. Og í þessari viku spyrjum við, hver var þekkt systir Vilhjálms og hvar voru þau fædd?

Svar sendist á netfangið ragna@birtingur.is fyrir fimmtudaginn 6. mars eða með því að fara inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, skrifa þar athugasemd og tagga vin. Við drögum úr nöfnum þeirra sem skrifa athugasemd eða senda tölvupóst og viðkomandi og vinurinn sem taggaður er, fá eintak af nýjustu tölublöðum Vikunnar og Gestgjafans.

Texti / Ragna Gestsdóttir

Fræg SÖNGVAKEPPNITENGSL

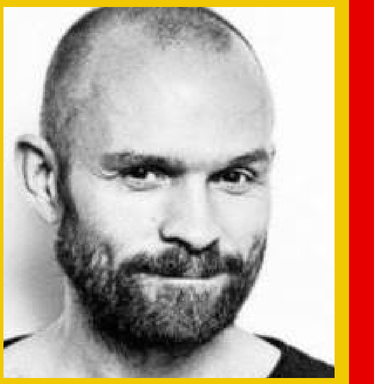
Úrslit Söngvakeppninnar fara fram á laugardagskvöld, þar sem fimm lög keppa um að verða framlag Ísland í Eurovision þetta árið. Í Mannlífi sem kom út 14. febrúar fórum við yfir nokkur ættartengsl flytjenda við fyrri keppendur og/eða fræga söngvara þjóðarinnar.

Á bak við tjöldin er fjöldi fólks sem stýrir keppninni og sér til þess að hún skili sér klakklaust til áhorfenda í sal og á sjónvarpsskjái allra landsmanna. Í þeirra hópi má einnig finna tengsl við fyrri flytjendur. Í framkvæmdastjórn keppninnar sitja Rúnar Freyr Gíslason og Salóme Þorkelsdóttir, ásamt Björgu Magnúsdóttur. Salóme er einnig útsendingarstjóri keppninnar .

Salóme er dóttir söngkonunnar **Sigrúnar Hjálmtýsdóttur**, eða Diddúar eins og við þekkjum hana best, og því systurdóttir **Páls Óskars Hjálmtýssonar.** Páll Óskar keppti árið 1997 með lagið Minn hinsti dans í Dublin á Írlandi og lenti í 20. sæti.

Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Rúnar Freyr er barnsfaðir **Selmu Björnsdóttur**, en þau eiga tvö börn saman. Selma hefur tvisvar farið út með framlag Íslands. Árið 1999 keppti hún með lagið All Out of Luck í Jerúsalem í Ísrael og náði 2. sæti, sem er besti árangur okkar, en við höfum tvisvar lent í 2. sæti. Árið 2005 hélt Selma svo til Kiev í Úkraínu með lagið If I Had Your Love, sem hlaut ekki ást Evrópu og það ár komumst við ekki upp úr undankeppninni.



SÓFA- OG MOTTUMARS

Sófar
10-40% afsláttur
Allar mottur
með 20-70% afslætti

1.000 kr. af hverri seldri mottu rennur til Krabbameinsfélagsins.

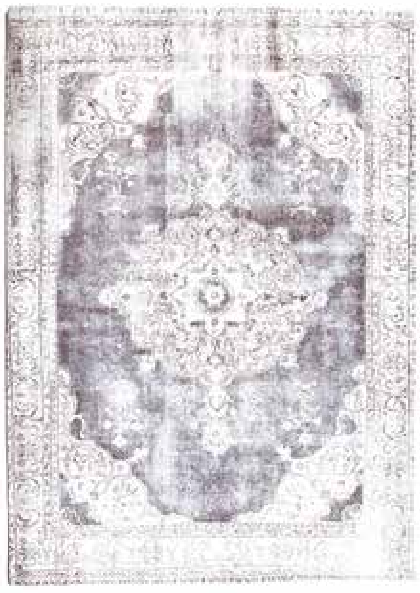
1. River 160x230 29.000,- / 200x290 48.000,-
M/afslætti **23.200,-** / **38.400,-**

2. Amare 160x230 49.000,- / 200x290 75.000
M/afslætti **39.200,-** / **60.000,-**

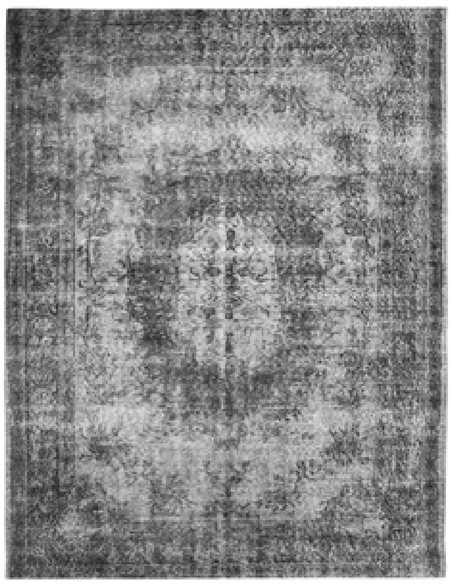
3. River 160x230 29.000,- / 200x290 48.000,-
M/afslætti **23.200,-** / **38.400,-**

4. Alix 160x230 49.000,- / 200x290 75.000
M/afslætti **39.200,-** / **60.000,-**

5. Cozy 160x230 59.000,-
M/afslætti **47.200,-**



6. Florence 160x230 49.000,- / 200x290 75.000
M/afslætti **39.200,-** / **60.000,-**



7. Fiore 160x230 49.000,- / 200x290 75.000
M/afslætti **39.200,-** / **60.000,-**

8. Peshi 160x230 59.000,- / 200x290
M/afslætti **47.200,-**

habitat SÍÐAN 1964

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 | 8. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 28. FEBRÚAR 2020 | mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Elísabetu Ýri Atladóttur

Nauðsynleg fátækt

■ Alltof oft heldur fólk að fátækt sé óumflýjanlegur partur af samfélaginu. Að það sé nauðsynlegt að hafa fátækustu stéttirnar svo hlutirnir gangi yfirleitt upp fyrir restina. Ef fátæktin væri ekki til staðar þá yrði allt svo dýrt. Og þá væru allir fátækir, ekki satt?

Verðbólga, höfrungahlaup og fall einkarekinna fyrirtækja er notað sem rök gegn því að launalægstu stéttirnar, langoftast kvennastéttir, fái launaleiðréttingu. Ef þessar fá hærri laun, þá heimta öll hin hærri laun líka. Ef þær komast of nálægt menntuðum kollegum sínum í launum, þá verði háskólamenntaða fólkið brjálað og höfrungahlaupið byrjar. Konur í láglaunastörfum, þær sem sjá um umönnun aldraðra, sem vinna á leikskólum og huga að vellíðan yngstu kynslóðanna, sem þrífa og þræla sér út til að samfélagið gangi upp, þær verða að vera fátækar.

Ef hún er ekki lengur fátæk þá hlýt ég að enda fátæk – það er kjarninn í umræðunni. Jafnari laun milli ófaglærðra og faglærðra er látið hljóma eins og verið sé að brjóta á menntuðu fólki, án þess að skoða vinnuálag hinna ófaglærðu, sem er ekkert minna eða ómerkilegra en hinna. Hræðsluáróður um að menntað fólk muni krefjast launahækkunar ef skítugi, ómenntaði lýðurinn nálgast það í launum verður ekki smekklegri sama hversu oft hann er endurtekinn.

Ég er á þeirri skoðun að enga fátækt þurfi til að samfélagið gangi upp. Verðlag á vörum og þjónustu þarf ekki að rjúka upp, ekki ef viljinn er fyrir hendi að setja hömlur á gráðuga atvinnurekendur sem smyrja vel á arðinn sinn. Ég er sannfærð um að flest vel innréttað, menntað fólk hefur engar áhyggjur af því að ófaglærðir kollegar þeirra komist nær því í launum. Að það sé frekar almennur vilji til að koma fram við það eins og jafningja og manneskjur heldur en nauðsynlega þjáningarþræla sem eiga að halda uppi kaupmættinum fyrir okkur hin. Samfélagið verður ekki fátækara fyrir vikið.

nettó

BERJADAGAR
Úrval af berjum
á frábæru verði!

-30%

Tilboðin gilda 28. febrúar - 4. mars

★ GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ ★

100% SVEFN - 100% HEILSA
Góð hvíld

GÆÐARÚM
á fermingartilboði

20.000 KR. AFSLÁTTUR AF ÖLLUM RÚMUM

DELUXE
Hágæða 7 svæðaskipt heilsudýna.
Styður rétt við líkamann. Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn.

Verð með botni og fótum:
90x200 cm
Verð áður kr. ~~77.900~~ NÚ AÐEINS KR. 57.900
120x200 cm
Verð áður kr. ~~89.900~~ NÚ AÐEINS KR. 69.900
★ Ath. fleiri stærðir í boði.

VALHÖLL
5 svæðaskipt heilsudýna.
Góð millistíf heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstrun.

Verð með botni og fótum:
90x200 cm
Verð áður kr. ~~77.900~~ NÚ AÐEINS KR. 57.900
120x200 cm
Verð áður kr. ~~89.900~~ NÚ AÐEINS KR. 69.900
★ Ath. fleiri stærðir í boði.

SAGA/FREYJA
Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur.
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrun.

Verð með botni og fótum:
90x200 cm
Verð áður kr. ~~99.900~~ NÚ AÐEINS KR. 79.900
120x200 cm
Verð áður kr. ~~119.900~~ NÚ AÐEINS KR. 99.900
★ Ath. fleiri stærðir í boði.

25% AFSLÁTTUR AF MJÚKVÖRU

HVÍLDARSTÓLL MEÐ LYFTU
Með rafstillingu. Leður á slitflötum.
Til í svörtu, gráu og brúnu.
Verð kr. 119.900.-

Mikið úrval af hvíldarstólum
Verð frá kr. 84.900.-

STILLANLEG RÚM Í ÚRVALI

HVÍLDARSÓFI
Rafstilltur 3ja sæta sófi.
Leður á slitflötum.
Til í svörtu, gráu og brúnu.
Verð kr. 219.900.-

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/eða breytingar.

Svefn & heilsa ★★★★★

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

BALDURSNES 6 - AKUREYRI

LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233
BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstaðir

VEFVERSLUN
svefnogheilsa.is

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR