

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

FRÁBÆRT ÚRVAL AF
ELDHÚSUM ÚR TRÉ
VERÐ FRÁ
KR. 16.590

STÓRT
ELDHÚS
vnr. 29-06571
kr. 25.900

SNÚRUPÚÐLI
vnr. 29-08217
kr. 1.995

OPIÐ
ALLA DAGA

VIRKA DAGA
KL. 11-18
HELGAR
KL. 11-17

DÚKKUVAGN
vnr. 29-05899
kr. 11.700

MARGT & MIKIÐ

FUGLAHÚS
vnr. 29-03195
kr. 3.495



MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS

DÝRAKUBBAR
UPPRÆDDIR
vnr. 29-05315
kr. 2.225



MINI
SNÚRUDÝR
kr. 1.990



ÞRAUTAHÚS
vnr. 29-08256
kr. 11.690

KAPPAKSTURS-
BRAUT
vnr. 29-08554
kr. 7.890

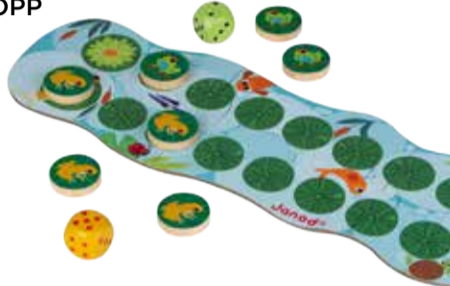


KANÍNUBÍLL
vnr. 29-04612
kr. 2.490



REBBABÍLL
vnr. 29-04614
kr. 2.490

FROSKAHOPP
BARNASPIL
vnr. 29-02698
kr. 1.840



ÞRÍR LITLIR GRÍSIR
BARNASPIL
vnr. 29-02702
kr. 1.640



KAPPAKSTURSBÍLAR
FJÓRAR TEGUNDIR
kr. 995



ÞRAUTABORÐ
MEÐ SKÓGARDÝRUM
vnr. 29-08254
kr. 5.490



TÖSKUPÚSL
HAFMEYJUR
vnr. 29-02683
kr. 2.670

BYGGINGAKUBBAR
41 STK
vnr. 56-50203
kr. 3.960



AFKVÆMI DÝRA
BARNAPÚSL
vnr. 56-53040
kr. 2.210



PÚSLKUBBAR
TIL AÐ STAFLA
SJÖRINN
vnr. 56-55198
kr. 3.300

SKEMMTILEG OG ÞROSKANDI LEIKFÖNG FYRIR ALLAN ALDUR



SMÁELDHÚS
MIELE
vnr. 08-9090
kr. 14.900

DÝRIN
Á BÆNUM
BARNAPÚSL
vnr. 56-53069
kr. 1.995



HLJÓDFÆRA-
BORÐ
vnr. 29-07634
kr. 4.430



FORMFLOKKUNARTROMMA
vnr. 56-53455
kr. 3.850



DÚKKU-
BARNASTÓLL
HÆGT ER AÐ
NOTA STÓLINN
Á FJÓRA VEGU
vnr. 08-1682
kr. 11.950



VERKFÆRATASKA
BOSCH - MIDSTÆRÐ
vnr. 08-8465
kr. 5.490

FÖRÐUNAR-OG
HÁRGREIÐSLUHÖFUÐ
vnr. 08-5240
kr. 9.490



VOLVO STEYPUBÍLL
vnr. 08-2427
kr. 2.590



VOLVO GRAFA
vnr. 08-2425
kr. 2.590

OPIÐ
ALLA DAGA
VIRKA DAGA
KL. 11-18
HELGAR
KL. 11-17

SLÖKKVILIÐS-
BAKPOKI
vnr. 08-8900
kr. 5.690



SMÁVINNUBORD
BOSCH
vnr. 08-8612
kr. 9.990



PANTAÐU Á
margtogmikid.is
OG FÁÐU SENT



Eigendur Fréttablaðsins krafðir um tugmilljónir **Innlent 2**

Blaðamenn og aðrir réttahafar á Fréttablaðinu undirbúa tugmilljóna kröfu á hendur Torgi ehf. vegna þess efnis sem birst hefur á visir.is.



Barnanið grasserar á Netinu **Erlent 4**

„Aðalhljóðið sem heyrist er barnið að öskra og gráta,“ sagði í skýrslu löggæsluyfirvalda um eitt myndbrotanna.



Hvað einkennir kjósendur flokka? **Fréttaskýring 6**

Kannanir sýna að aldur, tekjur, búseta og kyn hafi oft veruleg áhrif á kosningahegðun fólks.

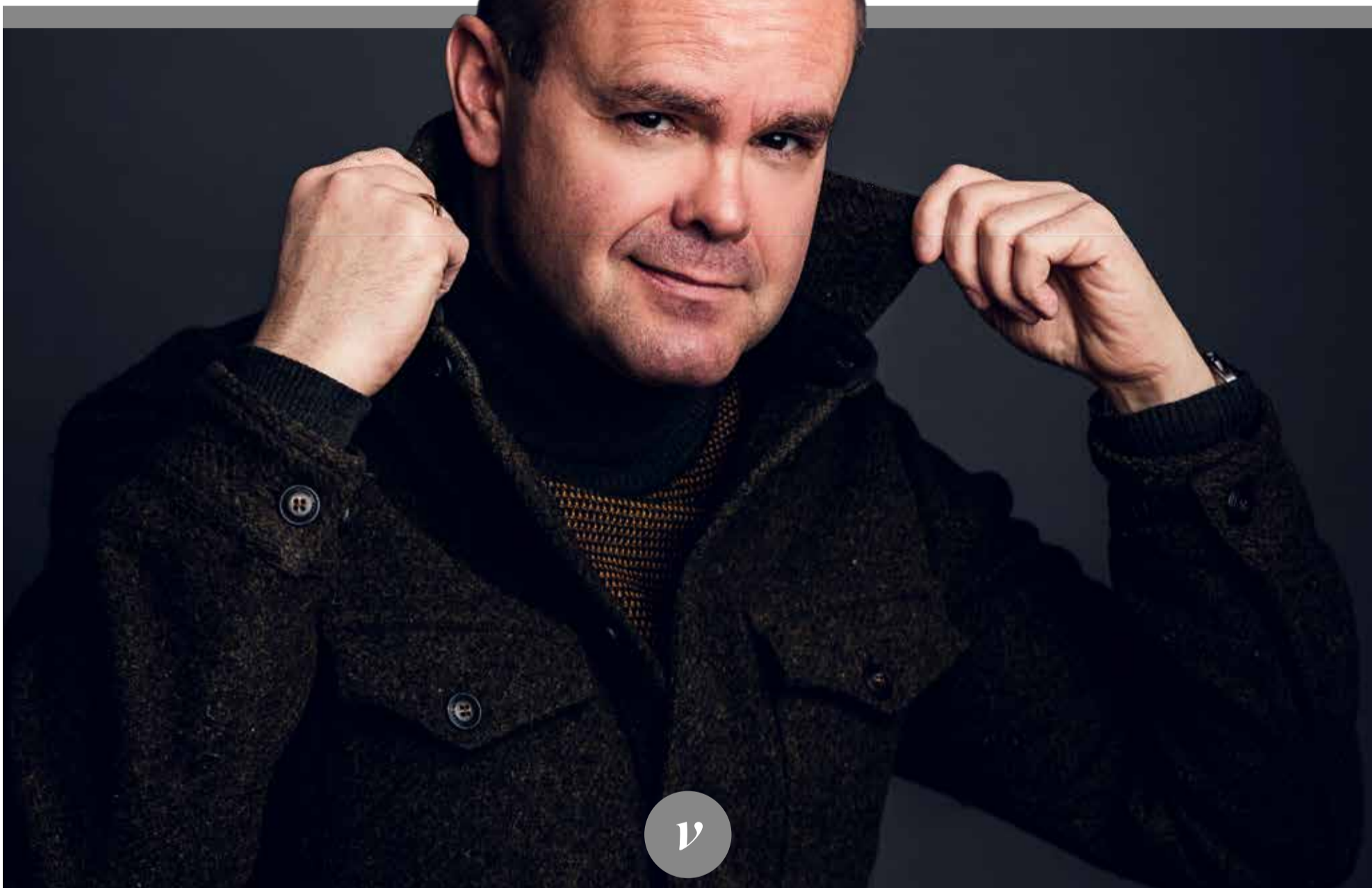


Tilviljun að skerðingin var greind **Viðtal 20**

Dagbjört Andrésdóttir berst fyrir aukinni þekkingu og skilningi á heilatengdri sjónskerðingu, CVI, og er meðal fyrirlesara um málið hérlandis.

MANNLÍF

Fréttir / Höfundur / Heimurinn



VIDTALIÐ
Pétur Jóhann Sigfússon

„Svo bara er ég ekki töff sem er ákveðinn faktor í þessu“

Pétur Jóhann Sigfússon er landsþekktur eftir 20 ára galsafenginn feril. Hann segist alltaf kalla á smávegis athygli og vera svolítill bóndi í eðli sínu. Við fyrstu kynni hélt hann að unnustan væri nethrekkur en um helgina fagna þau 12 ára sambandsafmæli.



Innlent
FJÖLMIÐLAR

Illa gengur að auka lesturinn

Samkvæmt skráningu á vef Fjölmiðlanefndar er Torg ehf. í eigu 365 miðla hf. og HFB-77 ehf. Félögin eiga helming hvort um sig. Félög í eigu **Ingibjargar Pálmadóttur** eiga 99% í 365 miðlum en HFB-77 er dótturfélag Varðbergs ehf., sem er alfarið í eigu **Helga Magnússonar**. Tilkynnt var um kaup Helga á 50% hlut í Torgi í júní sl. og tók hann þá sæti í stjórn. Helgi hefur fjárfest í ýmsum fyrirtækjum og er stjórnarformaður Bláa lónsins. Ingibjörg er stjórnarformaður Torgs og **Jóhanna Helga Viðarsdóttir** framkvæmdastjóri.

Ritstjórar Fréttablaðsins eru **David Stefánsson**, sem var ráðinn inn í maí sl., og **Ólög Skaftadóttir**. Blaðið er gefið út sex sinnum í viku og dreift í 80 þúsund eintökum. Torg rekur einnig tímaritið Glamour og vefina fréttablaðid.is, markadurinn.is og glamour.is. Lestur á blaðinu hefur dalað nokkuð síðustu ár en samkvæmt Gallup stóð hann í 52% í janúar 2015 en mælist nú 37,9%. Þá hefur blaðið misst enn fleiri lesendur í aldurshópnum 18-49 ára. Í janúar 2015 lásu 48,8% einstaklinga undir fimmtugu blaðið en 28% lesa það í dag.



Frábært saman
Milka & Oreo



Gera tugmilljóna kröfu á Torg

Unnið er að kröfugerð fyrir hönd blaðamanna og annarra rétthafa á Fréttablaðinu eftir að í ljós kom að Torg ehf., eigandi Fréttablaðsins, og Sýn, núverandi eigandi vísis.is, hefðu gert með sér milljóna samkomulag um nýtingu efnis úr Fréttablaðinu á vísis.is. Samkvæmt heimildum Mannlífs nemur heildarupphæð samkomulagsins um 100 milljónum króna.

Blaðamenn og aðrir rétthafar á Fréttablaðinu undirbúa nú tugmilljóna kröfu á hendur Torgi ehf. vegna þess efnis sem birst hefur á vísis.is frá því að gengið var frá kaupum Sýnar á ljósvakamiðlum og fjarskiptaþjónustu 365 miðla. Torg ehf. á Fréttablaðið, Markaðinn og Glamour en Sýn er móðurfélag Vodafone og hét Fjarskipti hf. þegar kaupin gengu í gegn.

Gengið var frá kaupunum í mars 2017 en samkvæmt samrunaskrá nam kaupverðið 7,8 milljörðum króna. Greint var frá því að Torg og Sýn hefðu gert með sér samstarfssamning um nýtingu efnis úr Fréttablaðinu á vísis.is til skamms tíma en við umfjöllun Samkeppniseftirlitsins var samkomulagið lagt fram sem fylgiskjal við kaupsamninginn og merkt trúnaðarmál.

Samkvæmt heimildum Mannlífs gætti mikillar óánægju meðal blaðamanna Fréttablaðsins með tilhögunina en þeim var m.a. tjáð að tilgangurinn væri öðrum þræði að tryggja sýnileika Fréttablaðsins á Netinu, fram að þeim tíma að fréttablaðid.is hefði fest sig í sessi. Það var ekki fyrr en spurningar vöknudu um höfundarrétt efnisins að starfsmenn Fréttablaðsins fengu veður af því að í samstarfssamningnum hefði verið kveðið á um greiðslur fyrir efnið en Mannlíf hefur heimildir fyrir því að heildarvirði samkomulagsins nemi um 100 milljónum króna.



„Innkomu fyrir sölu á höfundarréttarvörðu efni skal að jafnaði skipt til helminga milli samningsaðila að frádregnum kostnaði sem haldið skal í lágmarki.“

Þurfa líklega að sækja málið fyrir dómstólum

Blaðamenn, ljósmyndarar og aðrir sem leggja fjölmiðlum til efni efni eiga á því höfundarrétt. Oft er kveðið á um notkun efnisins í ráðningarsamningi en fjallað er um höfundarréttinn í aðalkjarasamningi Blaðamannafélags Íslands og Samtaka atvinnulífsins. Þar segir í grein 12.3:

„Við sölu á höfundarréttarvörðu efni til þriðja aðila, s.s. annarra fjölmiðla, einstaklinga eða samtaka, skal gera samkomulag um slíka sölu við einstaka vinnuhópa, s.s. ljósmyndara eða heildarsamtök rétthafa á hverjum vinnustað. Tryggt skal í slíkum samningi að gætt sé í hvívetna sæmdarréttar rétthafa við frekari nýtingu á efninu og söluverð skal taka mið af því hvort efnið er notað til eigin nota eða annarrar útgáfu. Innkoma fyrir sölu á höfundarréttarvörðu efni skal að jafnaði skipt til helminga milli samningsaðila að frádregnum kostnaði sem haldið skal í lágmarki.“

Heimildamenn Mannlífs segja alveg ljóst að starfsmenn Fréttablaðsins eigi rétt á greiðslum fyrir nýtingu efnisins og lesa má úr ákvæðinu hér fyrir ofan að heildarkrafa þeirra gæti hljóðað upp á nærri 50 milljónir króna. Samkvæmt viðmælendum Mannlífs hafa þreifingar milli talsmanna starfsmanna og forsvarsmanna Torgs staðið yfir í nokkurn tíma en svo virðist sem síðarnefndu hafi ekki gert sér grein fyrir höfundarrétti starfsmanna þegar samstarfssamningurinn var undirritaður. Hafa þeir neitað að gera málið upp þannig að starfsmenn Fréttablaðsins geti við unað.

Aðalheiður Ámundadóttir, trúnaðarmaður blaðamanna á Fréttablaðinu, vildi lítið tjá sig um málið þegar eftir því var leitað. Hún staðfesti hins vegar að leitað hefði verið til lögmanns og að Blaðamannafélagið fylgdist með málinu. Þá staðfesti hún einnig að unnið væri að kröfu og að krafan hljóðaði upp á tugmilljónir. Hún sagði líkur á að málið rataði til dómstóla.



BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



Lumar þú á frétt?

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - Framkvæmdastjóri: Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Fréttastjóri: Hólmfríður Gísladóttir - Ritstjórar tímarita: Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir
Blaðamaður: Ragna Gestsdóttir - Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - Forsíða Mannlífs: Hallur Karlsson
Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is - Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



Haustritirnir
eru komnir.



TILKYNNNA ÓVÍDEIGANDI EÐA ÓLÖGLEG EFNÍ Á NETINU

Í nærri tvo áratugi hafa **Barnaheill – Save the Children á Íslandi** rekið ábendingalínu þar sem **almenningur getur komið á framfæri** upplýsingum um mögulegt barnaniðsefni á Netinu.

Ábendingalínan er rekin í samvinnu við Ríkislögreglustjóra en allar tilkynningar sem berast fara til rannsóknar hjá lögreglu. Lögregla rekur slóð efnisins, **finnur út úr því hvar það er vistað** og sér til þess að það sé fjarlæg.

Ábendingalína Barnaheilla tilheyrir **INHOPE**, alþjóðlegum regnhlífasamtökum ábendingalína. **46 ábendingalínur í 41 landi** tilheyra samtökunum.

Frá upphafi hafa **6 þúsund tilkynningar borist í gegnum ábendingalínuna**. Í fyrri töldu þær **216** en það sem af er **2019** eru þær **78**. Þar af vörðudu einhverjar hugsanlegt **kynferðisofbeldi** gegn börnum.

Barnanið

91% undir 13 ára

INHOPE eru regnhlífasamtök þeirra sem reka ábendingalínur fyrir almenning vegna barnaniðsefnis á Netinu. Samtökin nota hugbúnaðinn ICCAM til að safna tilkynningunum, flokka þær og koma áfram. Ábendingalína Barnaheilla tilheyrir INHOPE.

Alls voru 155 þúsund tilkynningar skráðar í ICCAM í fyrri en um er að ræða 80% aukningu frá 2017. Um var að ræða 337 þúsund myndir og myndbrot og 223 þúsund voru metin ólögleg. Þá var 58% efnisins fjarlægð af Netinu innan þriggja daga.

91% sýndi börn undir 13 ára.

80% barnanna voru stúlkur.

84% efnisins voru hýst hjá myndgemymslupjónustum á borð við Google Photos, Flickr og Imgur.

44% efnisins voru rekin til Hollands, 25% til Bandaríkjanna, 9% til Rússlands, 6% til Frakklands og 5% til Slóvakíu.

Samkvæmt umfjöllun New York Times er það sérstakt áhyggjuefni að upp hefur komist um hópa á Netinu sem helga sig skiptum á efni sem sýnir sérstaklega gróft ofbeldi gegn mjög ungum börnum. Innan hópanna fá niðingarnir leiðbeiningar um hvernig þeir geti falið slóð sína á Netinu og komið efninu sem þeir eiga áfram. Í sumum tilvikum hafa fundist myndir þar sem fórnarlömbin eru neydd til að halda á spjöldum með nafni hópsins, eða öðrum gögnum sem sanna að efnið sé nýtt.

Ekki „barnaklám“

INHOPE og fleiri sem berjast gegn barnaniði vilja síður nota hugtakið „barnaklám“ um það efni sem um ræðir. Samtökin nota þess í stað skammstöfunina CSAM, sem stendur fyrir „child sexual abuse material“.



Ástæðan er sú að hefðbundið klám hefur verið normaliserað þannig

að í dag þykir ekki tiltökumál að neyta þess. Svokallað „barnaklám“ getur hins aldrei verið löglegt eða í lagi og því er mikilvægt að gera skýran greinarmun á klámi og barnaniðsefni.

Það skapar ákveðinn vanda í alþjóðlegu samstarfi að mismunandi er eftir löndum hvað einstaklingar þurfi að vera gamlir til að geta veitt samþykki fyrir kynferðismökum. Þá er það ólíkt milli landa hvað teljist til „barnakláms“; hvort einstaklingurinn á myndinni eða myndbrotinu þurfi að vera raunverulegt barn eða hvort nægi að um sé að ræða tölvuteiknaða persónu, svo dæmi sé tekið.

Barnanið grasserar á Netinu

Sinnuleysi, fjársvelt og ráðaleysi valda því að myndir og myndbrot sem sýna kynferðisofbeldi og pyntingar á börnum ganga kaupum og solum á Netinu sem aldrei fyrr. Niðingarnir athafna sig á samfélagsmiðlum og myrkanetinu og leita að grófara efni í skjóli dulkóðunnar.

Bandarískum stjórnvöldum bárust í fyrri tilkynningar frá tæknifyrirtækjunum um 45 milljónir mynda og myndbrota af barnaniði á Netinu. Um er að ræða algjöra sprengingu en fyrir áratug voru um milljón mynda og myndbrota tilkynnt og þótti mikið. Vandann má rekja til sinnuleysis stjórnvalda, fjársveltis löggæsluaðila og ráðaleysi tæknifyrirtækjanna sem reka þá miðla þar sem hryllingurinn þrífst.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í umfjöllun New York Times sem birtist sl. helgi en þar segir einnig að þrátt fyrir að barnaniðsefni hafi verið framleitt og dreift fyrir tíma Internetsins, hafi samskiptamiðlar og svokallaðar skýjageymslur aukið vandann til muna. Glæpamennirnir nota VPN-tengingar til að fela slóð sína, dulkóða samskipti sín og gögn, og stunda brot sín á svokölluðu myrkaneti; undirheimum Internetsins sem hefðbundnir vafrar ná ekki til.

Myndirnar og myndbrotin eru hryllileg. Þau sýna gróf kynferðisbrot og pyntingar á börnum, sem sum hafa ekki náð leikskólaaldri. Geta niðinganna til að fara huldu höfði á Netinu veitir þeim sjálfstraust til að leita að og deila grófara efni en áður, þar sem yngri börn koma við sögu. „Sögulega séð, þá hefðir þú aldrei getað farið í svartamarkaðsverzlun og sagt: Ég vil virkilega gróft efni með þriggja ára barni,“ hefur NY Times eftir Yolöndu Lippert, saksóknara í Illinois. „En nú getur þú setið nokkuð öruggur við tækið þitt og leitað að þessu; býttu fyrir þessu.“

Árið 2008 samþykkti bandaríska þingið að 60 milljónum dala yrði varið árlega til að berjast gegn barnaniði á Netinu. Aðeins um helmingur þeirrar upphæðar hefur verið lagður í málaflokkinn. Þá hefur eftirfylgni með lögunum



Myndirnar og myndbrotin eru hryllileg. Þau sýna gróf kynferðisbrot og pyntingar á börnum, sem sum hafa ekki náð leikskólaaldri.

„Sögulega séð, þá hefðir þú aldrei getað farið í svartamarkaðsverzlun og sagt: Ég vil virkilega gróft efni með þriggja ára barni.“

verið stórkostlega ábótavant. Löggæsluyfirvöldum skortir fjármuni og mannafla til að takast á við vandann, sem hefur leitt til þess að sums staðar hafa þau neyðst til að forgangraða og einblína eingöngu á yngstu fórnarlömbin.

Samfélagsleg afneitun

Tæknifyrirtækin hafa verið misdugleg í samstarfinu við lög-

gæsluyfirvöld. Þess eru m.a. dæmi að notendum hafi verið gert viðvart að þeir hafi vakið athygli yfirvalda, sem gerði viðkomandi kleift að eyðileggja sönnunargögn áður en til kastanna kom. Langstærstur hluti tilkynninganna sem bárust yfirvöldum í fyrri, eða tveir þriðju, komu til vegna samskipta á Facebook Messenger. Fyrr á þessu ári tilkynntu forsvarsmenn samskiptamiðilsins að til staði að dulkóða skilaboð á Messenger, sem mun gera löggæsluyfirvöldum enn erfiðara fyrir.

Í umfjöllun NY Times er m.a. fjallað um mál manns í Ohio sem var handtekinn fyrir vörslu grófs myndefnis, sem sýndi gróft kynferðisofbeldi og pyntingar á börnum. „Aðalhljóðið sem heyrir er barnið að öskra og gráta,“ sagði í skýrslu löggæsluyfirvalda um eitt myndbrotanna. Maðurinn var

einn stjórnenda vefsíðunnar Love Zone en notendur hennar voru um 30 þúsund talsins. Skilyrði aðildar voru að notendur deildu eigin efni. Á síðunni var svo sérsvæði fyrir „framleiðendur“, þá sem deildu efni sem sýndi þá sjálfa brjóta gegn börnum. Þrjátíu þúsund notendur kann að virðast mikill fjöldi en löggæsluyfirvöld hafa áður lokað mun umfangsmeiri deilistöfum, þ.á.m. einni sem kallaðist Child's Play en notendur voru sagðir fleiri en milljón.

Þeir sem hafa helgað sig baráttunni gegn barnaniði segja samfélagslega afneitun eitt stærsta vandamálið. Hryllingurinn sé svo mikill að fólk eigi hreinlega erfitt með að horfast í augu við hann. „Fólk snýr sér í burtu því spegilmyndin er svo ljót,“ segir Steven J. Grocki, hjá bandaríska dómismálaráðuneytinu.

Margir sem neyta barnaniðsefnis hafa brotið gegn barni

Mikilvægt er að gera greinarmun á barnaniði og barnagirnd. Ekki allir sem haldnir eru barnagirnd brjóta af sér og ekki allir sem brjóta af sér eru haldnir barnagirnd. Barnagirnd er sögð fela í sér ítrekaðar æsandi fantasíur, hvatir eða hegðun er varðar kynferðislega athöfn með barni en samkvæmt umfjöllun NY Times er ýmislegt sem bendir til þess að barnagirnd megi rekja til líffræðilegra þátta.

Því hefur löngum verið haldið fram að þeir sem brjóta gegn börnum hafi oftast en ekki verið

misnotaðir í barnæsku en vísindamenn sem hafa tekið viðtöl við dæmda barnaniðinga segja það ekki standast skoðun. Þá eru tengslin milli þess að stunda barnanið og neyta barnaniðsefnis á Netinu umdeild en nýjar rannsóknir benda til þess að ekki sé endilega um að ræða stigmögnun eins og áður var talið. Þannig leiddi ein rannsókn t.d. í ljós að um 60% viðmælenda sem sátu af sér dóm vegna neyslu barnaniðsefnis á Netinu hefðu áður brotið gegn barni.



Joe Sullivan, sérfræðingur í kynferðisofbeldi gegn börnum á Bretlandi og Írlandi, segir þannig rangt að draga þá ályktun að neysla barnaniðsefnis leiði menn til kynferðisbrota gegn börnum. „Það er mín reynsla að þessu sé ófugt farið. Flestir þessara manna hafa þegar brotið gegn barni,“ segir hann um þá sem neyta barnaniðsefnis.



NÝR RANGER



FRUMSÝNDUR Á LAUGARDAGINN KL. 12-16
REYKJAVÍK OG AKUREYRI

NÝR FORD RANGER

Nýr Ford Ranger, mest seldi pallbíll í Evrópu, er sérstaklega vel byggður í alls konar verkefni hvort sem er í vinnu eða áhugamálin, og er með enn meiri tækni en nokkru sinni fyrr. Þú upplifir öryggi í hvaða akstursaðstæðum og umhverfi sem er.

Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

Verð frá 7.690.000 kr.

Nýr Ford Ranger fæst í þremur búnaðarútfærslum sem eru Raptor og Wildtrak með 213 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 500 Nm og nýrri háþróaðri 10 gíra sjálfskiptingu og XL útfærslu með 170 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 420 Nm og 6 gíra beinskiptingu.

Ranger Raptor Double Cab 4x4 sjálfskiptur, verð frá 9.990.000 kr. (sérpöntun)

Ranger XL Double Cab 4x4 beinskiptur, verð frá 6.490.000 kr. (sérpöntun)

Ford tekur þig lengra

Komdu, reynsluaktu og upplífðu Ford Ranger

Ríkulegur staðalbúnaður Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

- Dráttargeta 3.500 kg
- Veghæð 23,2 cm
- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari
- Umferðaskiltalesari
- Nálægðarskynjarar að framan og aftan
- Bakkmyndavél
- FordPass samskiptakerfi með netttengingu
- Upphitanleg fram- og afturrúða
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Driflæsing á afturdrifi
- Lyklalaust aðgengi og starthnappur
- Hlífdarplötur fyrir vél og eldsneytistank
- Xenon aðalljós með LED lýsingu
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- Regnskynjari í framrúðu
- Eyðsla frá 9,3 l/100



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is



kjarninn
FRÉTTASKÝRING



Áferð kjósenda íslenskra stjórnmalaflokka

Miklar breytingar hafa orðið á íslensku stjórnmalalandslagi á undanförunum áratug. Þjóðin hefur snúið baki við kerfi sem byggði á fjórflokki, sem raðaði sér frá vinstri til hægri á hinum klassíska pólitíska skala, og svo stundum einum í viðbót sem endurspeglaði oft en ekki stemninguna í samfélaginu á þeim tíma.

Síðustu árin hefur fylgi fjórflokksins hrunið úr því að vera að jafnaði yfir 90 prósent í 62-65 prósent í síðustu tvennum kosningum sem fram hafa farið. Tími sterkra tveggja flokka ríkisstjórna virðist liðinn og í síðustu kosningum náðu átta flokkar á þing. Eins og staðan er í dag mætti segja að þær blokkir sem teiknast hafa upp séu þannig að ríkisstjórnarflokkarnir ólíku: Sjálfstæðisflokkur, Framsóknarflokkur og Vinstri græn, myndi eina slíka, frjálsslyndu miðjuflokkarnir í stjórnarandstöðu (Samfylking, Viðreisn og Píratar) aðra og Miðflokkurinn og Flokkur fólksins málefnalega þá þriðju, þótt flokkarnir tveir muni líklega aldrei geta unnið saman vegna persónulegs ágreinings sem á rætur sínar að rekja til Klaustursmálsins svokallaða.

En hverjir eru það sem kjósa þessa flokka?

Og eiga kjósendur innan hvernar blokkar eitthvað sérstakt sameiginlegt?

Kjarninn hefur fengið aðgang að miklu magni gagna úr síðustu könnunum MMR sem sýna hver líklegasta áferð meðalkjósenda hvers flokks er.

Eftir / Þórá Snæ Júlíusson

Fylgi flokka mælt 12- ágúst til 16. september 2019

	Framsóknarflokkur	11.10%
	Sjálfstæðisflokkur	18.70%
	Samfylkingin	15.80%
	Vinstri græn	12.20%
	Píratar	11.80%
	Viðreisn	9.80%
	Flokkur Fólksins	4.10%
	Miðflokkurinn	12.50%
	Sósíalistaflokkur Íslands	2.50%
	Annað	1.60%



„Flestir kjósendur Vinstri grænna eru með háskólamenntun en flokkurinn nýtur líka ágætis stuðnings á meðal þeirra sem hafa einungis lokið grunmenntun.“



„Píratar eru líklegir til að vilja ferðast í sumarfríinu sínu, 61 prósent þeirra er á Instagram og 80 prósent er með áskrift að Netflix.“

Apple Watch 5

Kemur í verðslanir Epli í dag.



Apple WATCH
SERIES 5

40/44mm Sívirkur Retina skjár
Hjartsláttarmælir | Áttaviti
Fallskynjari | Apple Pay

Dökkgrár | **Silfur** | **Gull**



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



Ríkisstjórnarblokkin Samanlagt fylgi **41,9%**

D 18,7% Með háar tekjur, litlar áhyggjur af spillingu en telja efnahagsástandið gott



Sjálfstæðisflokkurinn er enn stærsti flokkur landsins þótt fylgi hans hafi fallið hratt undanfarin misseri og aldrei mælt jafnlágt í könnunum MMR og það gerir nú um stundir. Þegar niðurstöður kannana fyrirtækisins í ágúst og september eru lagðar saman kemur fram að stuðningur við Sjálfstæðisflokkinn mælist 18,7 prósent.

Flokkurinn hefur sögulega verið mjög sterkur á meðal aldri kjósenda. Þannig er staðan ekki lengur og virðist sem töluverður fjöldi þeirra sem tilheyra elstu aldurshópnum hjá kjósendum hans hafi nú leitað á önnur mið, aðallega til Miðflokksins. Nú er stuðningur við flokkinn nokkuð dreifður milli aldurshópa og enginn sérstakur sem sker sig úr.

Sama má segja um stuðning við flokkinn milli landshluta. Mestur er stuðningurinn á Vesturlandi og Vestfjörðum, þar sem 24,1 prósent kjósenda segist ætla að kjósa gamla turninn. Það vekur hins vegar athygli að Sjálfstæðisflokkurinn nýtur minnst stuðnings í Suðurlandinu, þar sem hann sögulega hefur verið mjög sterkur. Þar hefur fylgni við flokkinn dregist herra saman. Í maí sögðust til að mynda 26 prósent kjósenda þar styðja Sjálfstæðisflokkinn, en nú er það hlutfall 15,6 prósent.

Það sem helst einkennir kjósendahóp Sjálfstæðisflokksins er að stuðningur við hann eykst merkjanlega eftir því sem tekjur hækka. Þannig nýtur flokkurinn minnst stuðnings í hópi þeirra sem eru með undir 400 þúsund krónur í heimilistekjur, 11,9 prósent, og er með fjórða mesta fylgi allra flokka hjá þeim hópi. Stuðningurinn er hins vegar mestur hjá þeim sem eru með yfir 1,2 milljónir króna á mánuði í heimilistekjur, alls 25,4 prósent, og hjá þeim hópi er Sjálfstæðisflokkurinn langstærsti stjórnmálaflokkur landsins.

Fyrri kannanir MMR á ýmsum álitamálum mannglegrar tilveru hafa sýnt að kjósendur Sjálfstæðisflokksins hafa minnst áhyggjur allra kjósenda af spillingu í fjármálum og/eða stjórnmálum og minnst áhyggjur allra af fátækt eða félagslegum ójöfnuði. Þeir eru hins vegar líklegastir allra til að telja efnahagsstöðuna á Íslandi góða, en 87 prósent kjósenda flokksins höfðu þá skoðun samkvæmt könnun sem framkvæmd var fyrr á þessu ári. Þá eru Sjálfstæðismenn líklegri en kjósendur annarra flokka til að vera fylgjandi veggjöldum.

V 12,2% Konur, grænmetisætur sem hafa áhyggjur af hlýnun jarðar en horfa lítið á Netflix



Flokkur forsætisráðherra Katrínar Jakobsdóttur er sá ríkisstjórnarflokkur sem gildið hefur mest fyrir hið óvenjulega ríkisstjórnarsamstarf. Samanlagt fylgi hans í ágúst og september mælist 12,2 prósent, sem þýðir að hátt í þriðjungur af fylgi flokksins er horfinn frá síðustu kosningum.

Tölur MMR sýna að konur eru mun líklegri en karlar til að kjósa Vinstri græn. Stuðningur hans er langmestur

á Norðurlandi þar sem hann mælist stærstur allra flokka með 18,4 prósent stuðning á heimaslóðum fyrrverandi formannsins Steingríms J. Sigfússonar. Eina landssvæðið utan þess þar sem fylgið er í takt við heildarfylgið er á höfuðborgarsvæðinu. Annars staðar á landinu eru Vinstri græn með eins stafa fylgi og minnst á Austurlandi, þar sem einungis 5,9 prósent kjósenda segjast styðja flokkinn.

Flestir kjósendur Vinstri grænna eru með háskóla- menntun en flokkurinn nýtur líka ágætis stuðnings á meðal þeirra sem hafa einungis lokið grunmenntun. Lægri hluti millitekjuhópa er líklegastur til að kjósa flokkinn og það eru kannski ekki óvænt tíðindi að flokkur með orðið „vinstri“ í nafninu sínu njóti minnst stuðnings hjá tekjuhæsta hópnum í samfélaginu.

Þegar fyrri kannanir ársins, sem skoða sértækt annað en bara fylgi flokka, eru skoðaðar kemur í ljós að kjósendur Vinstri grænna voru líklegri en kjósendur annarra flokka að ætla að ferðast í sumarfríinu sínu, jafnt innanlands sem utan, langlíklegastir til að borða grænmetis- eða veganfæði, höfðu miklar áhyggjur af hlýnun jarðar og ansi hlýntir veggjöldum. Þeir voru hins vegar ólíklegastir til að vera með áskrift að Netflix eða virkt Costco- aðildarkort og eru að uppistöðu mjög andvígir því að ferskt kjöt verði flutt til landsins frá öðrum löndum innan Evrópska efnahagssvæðisins.

B 11,1% Kjöt- og mjólkurneytendur á eftirlaunum af landsbyggðinni með ágætis tekjur



Framsóknarflokkurinn er eini ríkisstjórnarflokkurinn sem virðist hagnast á því að vera í ríkisstjórn, miðað við kannanir MMR. Þ.e. fylgi hans síðustu tvo mánuði, 11,1 prósent, er meira en það sem flokkurinn fékk í síðustu kosningum.

Í ljósi þess að um rúmlega 100 ára gamlan flokk, með nokkuð íhaldssamar áherslur í mörgum málum, er að ræða á það kannski ekki að sæta tíðindum að mestan stuðnings við hann er að finna hjá kjósendum sem eru 68 ára og eldri. Innan þess hóps segjast 15,7 prósent kjósenda vera Framsóknarmenn. Minnstur er stuðningurinn hjá kjósendum undir þrítugu, þar sem einungis 8,4 prósent segjast ætla að kjósa Framsókn.

Enn minna kemur á óvart að stuðning við flokkinn er fyrst og síðast að finna á völdum svæðum á landsbyggðinni. Þannig mælist Framsókn stærsti flokkur landsins á Austurlandi með 23,2 prósent fylgi og sá næststærsti á Vesturlandi og á Vestfjörðum með 21,5 prósent. Á höfuðborgarsvæðinu er hann hins vegar minnstur allra þeirra flokka sem mælast með mann inni á þingi og með einungis 8,3 prósent fylgi.

Menntun virðist ekki vera breyta sem skiptir máli þegar fólk ákveður að kjósa Framsókn en það gera tekjur hins vegar. Langflestir kjósendur flokksins eru millitekju- eða hátekjufólk. Í tekjulægsta hópi landsmanna, þeim sem er með heimilistekjur undir 400 þúsund krónum á mánuði, mælist fylgi Framsóknarflokksins 5,4 prósent, eða rétt yfir fylgi Sósíalístaflökks Íslands. Alls mælast sjö flokkar með meira fylgi í þeim flokki en Framsókn, þ.e. allir hinir flokkarnir sem eiga í dag fulltrúa á Alþingi.

Það verður seint sagt að Framsóknarfólk standi ekki undir staðalímyndinni sem oftast er dregin upp af því. Í könnunum MMR á þessu ári hefur komið í ljós að Framsóknarfólk er langlíklegast til að borða rautt kjöt (73 prósent þeirra gerir það) og deilir toppsætinu í mjólk- urvöruneyslu með klflokknum Miðflokknum. Þá er það sá hópur kjósenda sem er mest á móti innflutningi á fersku kjöti til landsins. Þar er því mikilli tryggð haldið við íslenska landbúnaðarframleiðslu.

Það er hins vegar ólíkegra en flestir kjósendur, þó ekki allir, til að hafa ekki miklar áhyggjur af hlýnun jarðar og hefur einna minnst áhyggjur af stöðu heilbrigðisþjónustu. Þá eru kjósendur Framsóknar ólíklegastir allra til að vera á Facebook.

Frjálstynda miðjublokkin Samanlagt fylgi **37,4%**

S 15,8% Eldra fólk sem borðar mikinn fisk, er ekki á Snapchat en fannst skaupið fyndið



Sjálfstæðisflokkurinn er næststærsti flokkur landsins samkvæmt flestum skoðanakönnunum. Fylgið samkvæmt síðustu tveimur könnunum MMR er 15,8 prósent, sem er rétt rúmlega helmingur besta árangurs flokksins í kosningum í sögu hans, en umtalsvert betri staða en haustið 2016, þegar hann fékk rétt yfir fimm prósent atkvæða og einungis einn kjördæmakjörinn þingmann.

Konur eru líklegri til að kjósa Samfylkinguna en karlar og stuðningur við flokkinn eykst eftir því sem fólk eldist. Ef einungis 68 ára og eldri væru með kosningarétt væri Samfylkingin stærsti flokkur landsins. Í þeim aldurshópi segjast 21,8 prósent myndu kjósa Samfylkinguna. Yngri fólk er hins vegar ólíklegri til að kjósa hana og í aldurshópnum 30-49 ára, sem alla jafna er einn fyrirferðarmesti hópur samfélagsins hverju sinni, er Samfylkingin fimmti stærsti flokkurinn. Af þeim sem myndu ná inn á þing mælast einungis Viðreisn og Miðflokkurinn með minni stuðning í þeim aldurshópi.

Stuðningur við flokkinn er nokkuð dreifður um landið en þó áberandi minnstur á Vesturlandi og Vestfjörðum og mestur á Austurlandi, þar sem Samfylkingin, með 19,4 prósent stuðning, mælist stærsti flokkur landsins. Tekjur virðast ekki vera ráðandi breyta í því hvort fólk styðji Samfylkinguna eða ekki. Stuðningurinn er nokkuð jafn óháð því hvort veskið sé þungt eða létt.

Kjósendur Samfylkingarinnar eru líklegastir allra til að borða mikinn fisk og hafa umfram aðra breytt hegðun sinni á einhvern hátt til að lágmarka áhrif sín á umhverfi og loftslagsbreytingar á síðustu tólf mánuðum. Það kemur ekki mikið á óvart þegar horft er til þess að 96 prósent kjósenda flokksins hafa frekar eða mjög miklar áhyggjur af hlýnun jarðar.

Samfylkingarfólk er ólíklegast allra til að vera á samfélagsmiðlinum Snapchat, rúmur þriðjungur þess telur efnahagsstöðu Íslands vera slæma og það er óánægðast allra kjósenda með þá kjarasamninga sem Efling og VR gerðu við Samtök atvinnulífsins í apríl. Þá eru jafnaðarmennirnir sá hópur kjósenda sem þú getur síst búið við að fái sér kokteilsósú með pítu en átta af hverjum tíu þeirra fannst Áramótaskaupið frekar eða mjög gott.





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

FIMMTUDAGUR 7. NÓVEMBER 19:30 **UPPSELT**

FÖSTUDAGUR 8. NÓVEMBER 19:30 **AUKATÓNLEIKAR**

VÍKINGUR OG DANÍEL

  Þú getur skannað og hlustað á verkin á Spotify

Edvard Grieg Pétur Gautur, valdir þættir

Daníel Bjarnason Processions, píanókoncert

W.A. Mozart Hornkoncert nr. 3

Jean Sibelius Sinfónía nr. 5

Daníel Bjarnason
hljómsveitarstjóri

Víkingur Heiðar Ólafsson
einleikari

Radovan Vlatković
einleikari

Það var stórvíðburður í íslensku tónlistarlífi þegar Víkingur Heiðar frumflutti nýjan píanókoncert Daníels Bjarnasonar, Processions, með Sinfóníuhljómsveit Íslands árið 2009. Í kjölfarið hefur konsertinn hljómað víða um heim og hlotið frábæra dóma heimspresunnar. Víkingur er kominn í hóp fremstu einleikara á heimsvísu og undanfarin misseri hefur hann leikið með helstu hljómsveitum í Evrópu og Bandaríkjunum. Í nóvember heldur Sinfóníuhljómsveit Íslands í tónleikaferð til Þýskalands og Austurríkis. Í Konzerthaus í Berlín verða haldnir tónleikar með Víkingi sem er nú staðarlistamaður tónleikahússins, en einnig verða haldnir tónleikar í München og Salzburg, þar sem króatíski hornsningurinn Radovan Vlatković leikur einnig einleik.

Í aðdraganda ferðarinnar leikur Sinfóníuhljómsveit Íslands efnisskrána í Hörpu. Þar hljóma sívinsælir þættir úr Péttri Gaut eftir Grieg, yndisfagur hornkoncert Mozarts og kröftug sífónía Sibeliusar, auk píanókoncertsins Processions.

Strax seldist upp á tónleikana en nú hefur aukatónleikum verið bætt við 8. nóvember.

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Bakhjarl í flutningum

TVG-ZIMSEN

Aðalstyrktaraðili :

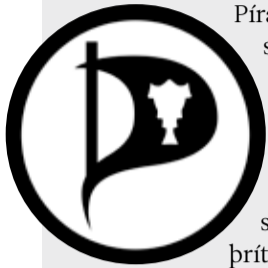
GAMMA



kjarninn

FRÉTTASKYRING

P 11,8 % Ungt fólk með lágar tekjur, án háskólamenntunar en fær sér kokteilsósu með pítsu



Píratar mælast með 11,8 prósent fylgi samkvæmt meðaltali síðustu tveggja kannana MMR, sem er meira en flokkurinn fékk í síðustu kosningum, en mun minna en þegar Píratar fóru með himinskautum í könnunum árið 2016 og mældust með á fjórða tug prósentustiga fylgi.

Píratar eru klárlega flokkur unga fólksins og sá flokkur sem nýtur mest stuðnings allra hjá kjósendum undir þrítugu, en 18 prósent landsmanna í þeim aldursflokki styðja Pírata. Stuðningurinn er líka umtalsverður hjá fólki á aldrinum 30 til 49 ára og þar mælast Píratar næststærsti flokkur landsins, á eftir Sjálfstæðisflokknum. Þegar kemur að fólki yfir 50 ára þá dalar fylgið skarpt og hjá 68 ára og eldri mælist stuðningur við Pírata einungis þrjú prósent.

Stuðningurinn er líka bundinn við ákveðin landssvæði (höfuðborgarsvæðið, Suðurlandið og Vesturland/Vestfirði) sem ætla má að sé þéttbýlið á suðvesturhorni landsins að uppistöðu.

Píratar eru líka vinsælli hjá þeim sem eru ekki með háskólamenntun og mælast næststærsti flokkur landsins hjá þeim kjósendum sem eru með lægstu heimilistekjurnar. Í fullu samræmi við það þá er tekjuhæsti hópurinn langólíklegastur til að kjósa Pírata, en af þeim flokkum sem mælast með mann inni á þingi eru einungis Vinstri græn með minna fylgi á meðal þeirra sem best hafa það fjárhagslega á Íslandi.

Píratar eru líklegir til að vilja ferðast í sumarfríinu sínu, 61 prósent þeirra er á Instagram og 80 prósent er með áskrift að Netflix. Þeir hafa líka mestar áhyggjur allra af spillingu í fjármálum og/eða stjórnmálum á Íslandi (71 prósent) og til að fá sér kokteilsósu með pítsu, en tæpur þriðjungur Pírara er opinn fyrir þeim samruna.

C 9,8 % Karlar, með góða menntun, háar tekjur, búa í höfuðborginni og hlusta á Spotify



Í síðustu tveimur könnunum MMR mælist fylgi Viðreisnar samtals 9,8 prósent. Það er meira en flokkurinn fékk 2017 en minna en hann fékk árið 2016.

Fáir flokkar tala með jafnaferandi hætti til ákveðinna hópa í samfélaginu en ná nánast ekkert til annarra, og Viðreisn. Þannig eru karlar til að mynda mun líklegri til að kjósa Viðreisn en konur. Stuðningur við flokkinn er mestur hjá yngstu kjósendunum en minnkar svo jafnt og þétt upp aldurstigann og hjá elsta kjósendahópnum mælast einungis Píratar með minna fylgi á meðal þeirra flokka sem eiga fulltrúa á þingi í dag.

Stuðningur við Viðreisn er nánast einvörðungu bundinn við höfuðborgarsvæðið. Um 87 prósent aðspurðra sem segjast ætla að kjósa flokkinn búa þar, en vert er að taka fram að svæðið er líka það langfjölmennasta á landinu. Mjög erfitt er að sjá að Viðreisn myndi ná inn kjördæmakjörnum þingmanni í öðrum kjördæmum en þeim þremur sem þar er að finna ef kosið yrði í dag. Viðreisn mælist með minnst fylgi utan höfuðborgarsvæðisins af öllum flokkum sem mælast inni eins og stendur. Það væri helst á Suðurlandi sem möguleiki er að ná inn manni með smáviðbót.

Kjósendahópur Viðreisnar heldur áfram að vera nokkuð einsleitur þegar aðrar breytur eru skoðaðar. Flokkurinn talar mjög vel til háskólamenntaðra en nánast ekkert til þeirra sem eru einungis með grunnskólapróf. Sömu sögu er að segja þegar tekjuhópar eru skoðaðir. Áhugi tekjulægsta hópsins á Viðreisn er sá næstminnsti á meðal þeirra flokka sem eiga fulltrúa á þingi, á eftir Framsókn. Stuðningurinn eykst síðan samhliða tekjum og mælist mestur (15,9 prósent) á meðal þeirra sem eru með yfir 1,2 milljónir króna í heimilistekjur á mánuði. Einungis Sjálfstæðisflokkurinn mælist með meira fylgi hjá þeim tekjuhópi.

Kjósendur Viðreisnar eru allra kjósenda líklegastir til að vera notendur að tónlistarveitunni Spotify (69 prósent) og að hámhörfa á Netflix (84 prósent með áskrift). Þeir voru líka ánægðastir allra með undirskrift síðustu kjarasamninga.

Viðreisnarfólk hefur hins vegar mestar áhyggjur allra af stöðu heilbrigðisþjónustu í landinu, það hefur einna mestan áhuga allra á húsnæðismálum og þungar áhyggjur af loftslagsbreytingum.

Líklega kemur það lítið á óvart að kjósendur Viðreisnar eru mest fylgjandi innflutningi á fersku kjöti til landsins (68 prósent þeirra hafa þá skoðun) enda flokkur sem leggur áherslu á frelsi í alþjóðaviðskiptum og aukið samstarf við Evrópu.

Hin blokkin Samanlagt fylgi

16,6 %

M 12,5 % Gamalt fólk af Suðurlandi með grunnskólamenntun og lágar tekjur og virkt Costco-kort



Sá flokkur sem er með mest afgerandi kjósendahópinn er Miðflokkurinn. Það ætti ekki að koma mikið á óvart, enda pólitísk stefna hans að vera oft afar afgerandi í mjög umdeildum

málum. Samanlagt mældist fylgi Miðflokksins 12,5 prósent í könnunum MMR í ágúst og september. Það er meira fylgi en flokkurinn fékk í einu kosningunum sem hann hefur tekið þátt í haustið 2017.

Uppgangur Miðflokksins hafði fyrst áhrif á gengi Framsóknarflokksins, enda um klofningsbrot úr þeim flokki að ræða, en síðan þá virðist flokkurinn fyrst og síðast taka fylgi frá Sjálfstæðisflokknum. Miðflokkurinn virðist tala skýrt til íhaldssama og þjóðernislega arms Sjálfstæðisflokksins. Það sést vel á þeim breytingum sem orðið hafa á fylgi flokkanna tveggja í ákveðnum aldurshópum og á ákveðnum landssvæðum. Þar sem Miðflokkurinn fer upp, þar dalar Sjálfstæðisflokkurinn í takt.

Miðflokkur er flokkur karla. Rúmlega tveir af hverjum þremur kjósendum hans eru af því kyni. Kynjamunurinn er ekki jafnaferandi hjá neinum öðrum flokki. Miðflokkurinn er líka flokkur eldri kjósenda. Í aldurshópnum 50 til 67 ára er hann t.d. næstvinsælasti flokkur landsins, á eftir Sjálfstæðisflokknum. Hjá fólki undir þrítugu mælist fylgi hans hins vegar 7,9 prósent.

Miðflokkurinn er landsbyggðarflokkur. Ef kjósendur á Suðurlandi réðu Íslandi einir væri Miðflokkurinn stærsti flokkur landsins, með fjórðung atkvæða. Á Austurlandi er hann næststærsti flokkurinn, einungis gamli móðurflokkurinn Framsókn er þar stærri. Á höfuðborgarsvæðinu, þar sem stærstur hluti kjósenda býr, er fylgi Miðflokksins hins vegar vel undir heildarfylgi, eða 9,6 prósent.

Því minni sem æðsta menntun er, því líklegri er viðkomandi til að kjósa Miðflokkinn. Hann nýtur raunar mest stuðnings allra flokka hjá þeim kjósendahópi sem hefur mest lokið grunnskólanámi, en 17,4 prósent þeirra eru á Miðflokksvagninum. Þegar kemur að þeim sem lokið hafa háskólanámi mælist Miðflokkurinn hins vegar með minnst fylgi allra flokka sem næðu inn manni á þing miðað við núverandi stöðu í könnunum. Einungis 6,1 prósent þeirra myndu kjósa flokkinn.

Sömu sögu er að segja af því þegar tekjur eru skoðaðar. Miðflokkurinn nýtur mest fylgis allra flokka hjá þeim sem eru með undir 400 þúsund krónur á mánuði í heimilistekjur, en 16,6 prósent þess hóps styðja flokkinn. Fylgi hans hjá öðrum tekjuhópum mælist undir heildarfylgi.

Miðflokksfólk er sá kjósendahópur sem reyndist líklegastur til að ætla ekkert að

ferðast í sumarfríinu sínu samkvæmt könnunum MMR. Einungis um þriðjungur kjósenda hans notast við Spotify og þeir eru allra kjósenda ólíklegastir til að vera virkir á Instagram, þar sem sama hlutfall, þriðjungur, er með skráðan aðgang. Þá eru kjósendur Miðflokksins ólíklegastir allra kjósenda að hafa breytt hegðun sinni á einhvern hátt til að lágmarka áhrif sín á umhverfi og loftslagsmál síðastliðið ár. Það er kannski ekki skrytið vegna þess að Miðflokksfólk hefur minnst áhyggjur allra af hlýnun jarðar, en einungis 39 prósent þeirra hafa slíkar. Þá hafa kjósendur flokksins minnst áhyggjur allra kjósenda af húsnæðismálum.

Miðflokksfólk er hins vegar mjög hrifn af því að neyta mjólkurvara og deilir toppsætinu þar með Framsóknarkjósendum. Það var líka mjög á móti þriðja orkupakkanum, mest allra á móti upptöku veggjalda og allra kjósenda líklegast til að vera með virkt Costco-aðildarkort. Því fannst hins vegar Áramótaskaupið minnst fyndið, og um 56 prósent kjósenda Miðflokksins taldi það hafa verið frekar eða mjög slakt.

F 4,1 % Lágtekjufólk með grunnskólamenntun sem hefur áhyggjur af fátækt og félagslegum jöfnuði

Flokkur fólksins hefur meira og minna mælist töluvert undir kjörfylgi allt þetta kjörtímabil og samkvæmt síðustu tveimur könnunum MMR á hann ansi langt í land með að ná inn manni ef kosið væri í dag. Fylgið mælist einungis 4,1 prósent.



Það er marktækt mest hjá kjósendum yfir 68 ára aldri, enda hefur flokkurinn talað mjög máli eldri borgara í sinni pólitík. Stuðningurinn virðist algjörlega bundinn við höfuðborgarsvæðið og Norðurland en er vart mælanlegur í öðrum landshlutum. Flokkurinn myndi lifa stöðugu og góðu lífi ef einungis þeir sem mest hafa lokið grunnskólanámi kysu til þings, en þar nýtur hann 9,8 prósent stuðnings. Einungis eitt prósent þeirra sem lokið hafa háskólanámi styður Flokk fólksins.

Sömu sögu er að segja þegar skoðaðar eru tekjubreytur. Flokkur fólksins er með meira fylgi en Framsókn, Vinstri græn og Viðreisn hjá lægsta tekjuhópnum og er ekki langt frá Sjálfstæðisflokknum þar. Stuðningurinn lækkar hins vegar skarpt strax í næsta tekjuhópi og er vart mælanlegur hjá þeim heimilum sem eru með yfir 800 þúsund krónur á mánuði í heildartekjur.

Kjósendur flokksins voru mjög á móti þriðja orkupakkanum þegar hann var til umræðu á þingi og eru auk þess allra kjósenda líklegastir til að telja að efnahagsstaðan á Íslandi sé slæm. Þeir hafa líka mestar áhyggjur af fátækt og félagslegum ójöfnuði og eru uppteknastir allra af stöðu húsnæðismála.



„Því minni sem æðsta menntun er, því líklegri er viðkomandi til að kjósa Miðflokkinn.“



reima[®]
growing up outdoors



REIMA - FYRIR KOMANDI KYNSLÓÐIR!

kr. 18.990.-
Str.74-98

kr. 24.990.-
Str.98-140

kr. 20.990.-
Str.104-140

kr. 19.990.-
Str.80-98

kr. 13.990.-
Str.74-98

Endurskinslúffur
kr. 4.990.-

Sokkaskór
kr. 5.990.-

Barnahúfur
kr. 4.490.-/4.990.-

Barnalúffur
kr. 3.990.-

Lambhúshettur
kr. 5.990.-

kr. 14.990.-
Str.26-35

SPORTÍs

kr. 29.990.-
Str.128-152

kr. 26.990.-
Str.128-164



Viðtalið

PÉTUR JÓHANN SIGFÚSSON



„Vaktirnar, það er ekkert hægt að toppa þær“

Pétur Jóhann Sigfússon

hefur skemmt landsmönnum opinberlega í 20 ár, eða allt frá því að hann var valinn fyndnasti maður Íslands 1999.

Pétur segir verkefni hafa komið fyrirhafnarlaust upp í hendurnar á honum og áratugina tvo hafa flogið áfram. Hann segir það trufla sig lítið að vera landspekkur og er þakklátur fyrir hlutverk sitt, bæði í leik og starfi.

Texti / Ragna Gestsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson

Tíminn hefur flogið áfram og margt búið að gerast á þessum tíma,“ segir Pétur sem undirbýr þessa dagana uppistand þar sem hann mun líta yfir ferilinn, hlutverkin sem hann hefur skapað og einkalífið.

Pétur mun standa einn á sviðinu. „Ég ætla bara að vera einn, ætla að horfa yfir farinn veg og drepa niður fæti hér og þar á ferlinum. Reyndar fer ég óhjákvæmilega lengra aftur í tímann, af því maður er búinn að reyna að rembast við að vera fyndinn og það hafa skapast margar aðstæður í gegnum tíðina sem gaman er að staldra við og rýna aðeins í.“

Pétur er fæddur á Sauðárkróki 21. apríl 1972 og þegar hann var ungur að árum skildu foreldrar hans. „Ég var mjög ungur og man í raun ekkert eftir því eða hvað ég var nákvæmlega gamall, þetta er snúið,“ segir Pétur, sem rifjar þó upp að hann flutti með móður sinni, stjúpföður og bróður í Vesturbæinn og byrjaði í sex ára bekk í Ísaksskóla.

„Svo flutti ég í Garðabæ og var öll mín uppeldisár í Garðabæ. Ég gerði tilraun við Fjölbrautaskóla Garðabæjar, en hætti svo bara þegar ég var búinn að slugsast þar í fjórar annir.“

Pétur á þrjá albræður og þegar foreldrar hans skildu var hópnunum skipt í tvennt, tveir fylgdu móðurinni og tveir föðurnum til Vopnafjarðar, þar sem faðir hans var prestur í mörg ár.

„Einhverra hluta vegna þá bara var þetta svona. Eftir því sem árin liðu og við urðum eldri þá fórum við að stjórna samskiptunum sjálfir og þau eru töluvert mikil í dag,“ segir Pétur en tvö systkini til viðbótar bættust í hópinn. „Ég á fjóra bræður og eina systur, það er best að gleyma ekki neinum,“ segir hann og telur á fingrum sér.

Bóknámið vék fyrir bílaáhuga

Pétur er ekki menntaður og lauk ekki stúdentsprófi. „Eftir fjórar annir í slugsí í Fjölbraut kom ég út með 40 einingar sem taldist nú ekki mikið.“ En hvað var það sem tafði hann svona frá náminu? „Ég var voða mikill bílakall og er enn þá og fannst mikilvægara á þessum árum að eiga flottan bíl, GTI-bíl eða eitthvað og þetta einhvern veginn yfirtók námið þannig að bílarnir urðu alltaf fleiri og fleiri og dýrari og dýrari og það þurfti að borga meira af þeim. Þannig að ég þurfti alltaf að vinna meira og meira sem endaði með því að ég þurfti að fara út á vinnumarkaðinn sem ég bara gerði og fór að vinna við hitt og þetta.“

Fyrsta alvörustarfið var vinna við skreið í Hafnarfirði, en hann segist nú ekki hafa tollað lengi þar. Eftir vinnu við standsetningu bíla hjá Heklu bílaumboði, lá leið Péturs í BYKO í Hafnarfirði og þar var hann í næstum átta ár, þar til hann sló í gegn sem fyndnasti maður landsins og nýr atvinnuferill hófst. „Ég byrjaði í timbursölunni í einhver ár, fór svo í búðina, og þegar upp var staðið var ég búinn að vera í næstum öllum deildum,“ segir Pétur, sem líklega hefði aldrei hætt í BYKO, hefði vinur hans ekki skráð hann í keppnina um Fyndnasta mann Íslands.

En af hverju taldi vinurinn þig eiga heima í þeirri keppni? „Alltaf þegar við vinirnir hittumst þá var ég að rembast og reyna að vera fyndinn og einhverra hluta vegna lenti ég oft í einhverjum skemmtilegum aðstæðum og þeir höfðu gaman af að heyra mig segja frá því sem henti mig í daglegu lífi. Ég var alltaf að reyna að gera daginn skemmtilegri, stytta daginn ef svo má að orði komast, og þeim fannst ég bara góður sögumaður

”

„Ég hef alltaf verið dálítið mikill í kjaftinum en á ekkert endilega inni fyrir því“



Viðtalið

PÉTUR JÓHANN SIGFÚSSON

og uppistand á þessum árum var í einhverri upp-sveiflu. Við horfðum mikið á uppistand og grín og grínmyndir og einhverjum þeirra fannst greinilega að ég ætti heima í keppninni. Ég sjálfur á ekkert allt of oft frumkvæðið þannig að þeir tóku fram fyrir hendurnar á mér í þessu.“

Pétur bætir við að hann hefði líklega aldrei skrifað sig sjálfur en þegar símtalið kom frá skipueggjendum keppinnar þá ákvað hann að kýla á þetta og taka þátt.

Hitað upp fyrir fyrrverandi nörd

Keppnin samanstóð af undanúrslitakvöldum og í dómnefnd sat meðal annars Jón Gnarr, sem á sama tíma var að setja upp sýninguna Ég var einu sinni nörd, í Loftkastalanum. „Eftir að hafa séð mig á undanúrslitakvöldinu þá bað hann mig um að hita upp fyrir sig. Þarna var ég bara starfsmaður í byggingavörverslun en honum fannst það aukaatriði og mér fannst þetta rosalega mikil upphéð.“

Svo fór að sýningarnar urðu 40–50 talsins og hitaði Pétur upp á þeim öllum. „Það var rosagaman, mér fannst það gríðarlega spennandi að fá að vera í kringum þennan mann, enda var ég búinn að hlusta á Tvíhöfða í mörg mörg ár.“

Í janúar 2000 voru Tvíhöfði, Jón Gnarr og Sigurjón Kjartansson, að opna eigin útvarpsstöð, Radíó, og fengu þeir Pétur í lið með sér. „Þeir máttu gera það sem þeir vildu og fengu mig til að vera með útvarpsþætti. Þar sem ég kunní ekki á neina takka þá fengu þeir tæknimann með mér, Þórð Helga Þórðarson, Dodda litla, og við vorum saman í fjögur og hálf ár með þátt alla virka daga frá klukkan 15–19.“

Náði að tala yfirmann frá uppsögn

Pétur rifjaði upp nýlega í viðtali á útvarpsstöðinni K100 símahrekk sem hann gerði Jóni Axel Ólafssyni, þáverandi yfirmanni hans hjá Íslenska útvarpsfélaginu, en Pétur var fastráðinn þar 1999. Varð Jón Axel svo pirraður þá yfir hrekknum að hann sagði Pétur ekkert þurfa að mæta oftar, hann væri rekinn. Pétur mætti hins vegar galvaskur daginn eftir. En var hann rekinn oftar en einu sinni og var hann einhvern tíma rekinn í alvöru?

„Þessi skemmtana- og fjölmiðlabransi hefur alltaf verið þannig að þú veist í rauninni aldrei hvenær þú lendir undir hnífnum og það var alla vega einu sinni sem leit út fyrir að ég væri að lenda undir hnífnum. Ég man mjög vel eftir þessu þar sem Jón Axel var með uppsagnarpappírana tilbúna á borðinu. Ég náði að telja hann ofan af uppsögninni því ég var sannfærður um að þó að félagið vildi ekki hafa mig í útvarpi, þá væri örugglega hægt að nýta mig í annað,“ segir Pétur en þaðan lá leið hans yfir á sjónvarpsskjái allra landsmanna.

„Ég, Sigurjón og Jón, Auddi og Sveppi, vorum allir undir sama hatti hjá Íslenska útvarpsfélaginu. Auddi og Sveppi voru búnir að vera í dágóðan tíma tveir með þættina 70 mínútur og vildu fá þriðja manninn með sér. Það var Auddi sem var sannfærður um að ég væri sá maður, ég kom fyrst sem gestur og á endanum var ég kominn með þeim í þættina.“

Áður en það gerðist voru fimmmenningarnir búnir að skrifa saman fyrri þáttaröð Svínasúpunnar, sem er leikin sketsasería. „Þetta var árið 2003–2004, ég man þetta ekki nógu vel,“ hvíslar Pétur um leið og hann hallar sér fram.

En þarna varstu orðinn rúmlega þrítugur, hvernig var að vera fullorðinn maður í fíflangangi og gríni alla daga?

„Já þetta er góð spurning vegna þess að ég þurfti alveg oft að harka af mér. Auddi og Sveppi voru eitthvað yngri en ég og mér fannst alveg margt af því sem við vorum að gera mjög erfitt. Við vorum að gera fáránlega hluti, fara í Kringluna með falda

”

„Alla vega einu sinni leit út fyrir að ég væri að fara að lenda undir hnífnum“

myndavél, taka áskoranir, drekka ógeðisdrykki og það tók mig alveg langan tíma að finna taktinn í þessu. Margt af því sem við vorum að gera var alveg stjarnfræðilegt: drekka fleiri lítra af vatni og pissa á sig standandi á höndum og fara í gegnum bílaþvottastöð á sundbol, bara svo við tókum tvö dæmi. Mér fannst margt af þessu bara virkilega erfitt en þeir kýldu þetta áfram. Við þurftum að fylla 70 mínútna þátt á hverju kvöldi þannig að það var enginn tími til að staldra við og spá og spekulera.“

Kom aldrei upp sú hugsun hjá þér: Hvað er ég að gera hérna fullorðinn maður?

„Þeir byrjuðu mjög snemma náttúrulega að keyra á: „Þú ert bara gamall maður, það er fyndið, þú ert svo asnægur,“ og við gengumst bara upp í því. Ég öðlaðist ómetanlegan vinskapi í þessum strákum, við erum allir góðir vinir og heyrumst á hverjum degi enn þann dag í dag. Sama með Jón Gnarr, það er maður sem ég heyrir mjög oft í.“

Vaktirnar verða að veruleika

Eftir aðra þáttaröð af Svínasúpunni með fram þáttunum 70 mínútur, kynnti Helga Rós Hannah, búningahönnuður þáttanna, Pétur fyrir manninum sínum, Ragnari Bragasyni leikstjóra, sem fékk Pétur til að leika í tveimur þáttaröðum af Stelpunum, sem einnig voru sketsaþættir.

„Ragnar fór að segja mér frá þessari hugmynd, bensinstöðvahugmynd, sem hann og Jón Gnarr voru að spá í löngu löngu áður. Stöð 2 féllst á framleiðsluna og ég, Ragnar, Jón Gnarr og Jóhann Ævar Grímsson handritshöfundur komum inn, ásamt Jörundi Ragnarssyni. Við skrifuðum Næturvaktina í byrjun árs 2007 og í kjölfarið Fangavaktina, Dagvaktina og síðan kvikmyndina Bjarnfreðarson. Það tók alveg þrjá, fjóra, fimm þætti fyrir áhorfendur að kveikja á Næturvaktinni, grínið er svona hægt tempó.“

Eftir Vaktirnar tóku við fleiri þáttaraðir: Hlemmavídeó, Heimsendir, Borgarstjórnin, Hreinn Skjöldur, svo nokkrar séu nefndar, auk bíómynda: Astrópía með Sveppa og Ragnhildi



Steinunni, Stóra planið þar sem voru fantaleikarar eins og Benedikt Erlingsson, Eggert Þorleifsson, Ingvar E. Sigurðsson og Hilmir Snær Guðnason. „Þegar ég horfi til baka er listinn nánast endalaus og þetta hafa verið þvilík forréttindi að vinna að öllum þessum verkefnum og með öllu þessu fólki,“ segir Pétur og aðspurður um hvað standi upp úr, hikar hann ekki á svari: „Það eru náttúrulega Vaktirnar, það er ekkert hægt að toppa þær.“

Með fram þessu öllu hefur Pétur tekið að sér veislustjórn og uppistand. „Það hefur verið ríkur þáttur með öllu öðru og ég hef verið mikið í því allt frá því ég varð fyndnasti maður Íslands 1999.“

Hann segir draum hafa orðið að veruleika þegar hann skrifaði Svínasúpuna á sínum tíma. „Að fá að skrifa, leika og fara í búning, þetta var allt svo framandi og svo sturlað fyrir svona gaur eins og mig sem var alltaf búinn að vera með þessa löngun í kollinum og í maganum. Gaur sem var búinn að reyna við Leiklistarskólann, gaur sem var alltaf eitthvað að göslast.“

Þegar Pétur starfaði í BYKO sótti hann um að komast í Leiklistarskólann en fékk höfnun. „Ég var svo viss um að ég ætti heima þarna og það væri bara formsatriði fyrir mig að sækja um. Mér fannst að þeir hefðu bara átt að hringja í mig og bjóða mér inn en að sjálfsögðu er staðreyndin önnur og þetta var og er náttúrulega bara strembið nám. Ég er enn í dag viss um að það hefði hjálpað mér að einhverju leyti að fara í gegnum námið en ég veit það auðvitað ekki þar sem ég komst ekki inn og reyndi aldrei aftur. Ég varð kannski að einhverju leyti full að komast ekki inn og fór í svona kuðung.“

Þrátt fyrir að löngunin til að leika og skemmta hafi kraumað í Pétri strax í Fjölbraut gekk hann hvorki í leiklistarklúbbinn né kvikmyndaklúbbinn og segist lítið hafa tranað sér fram í skóla. „Ég var ekki þessi athyglissjúki gæi sem þurfti einhvern veginn að láta vita af sér, ég var ekki beint sú týpa, en samt var alltaf stutt í fíflanginn.“

Hann tók samt þátt í flestu, var í handbolta og fótbolta til 12–13 ára aldurs, átti marga vini og segist aldrei hafa verið útundan eða strítt, en á sama tíma furðuðu kennarar hans sig á hvar hann væri. „Kennararnir sögðu alltaf við mömmu: „hann er að horfa á mig, hann er að horfa á töfluna, en hann er einhvers staðar annars staðar. Hann er svo þrúður og góður, aldrei að trufla kennsluna, alltaf eins og ljós en það fer ekkert inn, hann fær bara 2 og 3 í öllu. Hausinn á mér var eitthvað annað að hugsa, ég bara man ekki hvað. Ég yrði 100% greindur með athyglisbrest í dag, ég væri á öllum töflunum. En það fór samt fullt inn, ég er læs og tala fallega íslensku og skrifa sémilega, ekkert sérstakur í reikningi samt.“

Fullur á fyrsta uppistandi

Pétur rifjar upp að Steinn Ármann Magnússon, leikari, grínisti og Radíusbróðir, hafi verið viðskiptavinur í BYKO. „Ég var alltaf að reyna að heilla hann upp úr skónum, alltaf eitthvað að reyna að hræra í honum og þegar ég horfi til baka var ég örugglega hálfpirrandi.“

Í árs pásu frá BYKO, þegar Pétur réði sig í vinnu við að keyra út bjór sá hann auglýsingu á Kaffi Firði í Hafnarfirði um uppistand með Steini Ármanni. „Og ég kastaði fram við eiganda staðarins: „Á ég ekki bara að koma og hita upp fyrir hann?“ sem er svona ekta ég. Ég var oft, og hef alltaf verið, dálítið mikill í kjaftinum en á ekkert endilega inni fyrir því.“ En eigandinn tók mig á orðinu þannig að ég mætti og fékk mér nokkra bjóra þar sem ég var svo stressaður. Og þetta var bara alveg hrikalegt, því ég fékk mér aðeins of marga og hélt að það myndi hjálpa mér sem það gerði ekki. Steinn Ármann reyndi að passa mig, enda eldri og gáfaðri maður og mun reyndari í skemmtibransanum en ég en í minningunni var þetta svona ekki mjög vel heppnað.“

Sannfærður um að Sigrún væri karlmaður

Pétur er trúlofaður Sigrúnu Halldórsdóttur en þau kynntust 2007. „Ég á eftir að giftast henni, við þurfum að finna daginn í það. Við kynntumst á Netinu, þegar Næturvaktin var nýbyrjuð í sýningu,

KEA SKYR

ÞRJÁR LEIÐIR TIL AÐ NJÓTA



ÞETTA GAMLA GÓÐA

NYJAR
UMBÚÐIR



KOLVETNASKERT

NYTT!



ÁVEXTIR Í BOTNINUM

NYTT!





Viðtalið

PÉTUR JÓHANN SIGFÚSSON



„Ég hélt að Sigrún væri bara einhver karl með mynd af konu. Á myndunum var hún allt of sæt til að vera eitthvað að tékka á mér“

á Myspace og hún bara sendi mér skilaboð þar hún Sigrún mín,“ segir Pétur og segir þau hafa talað saman þar til að byrja með, langt fram á nætur í marga daga og vikur.

„Ég var svolítið tregur, ég treysti ekki Netinu og hélt að Sigrún væri bara einhver vörubílstjóri, eða þú veist, bara einhver karl með mynd af konu. Af því á myndunum var hún alltof sæt til að vera eitthvað að tékka á mér. Og ég var viss um að þetta væri eitthvert rugl. En svo kom tímunkturinn þar sem við ákváðum að hittast og hittumst í fyrsta skipti bara heima hjá mér í kaffi og svo síðan leiddi bara eitt af öðru. Ég hélt hún væri bara eitthvað sturluð í hausnum sko, nei djók! sem við erum náttúrulega öll.“ „Bara mismikið,“ skýtur blaðamaður inn í sem Pétur samsinnir.

Tólf árum seinna eru þau enn saman og stutt í afmælið þeirra segir Pétur, þann 7. október. Þau eiga hvort sína dótturina úr fyrri samböndum, báðar fæddar 1999 með níu daga millibili, og saman eiga þau son fæddan 2011. Sigrún er mannauðsstjóri í Bláa lóninu og í stabilli vinnu meðan Pétur starfar „út um allt og alls staðar í vinnu hjá sjálfum mér.“

Er kannski sambandið svolítið þannig líka? „Hún er kletturinn.“

Er hún kletturinn meðan þú ert fiðrildið? „Já svolítið, samt þýðir nafnið mitt klettur, þannig að ég er örugglega að einhverju leyti klettur hjá henni, ætli við séum ekki klettur hjá hvort öðru. Hún er náttúrulega óþrjótandi styrkur og leiðbeinir mér alltaf, ég get alltaf leitað til hennar.“

Hvernig finnst krökkunum að eiga þekktan pabba, til dæmis þegar þið farið að kaupa í matinn?

„Þau láta það lítið trufla sig,“ segir Pétur og bætir við að það trufla hann sjálfan ekki heldur. „Í rauninni ekki, vegna þess að það hefur alltaf verið svolítill vaðall á mér, ég er gjammandi oft. Það er pínulítill bóndi í mér, það er mín skynjun á sjálfan mig að ég kalli á svolitla athygli. Fyrst þú nefndir matvöruverslun, þá finnst mér til dæmis mjög fyndið að fara fremstur í röðina á kassanum, þó að engum öðrum finnst það fyndið, bara til að sjá viðbrögð fólks. „Ég er Pétur Jóhann Sigfússon, ég er náttúrulega frægur og hlýtt því að fara fremst.“

Er lífið alltaf grín, hefurðu lent í drama eða áföllum? „Nei sem betur fer og ég vil meina að ég sé mjög heppinn að því leyti. Ég hef misst afa og ömmur eins og aðrir, en aðrir nákomnir eru á lífi og heilbrigðir. Ég bara minnst þess ekki að hafa lent í neinu áfalli.“

Sérðu fyrir þér að vinna við grínið alla ævi eða ertu með plan b, datt þér til dæmis aldrei í hug að verða prestur eins og pabbi þinn?

„Í Fjölbaut þegar ég var að hugsa um hvað ég ætti að verða leiddi ég hugann að ýmsu og alls konar námi. Ég ætlaði að verða leikari og sótti þess vegna um í Leiklistarskólanum, eins og ég sagði áðan. Mig langaði líka til að verða flugmaður, öll tæki og tól



hafa alltaf heillað mig; skip, flugvélar, bátar, bílar, þryllur, þannig að ég fór í flugnám sem gekk ekki þar sem þegar upp var staðið þá var flugtíminn bara of dýr. Á þessum tíma kostaði hann 70-80 þúsund kall eða eitthvað. Mig hefur alltaf langað í skipstjórnarréttindi, ég er ekki enn þá búinn að haugast í það. Prestsnám, ég hugsaði þangað, sama með gullsmíði. Þrátt fyrir bílaáhugann þá langaði mig ekki í bifvélavirkjun. Þetta var meira svona: „hvað er töff?“ Mér fannst flugmenn vera töff, ég ætlaði að vera með sólgleraugu og verða flugmaður. Svo bara er ég ekki töff sem er ákveðinn faktor í þessu.“

„Pappírs Pési dúkkar upp hér og þar“

Pétur lék á sínum tíma í auglýsingum fyrir Hagkaup og í verslunum stóðu pappaspjöld af honum og enn þann dag í dag fær hann spurninguna um hvort hann eigi Hagkaup.

„Öllum þessum spjöldum var stolið og þau hafa dúkkað upp víðs vegar um landið, mjög oft þegar ég var með uppistand. Ég fór með sýninguna Pétur Jóhann óheflaður um landið og þá voru áhorfendur stundum að mæta með Pappírs Pésa á sýninguna. Spjöldin leynast öll einhvers staðar.“

Pétur segist oft fá spurningar þegar hann sækir son sinn í skólann. „Krakkarnir spyrja mig oftast að því hvort ég eigi Hagkaup og hvort ég sé enn að vinna þar og þegar ég svara neitandi, þá spyrja þeir af hverju ég hafi hætt. Þið verðið bara að spyrja Hagkaup að því.“

Er leyfilegt að gera grín að öllu? Sem dæmi þá hafa uppistandarar í Bandaríkjunum fengið mikla gagnrýni á sig fyrir að gera grín að minnihlutahópum.

„Já ef mér finnst eitthvað fyndið þá nota ég það en ég er fljótur að henda því út ef það fellur í grýttan jarðveg. Sem betur fer hef ég ekki lent oft í því enda er ég ekki að reyna að stuða eða vera sjokkerandi með mínu gríni. Ég reyni yfirleitt að forðast að fjalla um viðkvæm málefni og minnihlutahópa. Ég er meira bara að taka fyrir daglegt líf, það sem fólk er að gera og velkjast í. Reyna að sjá kómísku og gleðilegu hlutina í þessum daglegu verkefnum sem við venjulega fólkið erum í og hvað við getum gert til að gera þetta skemmtilegra, mér finnst oft gaman að rýna í það. Ég þrífst mest á því að gleðja og það er alltaf lokatakmarkið hjá mér.“

Hefur flest komið upp í hendurnar á þér? Já eiginlega, þetta er svolítið þannig, ég hef verið ótrúlega heppinn. Ég hætti 1. júlí hjá Íslenska útvarpsfélaginu (nú Sýn) þar sem ég hef verið frá 1999. Ég hef alltaf haft einhvern stöðugleika en þetta er ekki svo mikill munur að vera sjálfstæður, þar sem ég hef alltaf verið pínulítill einyrki, frjálsræðið núna er samt mun meira.“

Gætirðu farið í 8-16 vinnu á skrifstofu bara svona við að raða pappírnum? „Nei ekki í að raða pappírnum, vinnan yrði helst að vera við eitthvað skapandi. Maður skoðar alltaf allt sem kemur upp, 8-16 skapandi vinna, já, já allan daginn klár í hana. Ég held ég muni alltaf rembast við það að skapa eitthvað.“

Líkt og áratugirnir tveir hefur viðtalið flogið áfram og Pétur þarf að rjúka á næsta stað. „Er klukkan orðin hálf? Vá maður, þetta er fljótt að líða, er einhver fyrirsögn í þessu, hver verður fyrirsögnin?“ spyr hann blaðamann, sem er enn ekki búinn að ákveða hana. „Það gæti líka verið fyrirsögnin: „Hver verður fyrirsögnin, spurningarmerki.“ Annars er ég náttúrulega algjörlega skoðanalaus, oftast, það er hrikalegt.“

Baby Foot

Baby Foot er stoftur styrktaraðili Bleiku Sláufunnar



Baby Foot er fótaumhirðuvara sem fjarlægir dauðar húðfrumur og harða húð, þannig að fætturnir verða silkimjúkir



200 kr.
af hverri seldri
pakkningu renna
til Bleiku
Sláufunnar



Baby Foot fæst m.a. í Hagkaup, Krónunni og apótekum um land allt



Extra
**CHEW FOR
CHANGE**

TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA

MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAPORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA

Í SAMSTARFI VIÐ



**SOS
BARNAPORPIN**

Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2019



Öskrin, gráturinn og afneitunin

Eftir / Hólmfríður Gísladóttir

I bókinni um hvarf Madeleine McCann lýsir Kate McCann þeirri angist sem hún upplifði þegar hún uppgötvaði að dóttur hennar hafði verið rænt. Það er varla margt verra í heiminum en að vita ekki örlög barnsins síns og ég man enn þá tilfinningu sem fór um mig við lesturinn: ískaldur hrollur. Enn áttakanlegra var þó að lesa um þær hugsanir sem sóttu á McCann í kjölfarið; óumflýjanlegar hugrenningar um grimmar fullorðinshendur fara um lítinn líkama fjögurra ára dóttur hennar.

Framar í þessu blaði er að finna umfjöllun um barnaniðsefni. Hún byggir að stórum hluta á fréttum New York Times um hið gríðarmikla magn myndefnis á Netinu sem sýnir börn vera beitt kynferðislegu ofbeldi og pyntingum. Á ritstjórn miðilsins bandaríska hefur sú ákvörðun verið tekin að taka dæmi um þann hrylling sem ber fyrir augu þeirra sem berjast gegn óþverranum. Af tillitssemi við lesendur Mannlífs ákvæð undirrituð að sleppa því að endurprenta þau, enda mögulega hægt að vekja tilætluð áhrif með því að vitna til orða þeirra sem sáu efnið: „Aðalhljóðið sem heyrst er barnið að öskra og gráta.“



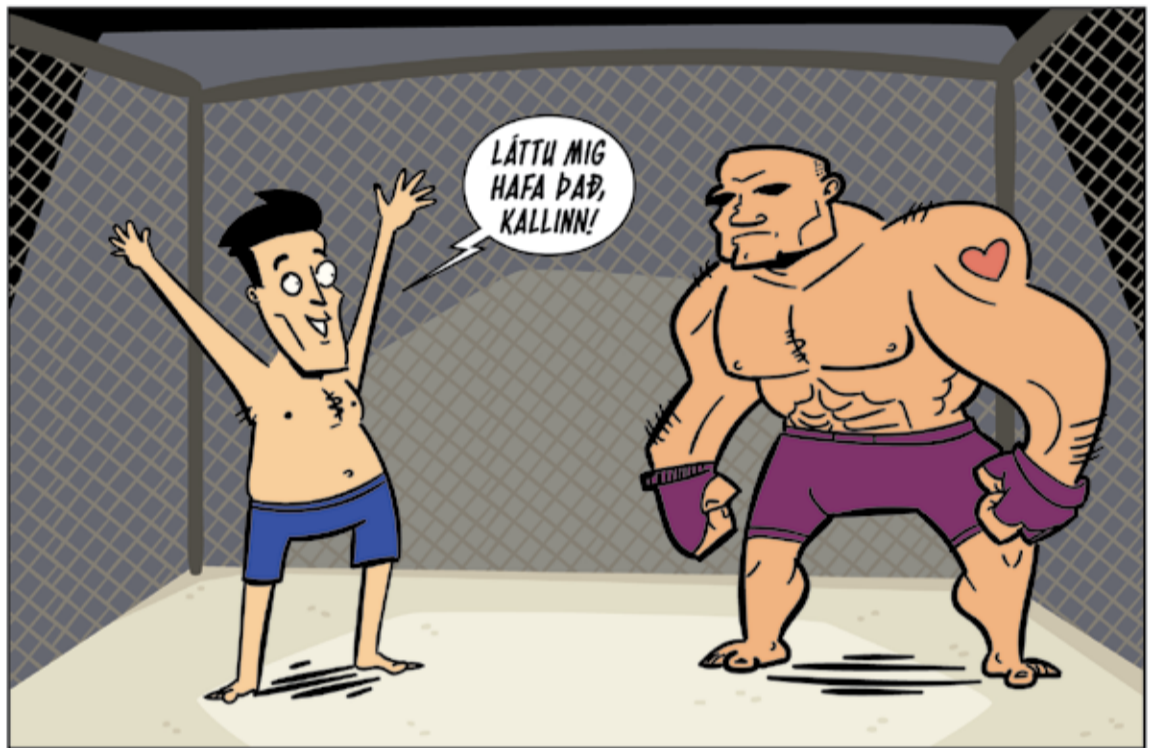
„Á Íslandi er eftirspurn, sem aðrir koma til móts við með því að beita börn kynferðis-ofbeldi og pyntingum.“

En þarna liggur hundurinn grafinn. Eiga fjölmiðlar að veigra sér við að lýsa því ógeðslega ofbeldi sem fullorðið fólk beitir börn? Í dómum innanlands, og þar af leiðandi umfjöllun fjölmiðla, eru notuð snyrtilegar lýsingar; talað um káf og getnaðarlim sem var stungið í leggöng og svo framvegis. Ég þori að fullyrða að það sækir sjaldnast að mönnum kaldur hrollur við lestur íslenskra fréttu um kynferðisbrot. Þær fjalla ekki um öskrin og tárin. Þær ná ekki að koma því til skila hvað raunverulega á sér stað þegar grimmar hendur fara um litla líkama.

Í umfjöllun New York Times er víkið að því sem ég kalla samfélagslega afneitun; þeirri staðreynd að við viljum helst ekki vita af þeirri hryllilegu meðferð sem sum börn sæta. Við heyrum eða lesum ljótar sögur, lokum augunum og hristum hausinn, og föðnum svo börnin okkar. Við viljum ekki hugsa til þess að það séu til börn sem upplifa aldrei ást og umhyggju. Að það séu til börn sem eru beitt hrottalegu ofbeldi. Rænd sakleysinu. Og oftar en ekki af fólkinu sem stendur þeim næst. Fólkinu sem á að elska þau og vernda.

Það er auðvelt að ljúga því að sjálfum sér að þetta komi okkur ekki við hér á Íslandi. Svona hryllingur eigi sér ekki stað hér. „Á Íslandi misþyrmir enginn tveggja ára barni!“ En við megum ekki leyfa okkur það, ef ekki nema vegna þess að neytendur barnaniðsefnis eru alls staðar. Þar er Ísland engin undantekning. Á Íslandi er eftirspurn, sem aðrir koma til móts við með því að beita börn kynferðisofbeldi og pyntingum. Og hefur þú lesið frétt um íslenskan kynferðisbrotamann sem tók myndir af fórnarlambi sínu? Hefur þú velt því fyrir þér að í myrkum afkimum Internetsins hafi þeim verið skipt út fyrir myndir af öðru fórnarlambi?

Fjölmiðlar hafa tekið ákvörðun um að hætta að tala um hlýnun jarðar; nú tölum við um hamfarahlýnun. Við tölum um kynleiðréttingu í stað kynskiptingar. Við lærum og þróumst. Kannski er kominn tími til að hætta að hlífa lesendum við því ofbeldi sem börn eru beitt. Kannski er kominn tími til að hlusta á öskrin og gráturinn. Minna hefur legið við.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Sólveigu Auðar Hauksdóttur

Launaseðillinn

■ Ætli launaseðillinn sé kominn, hugsa ég með sjálfri mér á meðan ég logga mig inn í tölvukerfið. Ég reyni í huganum að telja út hversu marga yfirvinnutíma ég vann á síðasta vaktatímabili á meðan kerfið leiðir mig í gegnum hverja valmyndina á fætur annarrí. Ég vann allavega fjórar kvöldvaktir en ég var eitthvað lítið kölluð út helgina þarna um daginn. Launaseðillinn birtist á skjánum. Afturvirk launaleiðrétting frá og með 1. maí, 120 bakvaktatímar, 18 yfirvinnutímar, slatti af vaktaálagi. Ég næ manninum mínum hér um bil um þessi mánaðamót. Ef ég tek fáar vaktir eða fæ fá útköll er ég langt undir honum í útborguðum launum. Dagvinnulaunin mín eru ekki upp í nös á ketti. Það er yfirvinnan sem telur.

Ég er í 80% vinnu, auk bakvakta. Það er í raun meira en full vinna. Vinnuvikan mín er einhvers staðar á bilinu 32-56 tímar, allt eftir vaktabyrði og lengd og fjölda

útkalla. Einungis innvígðir skilja vaktakerfið sem unnið er eftir á skurðstofunum. Það er, eins og svo margt annað í þessum lokaða heimi, utanaðkomandi aðilum hulin ráðgáta. Maðurinn minn þarf reglulega upprifjun í því hvaða bókstafir tákna hverskonar vakt í sameiginlega dagatalinu sem heldur fjölskyldulífina á floti. Við erum svo heppin að hann getur ráðið vinnutíma sínum upp að vissu marki, mætt seint eða farið snemma, allt eftir því hvernig vaktirnar mínar raðast. Hann sér um að krakkarnir fari á réttum tíma í skólann og að yngsti fjölskyldumeðlimurinn sé rétt útbúinn í leikskólann, með rétta

- fylgihluti og klæddur í samræmi við litakóðann sem var tilkynntur í síðasta föstudagspósti. Ef við þurfum að mæta á foreldrafundi á vinnutíma eða fara með börnin til læknis tekur hann það að sér.
- Mamma þarf að vinna. Eða sofa eftir vakt.

Ég elska vinnuna mína, vildi hvergi annars staðar vera. Ef ég á að segja eins og er vil ég miklu frekar vera föst í aðgerð en að sinna þessu daglega amstri fjölskyldunnar og er þakklát fyrir að maðurinn minn skuli taka það að sér. Hann er grafískur hönnuður og vinnur á auglýsingastofu sem hefur innleitt styttri vinnuviku. Hann er ekki á neinum ofurlaunum. Samt er það svo að ég þarf að vinna átján yfirvinnutíma, 120 bakvaktatíma og fjórar kvöldvaktir til að rétt slefa upp í dagvinnulaunin hans. Ég nær honum í næsta mánuði. Ég er nefnilega komin með meira en 50 yfirvinnutíma á þessu tímabili sem er bara rétt hálfnað. Ég get kannski rifjað upp hvað börnin mín heita þegar ég er búin að jafna mig eftir þessa törn. Ætli það standi ekki einhvers staðar í Google Calendar?

„Hann er ekki á neinum ofurlaunum. Samt er það svo að ég þarf að vinna átján yfirvinnutíma, 120 bakvaktatíma og fjórar kvöldvaktir til að rétt slefa upp í dagvinnulaunin hans.“

Höfundur er skurðhjúkrunarfræðingur.

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

Probi Mage mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!

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

abel heilsuvörur
www.abelheilsuvorur.is



Sleggjan



„Eina raunhæfa leiðin sem ég sé til að draga úr þessari þörf er að breiða lúpínuna markvisst út á þessum svæðum.“

Ein af lausnum Ragnars Öundursonar gegn áhrifum hlýnunar jarðar.



„Nánast öllum finnst launin sín óþarflega lág, vinnan streð, of fáir klukkutímar í sólarhringnum, viðskiptavinirnir fábjárnar, afborganirnar þungar og námið í ruglinu. Ef planið er að selja okkur hugmyndina um að starf í kynlífsiðnaðinum sé nákvæmlega eins og að vinna í kjörbúð þá þarf að vinna aðeins betur í handritinu ...“

Stefán Pálsson í kjölfar viðtals sem Frosti Logason tók við vændiskonu.



„Svört og ólögleg atvinnustarfssemi er enn allt of útbreidd og gerir samkeppnisstöðu fyrirtækja, sem eru með allt sitt uppi á borðum, algjörlega óþolandi.“

Bjarnheiður Hallsdóttir, formaður Samtaka ferðaþjónustunnar, um ólöglega starfssemi í ferðaþjónustu.



„Verðlaunin fyrir það að gera skynsamlega kjarasamninga eru lægri vextir og vonandi erum við að fara að sjá þau verðlaun koma fram.“

Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri á kynningarfundi vegna ákvörðunar peningastefnunefndar Seðlabankans um að lækka stýrivexti í dag úr 3,5% niður í 3,25%.



„Það er gott að eiga iðnaðarmenn að.“

Hjálmar Jónsson, formaður Bláðamannafélags Íslands, um tilboð í kjaraviðræðum sem

barst BÍ frá Samtökum atvinnulífsins á dögunum. Samningurinn var svo sambærilegur samningnum sem gerður var við iðnaðarmenn á dögunum að þar segir orðrétt: „Samningsaðilar skulu skipa starfsþóp sem skipaður verði þremur fulltrúum stéttarfélaganna og þremur fulltrúum Samtaka atvinnulífsins.“



„Ég er ekki handtaska mannsins míns, sem má grípa í þegar hann hleypur út um dyrnar og stilla á upp hljóðlega við hlið hans við opinbera viðburði.“

Eliza Reid, forsetafrú Íslands, um hlutverk sitt sem forsetafrú Íslands í grein í The New York Times í vikunni. Eliza er með BA-gráðu í alþjóðasamskiptum og meistaraþróf í sagnfræði. Hún hefur meðal annars starfað við ritstjórn og blaðamennsku, hefur unnið mikið í þágu rithöfunda og er verndari ýmissa samtaka á Íslandi svo fátt eitt sé nefnt.



„Kostirnir eru auðvitað þeir að ríkið tekur á sig í eitt skipti fyrir öll bótaskylduna.“

Ragnar Aðalsteinsson lögmaður um frumvarp forsætisráðherra um bætur vegna sýknuðóms Hæstaréttar í Guðmundar- og Geirfinnsmálinu.

Krakkarnir í Stundinni okkar

Nú er svo komið að fullorðnum hefur verið bolað burt úr Stundinni okkar en við stjórnvöllinn í vetur verða þau Erlen Ísabella Einarsdóttir og Lúkas Johansen. Margir aðrir krakkar munu koma fram í þættinum, sem verður samsettur úr fjölbreyttum smáséríum. Á dagskránni verða m.a. Verkstæðið, þar sem krakkar búa til eitthvað nýtt úr gömlum hlutum, og



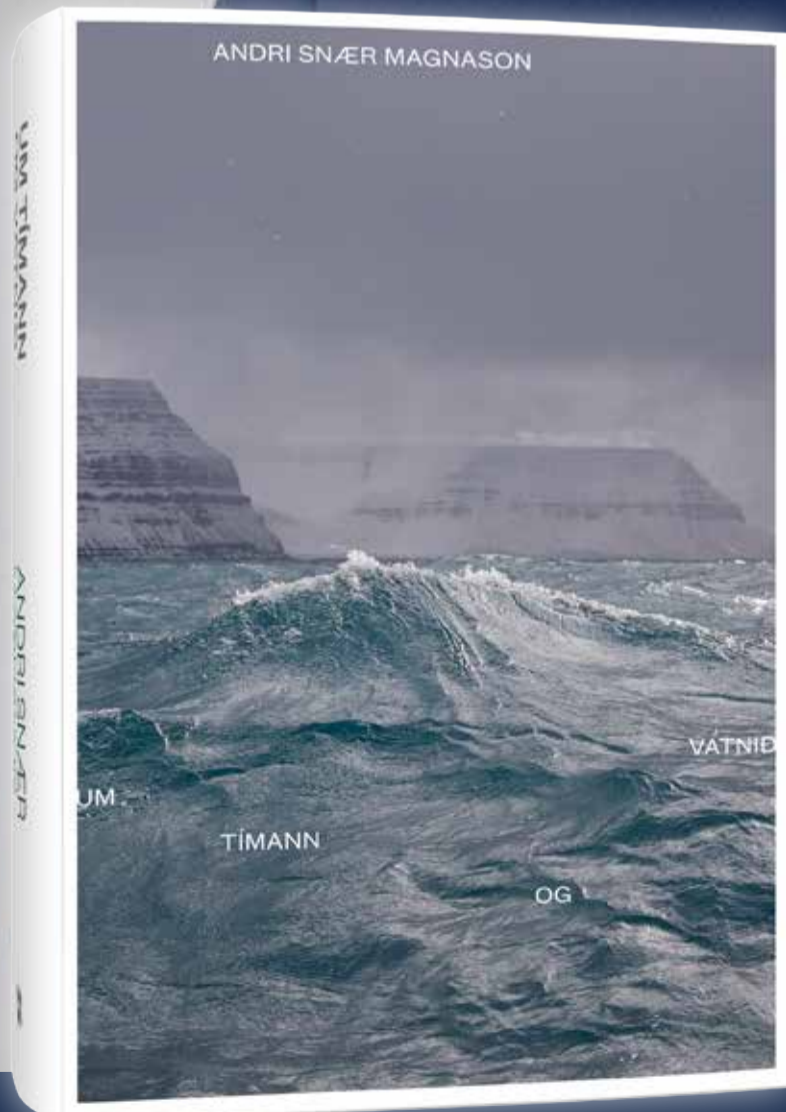
Málið, sem er lýst sem nokkurs konar krakkaútgáfu af Kappsmáli. Fyrsti þáttur Stundarinnar okkar fer í loftið á sunnudag og Mannlíf segir: Til hamingju, krakkar!

GAMMA

GAMMA(r)

Stjórnendur fjármálagfyrirtækisins Gamma, núverandi og fyrrverandi, hafa ekki átt sjö dagana sæla en í vikunni var gengi tveggja fagfjárfestastjóða sem félagið rekur fært niður svo um munar. Eftir endurmat á stöðu sjóðanna var eigið fé GAMMA: Novus sem var metið 4,4 milljarðar um áramótin, metið á 42 milljónir króna. Hlutdeildarskírteinishafar hafa sett milljarða í sjóðinn og þá lánaði hópur fjárfesta GAMMA: Novus 2,7 milljarða í skuldabréfaútboði í júní sl. Menn krefjast nú eðlilega svara; hvað í ósköpunum gerðist, en stóru tryggingafélagin þrjú eru meðal þeirra sem hafa tapað hundruðum milljóna á klúðrinu.

TÍMA-MÓTA-VERK



KEMUR Í VERSLANIR Í DAG!

Bók sem á erindi við okkur öll

Andri Snær fjallar um stærsta viðfangsefni mannkynsins: loftslagsmálin

Um tímann og vatnið er í senn persónuleg ferðasaga og vísindaleg greining þar sem ævafornar goðsagnir og sjálfur Dalai Lama koma við sögu



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



Tók 24 ár að að fá greiningu

Dagbjört Andrésdóttir fæddist töluvert fyrir tímann og vegna áfalls í fæðingu hefur hún verið með heilatengda sjónskerðingu alla sína ævi. Skerðingin var þó ekki greind fyrr en 24 árum síðar og það var algjörlega að frumkvæði Dagbjartar og móður hennar sem höfðu leitað sér upplýsinga á Netinu. Nú berst Dagbjört fyrir því að auka þekkingu og skilning á þessari skerðingu og verður á meðal fyrirlesara á fyrstu ráðstefnu um heilatengda sjónskerðingu sem haldin er á Íslandi



Texti
Friðrika
Benónýsdóttir
Myndir
Hallur Karlsson

Ég hef verið með heilatengda sjónskerðingu, CVI, frá fæðingu en greindist ekki fyrr en fyrir þremur árum þegar ég var orðin 24 ára gömul,“ segir Dagbjört og hristir höfuðið. „Ástæðan fyrir sjónskerðingunni er líklegast heilaskaði af völdum súrefnisskortis í fæðingu, en ég fæddist um það bil tveimur mánuðum fyrir tímann. Sá heilaskaði olli einnig hreyfihömlun, aðallega í fótum, og á vinstri hlið en það er þó heilatengda sjónskerðingin sem háir mér mest í dag.“
Spurð hvað það þýði að vera með heilatengda sjónskerðingu og hvernig það lýsi sér er Dagbjört fljót til svars.

„Einkenni CVI eru mjög einstaklingsbundin, það eru engir tveir með nákvæmlega sömu einkennin,“ útskýrir hún. „Hjá mér kemur hún meðal annars fram þannig að ég er með mjög skert sjónsvið, svo skert að þó að sjónskerpan sé í lagi er ég aðeins með fjögurra til fimm prósentu sjón. Ég sé alls ekki niður fyrir mig og aðeins að örlitlu leyti út til hliðanna. Þessu hefur verið lýst fyrir mér af augnlæknum eins og ef einhver fullsjáandi tæki rúllu af salernispappír og setti fyrir augun. Þrátt fyrir þetta get ég lesið texta, en ég get aðeins séð hluti sem eru beint fyrir framan mig. Til dæmis verð ég að halda

bók alveg upp að andlitinu til að lesa. Það getur oft verið mjög erfitt fyrir mig að komast um. Gangstéttarkantar, stigar, aðskotahlutir og annað þess háttar eru mjög erfðir og ég dett oft, stundum klessi ég líka á. Ég finn oft ekki hluti þótt þeir séu beint fyrir framan mig, sérstaklega ef andstæður í litum eru litlar eða ef margir hlutir eru á svipuðum stað, það er til dæmis oft erfitt að finna uppáhaldsleikfang í dótakassa eða ákveðna bók í bókahillunni. Ef ég er með glerglas með vatni fyrir framan mig sé ekki að það sé fullt af vatni, því það eru engar andstæður í lit.“

Enginn vissi hvað þetta var

Dagbjört segir ástæðuna fyrir því hversu seint hún fékk greininguna sennilega vera þá að skerðingin hafi verið nánast óþekkt hér á landi og til að flækja málið þá sé eitt af einkennum að þessi skerðing greinist ekki við venjulega sjónskoðun og því hafi hún verið skráð með áttatíu prósent sjón á öðru auga og þrjátíu prósent á hinu auganu öll skólaárin. Hún átti þó í erfðileikum með ýmislegt í náminu en segir að engum hafi dottið í hug að ástæðan fyrir því væri sjónskerðing.

„Ég hafði sérkennara í grunnskóla en það var ekki vegna þess að ég væri sjónskert, heldur vegna annarra vandamála sem skaðinn olli, reikniblindu meðal annars. Það var ekki gengið út frá CVI einfaldlega vegna þess að enginn vissi hvað það var, og veit varla enn í dag. Því sem ég átti erfitt með var einfaldlega skellt á hreyfihömlunina hjá mér, ekki var fundin vissu auðvitað alltaf að ég væri eitthvað sjónskert en lækniinn blés á það og sagði að ég væri bara treg og lengi að læra. Samt gekk mér vel í íslensku og erlendum tungumálum en raungreinarnar voru mér alveg lokuð bók.

Reikniblindan gerir það að verkum að ég get ekki lesið á klukku og talningar eru bara rugl fyrir mér, ég á til dæmis mjög erfitt með að telja peninga,“ segir Dagbjört og hlær.

Hrædd í íþróttatímum

Dagbjört segir að sjónskerðingin hafi haft mjög mikil áhrif á líf hennar í uppveixinum. „Íþróttatímur í grunnskóla voru til dæmis martröð fyrir mig. Ég sá aldrei bolta og var alltaf skíthrædd þar sem ég fékk boltann oftast í mig, ég gat ekki gripið hann því ég sá hann ekki. En svo fór ég í sund og þar fann ég mig ágætlega. Ég þurfti reyndar að hætta að synda vegna flogaveiki sem ég greindist með sem ungbarn en lá í dvala fram á unglingsárin þegar hún blossaði upp aftur. Í dag er ég á góðum lyfjum sem halda henni niðri en ég þarf að vera á þeim það sem eftir er ævinnar.“

Það eru hins vegar engin lyf til við heilatengdri sjónskerðingu og Dagbjört segir að sérfræðingar í skerðingunni hafi sagt henni að til þess að hægt væri að laga ástandið þyrfti hún bókstaflega að vera með linsur í heilanum þar sem vandamálið liggur þar en ekki í augunum sjálfum. En sú tækni sé ekki enn þá til.

Söngurinn bjargar sjálfsmýndinni

Dagbjört fór ung að æfa söng og hefur bókstaflega blómstrað í tónlistinni, lauk framhaldsprófi í söng 2018 frá Söngskóla Sigurðar Demetz en sækir enn nám þar. Það er sjálf Diddú sem er kennarinn hennar. Hvernig kom það til að hún fór að syngja? „Ég hef haft mjög gaman af tónlist alveg síðan ég var barn,“ segir hún. „Var alltaf sýsingjandi eitthvað bull heima hjá mér. Mamma og pabbi sáu fljótt að ég þyrfti að komast í kór og þegar ég var ellefu ára byrjaði ég í Stúlknakór Reykjavíkur hjá Margréti Pálmadóttur.

”

„Hún spurði mikið um líf mitt og ég svaraði auðvitað og svo byrjaði hún bara allt í einu að gráta. Mér brá svolítið, hélt ég hefði gert eitthvað rangt.“





Trésmiðjan Stígandi tekur að sér allt sem við kemur byggingum og mannvirkjagerð. Á tæknivæddu verkstæði smíðum við nánast hvað sem er, allt eftir þínum óskum. Við leggjum áherslu á vönduð vinnubrögð og persónulega þjónustu.



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

TRÉSMIÐJAN STÍGANDI / SÍMI: 452 4123 / WWW.STIGANDIHF.IS



„Íþróttatímar í grunnskóla voru til dæmis martröð fyrir mig. Ég sá aldrei bolta og var alltaf skúthrédd þar sem ég fékk boltann oftast í mig, ég gat ekki gripið hann því ég sá hann ekki.“



Þegar ég óx upp úr honum fór ég yfir í Vox Feminae sem Margrét stjórnadi líka. Með því ákvað ég að fara í söngnám og byrjaði í því þegar ég var fjórtán ára og sem sagt lauk því í fyrra, en er nú í framhaldsnámi.“

Heilatengda sjónskerðingin hefur þó háð Dagbjörtu í söngnáminu líka því hún getur ekki lesið nótur. „CVI lýsir sér þannig að þótt augun séu í flestum tilfellum í lagi þá vinnur heilinn rangt úr upplýsingunum sem berast til augnanna. Það gerir þær óskýrar, skrytnar eða jafnvel óskiljanlegar. Ég hef verið í söngnámi í mörg ár en hef aldrei getað lesið nótur almennilega. Það er örugglega vegna þess að línurnar fimm á nótnastreng liggja of þétt saman og renna saman í eina línu fyrir mér. Þá liggja nóturnar þar ofan á líka of þétt saman sem gerir nánast ómögulegt að lesa úr þeim. Það að geta ekki séð og lesið nóturnar hefur háð mér verulega í bóklegu söngnámi þótt ég reyni að láta það ekki stoppa mig. Ég upplif ekki mikinn skilning á þessu, nemendur með sérþarfir eru fáir í tónlistarskólum. Og þó að skólinn sé allur af vilja gerður og kennararnir frábærir, eins og hjá mér, eru það ekki þeir sem setja reglurnar og verða að fara eftir reglum prófanefndar, sem sýnir mjög lítinn skilning. Ég hef þurft að berjast mjög mikið út af þessu. En söngurinn hefur styrkt sjálfmyndina hjá mér mjög mikið, hún er ekki mjög mikil á öðrum sviðum nefnilega, og ég veit ekki hvar ég væri ef ég hefði ekki sönginn. Ég hefði örugglega bara verið lögð inn á geðdeild eða eitthvað,“ segir Dagbjört og hlær.

Ástin og ítalskan

Auk þess að vera í söngnáminu fór Dagbjört í BA-nám í ítölsku og á einungis eftir að skila BA-ritgerð til að útskrifast. Það var reyndar ástin sem leiddi hana á fund ítölskunnar, ekki ítalskir óperutextar eins og fyrst kemur upp í hugann.

„Upphaflega voru það ítölsku óperutextarnir sem kveiktu áhuga minn á ítölskunni, jú, en svo kom fleira til. Ég eignaðist sko ítalska tengdafjölskyldu,“ segir Dagbjört leyndardómsfull. „Maðurinn minn er ítalskur, við kynntumst á Netinu og höfum verið saman lengi. Fyrst töluðum við mikið saman, allt voðalega rómantískt, og svo fór ég út til að hitta hann. Eftir það varð ekki aftur snúið, hann flutti hingað, lærði íslensku með því að tala hana og lesa, fór í háskólanám og er nú með góða vinnu hér. Þegar hann kom og ég sá að það var alvara í þessu hjá okkur ákvað ég að ég yrði að læra ítölsku. Foreldrar hans tala nefnilega ekki orð í ensku og mér fannst alveg nauðsynlegt að geta talað við þau. Hann er farinn að tala fína íslensku og við tölum yfirleitt íslensku saman, nema þegar við viljum ekki að fólkíð í kringum okkur skilji það sem við erum að segja. Þá svissum við yfir í ítölskuna,“ bætir Dagbjört við og skellihlær.

Tilviljun að skerðingin var greind

Það hefur breytt mjög miklu fyrir Dagbjörtu að fá loksins greiningu á heilatengdu sjónskerðingunni, en það var nánast fyrir algjöra tilviljun að hið sanna kom í ljós. „Það var ekki fyrr en mamma, sem vann í grunnskóla, hitti barn sem var greint með CVI og hagaði sér nánast alveg eins og ég gerði: fann ekki hluti, klessti á, sá ekki hluti og svo framvegis, sem það kviknaði á perunni hjá henni og hún varð viss um að þetta væri það sem hrjáði mig. Við fórum að gúgla einkennin og sáum að þetta passaði nákvæmlega við mig. Þá fórum við til augnlæknisins og hann staðfesti að það væri einmitt þetta sem væri að hjá mér. Það kom reyndar í

ljós að hann hafði alltaf vitað að þetta væri málið en aldrei sagt okkur frá því eða klárað greiningu. Þegar greiningin var fengin fórum við auðvitað að leita meira á Netinu og komumst í samband við frábært fólk, eins og Christine Roman Lantzy sem er svona álíka nafn í CVI-heiminum og Elvis Presley er í rokkheiminum.“

Færasti sérfræðingurinn fór að hágráta

Hvernig kom það til að þú komst í samband við hana? „Þetta byrjaði með því að ég komst í samband við grúbba á Facebook þar sem aðstandendur barna sem eru greind með CVI spjalla saman,“ útskýrir Dagbjört. „Í þessum hópi var mér tekið alveg ofboðslega

Dagbjört Andrésdóttir, „Ástæðan fyrir sjónskerðingunni er líklegast heilaskaði af völdum súr-efnisskorts í fæðingu, en ég fæddist um það bil tveimur mánuðum fyrir tímann.“



vel og fólk fór að spyrja mig alls konar spurninga sem ég reyndi að svara eftir bestu getu. Svo kom að því að ein móðirin sendi mér skilaboð og og spurði hvort ég þekkti konu sem hétu doktor Roman Lantzy. Ég þekkti hana auðvitað ekki, hvernig hefði ég átt að kynnast bandarískum próffessor? En hún sagði mér að þetta væri stærsta nafnið í þessum geira. Hún sendi mér netfangið hennar en ég notaði það auðvitað ekkert og hafði ekki samband. Fimm mánuðum seinna sendi þessi móðir mér aftur skilaboð og sagði mér að Roman Lantzy væri að koma í frí til Íslands. Mér fannst það eiginlega ekki geta verið tilviljun þannig að ég setti mig í samband við hana og við ákvaðum að hittast. Þar mætti hún með bók og blýant, spurði mig spjörunum úr og skrifaði og skrifaði á meðan ég svaraði. Það var eiginlega hún sem greindi mig formlega og staðsetti mig á skala sem hún hefur búið til og staðsetur alvarleika skerðingarinnar. Hún spurði mikið um líf mitt og ég svaraði auðvitað og svo byrjaði hún bara allt í einu að gráta. Mér brá svolítið, hélt ég hefði gert eitthvað rangt en maðurinn hennar sem var með henni sagði mér þá að hann hefði farið með henni að tala við sjúklinga um allan heim en hann hefði aldrei fyrr séð hana gráta. Hún varð greinilega bara svona snortin og bauð mér í framhaldinu að koma út til Bandaríkjanna. Ég fór þangað í fyrrasumar og var með henni á ráðstefnu um CVI í Nebraska. Þar sagði ég frá lífi mínu sem þótti mikill fengur því flestir sem eru með þessa sjónskerðingu eru það mikið fatlaðir að auki að þeir geta lítið tjáð sig. Ég hélt þarna þennan fyrirlestur sem sagt og ég hef aldrei fengið eins margar spurningar á ævinni.“

Fyrsta ráðstefna um CVI á Íslandi

Nú hefur dæmið snúist við því Christine Roman Lantzy og maðurinn hennar, Alan Lantzy barnalæknir sem hefur sérhæft sig í sjúkdómum nýbura, eru á leiðinni til Íslands og munu halda fyrirlestra á ráðstefnu um CVI á vegum Blindrafélagsins þann 10. október. Ráðstefnan stendur frá kl. 14 til 18 og er öllum opin sem hafa áhuga á að kynna sér heilatengda sjónskerðingu. Dagbjört verður líka með erindi þar og ýmsir fleiri. Sér hún kannski fram á nýjan feril sem fyrirlesari á CVI-ráðstefnum víða um heim? „Já, ég stefni á að gera eitthvað af því,“ segir Dagbjört hógvæ. „Mig langar að kynna þessa skerðingu betur fyrir fólki. Það er til dæmis enginn skilningur á þessari skerðingu í menntakerfinu. Ég hef þurft að berjast mjög mikið fyrir mínu námi. Í reglum skólanna er dæmið sett upp þannig að til þess að fá þjónustu sem sjónskertur nemandi verður viðkomandi að vera algjörlega blindur. Sjónskerðing hefur ekkert vægi í því. Þessu þarf að breyta og vonandi tekst mér að opna augu einhverra fyrir því.“

VOTTADIR HÁGÆÐA



VARAHLUTIR

SÍÐAN 1962



VARAHLUTIR OG BÍLAVÖRUR Í HÆSTA GÆÐAFLOKKI

Rekstrar-
vörur



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
149.900 kr.



Bón og
hreinsivörur



7 verslanir um land allt

Bílanaust

Á FULLRI FERÐ

Sími 535 9000

Skoðaðu vöruúrvalið á www.bilanaust.is

STÓRVERSLUN
DVERGHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
230 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is



Hús & Híbýli
VINNUSTOFA

„Ég kaupi afar sjaldan leir nema þá steinleirssteypumassa og einhvern sérstakan leir, sem ég endurvinn líka.“



Ástríðufullur *keramíkhönnuður* sem elskar að drullumalla

Ragnheiður Ingunn Ágústsdóttir keramíkhönnuður var skiptinemi í Bandaríkjunum þegar hún uppgötvaði að myndlistin ætti vel við hana og eftir tveggja ára nám í Frakklandi varð síðan leirlistin fyrir valinu. Hún vinnur á jaðri handverks og iðnaðar og eru engin tvö verk hennar eru nákvæmlega eins.



Texti
María Erla
Kjartansdóttir
Myndir
Heiðdís Guðbjörg
Gunnarsdóttir

Ég leyfi handverkinu að njóta sín og vil að hlutirnir mínir beri þess merki hvort þeir eru renndir, steptir eða handmótaðir. Ég hef áhuga á nytjahlutum sem eru hannaðir með hlutverk í huga. En hvað er nytjalist, listmunur eða skúlptúr? Stundum eru þessi skil óljós, stundum er ekki hægt að nota verkin öðruvísi en bara til þess að horfa á þá eða handfjatla, er það þá ekki líka nytjalist? segir Ragnheiður Ingunn.

Hún sækir innblástur í hluti sem verða á vegi hennar og skapar þeim nýtt hlutverk í samtíðinni. „Oft eru þetta hlutir sem eru á milli klassískrar hönnunar og „kitsch“. Ég nota mjög þekkt fyrirbæri úr okkar daglega lífi, spila með klisjur, finn það sem skiptir máli í tíðarandanum og byggji

upp nýja mynd sem verður til í leit að merkingu þess fallega í umhverfinu. Á sama hátt vakna hugmyndirnar. Þær verða á vegi mínum og oft fæ ég lánaðar hugmyndir úr fortíðinni og/ eða samtíðinni og túlka þær á minn hátt. Hugmyndir vakna út frá hugmyndum.“

Ragnheiður Ingunn vinnur nær eingöngu með leir. „Þetta var alls ekki ást við fyrstu sýn, en núna, hvar væri ég án leirsins. En leirinn er stjórn-samur húsbóndi, ef þú byrjar á verki, þá þarf að klára það, leirinn er lifandi efni og vill að sér sé strokið á réttan hátt þar til hann fer í ofninn. Það þarf að undirbúa leirinn, hann er mjúkur í byrjun, svo þarf hann að þorna aðeins, en ekki of mikið til að klára verkið. Það þarf mikið skipulag í kringum leirinn og þolinmæði.“

Endurunninn leir

Skiptir þig máli að vera umhverfisvæn í þinni hönnun? „Meðvitund um mikilvægi þess að varðveita jörðina er að verða hluti af okkar daglegu lífi, núna meira en nokkru sinni fyrr. Endurvinnsla er í raun ómissandi hluti af grænu umhverfi. Þú hugsar kannski ekki um leir sem endurunninn efni. Reyndar er endurunninn leir að verða nýtt listrænt form sem tákn um vistfræðilega vitund. Að endurvinna leir er ekki það mest spennandi fyrir keramíkhönnuð en það er nauðsynlegt. Við endum öll með leirafanga þegar við vinnum með leir. Ég endurvinn allan minn leir og fæ leir frá öðrum keramíkhönnuðum sem annars myndu henda honum. Ég kaupi afar sjaldan leir nema þá steinleirssteypumassa og einhvern

sérstakan leir, sem ég endurvinn líka. Allur leir, nema sá sem kemst í snertingu við gifs, er hægt að endurvinna. Til að endurvinna leir þarf gott kerfi á vinnustofunni, það þarf að finna leið til að koma öllum leirnum í rétt rakastig svo hægt sé að nota hann aftur. Frá söfnun, þar sem leirinn er þurrkaður, síðan bleyttur upp, drullan svo sett á gifsplötur þar til hann verður mátulega þurr til að geta hnoðað hann aftur í nothæfan leir.

Hefur hönnun, smíði og sköpun alltaf verið þér hugleikin? „Þetta var náttúrulega alltaf þarna, ég var alltaf að smíða húsgögn og tilheyrandi fyrir dúkkurnar mínar, en ég var aðallega að byggja vegi og drullumalla borgir þar sem ég gat alltaf talað um strákastelpuna Ragnheiði í bílaleik en ég bara elskaði að drullumalla.“

HÚS
OG HÍBYLI

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

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





Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

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

i-t.is 

**INNRETTINGAR
& TÆKI**

- fyrir þitt heimili



Laugarnar í Reykjavík

Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is



Afþreying

KROSSGÁTA



	FRÆ	BOR	PÚSUND	PRÚTNUN	POT	HARPIX	ÍLÁT		BRÍARÍ	DUGLEGUR
SKYNDI-BITI										
DRYKKUR			FJÖLDI VIDRÆÐA					RÁS ÆTTGÖFGI		
SKRAN					FETILL STUND					
VÖRU-FLUTNINGUR							SKIPTI SAFNA			
PRÁ-STAGAST		KORN GÓN					HVOFTUR RÍSA			
					MASSI SKÖMM				MALA	TIGNARI
HALDA					SLAPPUR ADALS-TITILL				BÝLI HLUTA	
ÓSKIPT			DÝRA-HLJÓÐ TEITI				NÆÐUÐ GLÆSIBÍLL			
SKÖLI		SLABB TALA			ÖR REIÐI-HLJÓÐ					
KJARR					KVK NAFN FISK-VEIÐAR			SKRAMBI SAMSULL		
EIN-SÖNGUR				BLUND HANGA		TVEIR EINS VEFENGJA		ÓLETI RÖÐ		HVÍLD
		HÁR UNDIR-EINS			ÓVILJUGUR NÚMER			SKYLDIR UMGERÐ		
FRÍÐUR			LANG-SAMLEGA SIGAÐ			LIDUGUR DÝRA-HLJÓÐ				FLAKK
SVELGUR				PRUMPA EFNI			SNERILL Í VIÐBÓT			
SNÁÐA					HÆKKA ÖÐ			LOKAORÐ TVEIR EINS		
SELUR				MESTUR				PFN.		
GUÐ		RASK				RÖL				

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 Hvaða persóna varð innblástur Hólfar Samúelsdóttur þegar hún samdi lagið Ókomin ár?



2 Hvaða sögufræga veitingastað var nýlega lokað á Akureyri?



3 Hvaða hönnunarfyrirtæki með barnaföt varð nýlega gjaldþrota?



4 Hvaða heilsu-sálfræðingur og einkabjálfari sem nýlega hélt upp á fertugsafmælið sitt sagði að líkaminn væri í miklu betra formi nú er við þrítugsaldurinn?



5 Hvaða skyndibitastaður leggur sitt af mörkum í baráttunni gegn plastmengun með því að hætta að bjóða viðskiptavinum sínum sem borða á staðnum sogrör og lok á glós úr plasti?

LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

LÍÐA VEL

NÝTT
Í LÚR

Dönsk
gæði



Lama
Dansk handverk
síðan 1939



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt



Brunstad
hvíldarstóll

BRUNSTAD



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanleg
rúm



Svefnsófar í miklu úrvali.



NÝTT
Í LÚR



BUGATTI
ITALY



SITTING VISION
hvíldarstólar



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



Stillanlegur
höfuðpúði

GRACE hægindastóll



ORACOL tungusófi

CALIA
ITALIA



CALIA
ITALIA

JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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

LÚR
BETRI HVÍLD

VIÐ ERUM 19 ÁRA

OG HÖLDUM AFMÆLISVEISLU
MIÐVIKUDAGINN 9. OKTÓBER



10 VINSÆLUSTU RÉTTIR TAPASBARSINS 890 KR.

- Marineraðar lambalundir með lakkrissósu
 - Bleikja með rauðrófusalat, aspás og yllblóma-hollandaise
 - Steiktur saltfiskur með sætri kartöflumús
 - Hvítlauksbakaðir humarhalar
 - Kjúklingalundir með blómkáls couscous, furuhnetum, blómkálsmauki og alioli
 - Serrano með melónu og piparrótarsósu
 - Grillaðar lambalundir í björgljáa með bjórkaramellusósu, blómkálsmauki og svartrót
 - Beikonvafin hörpuskel og dödlur með sætri chilisósu
 - Nautalund í Borgunion sveppasósu
 - Blómkál og romanesco-brokkóli með blómkálsmauki, lime-pistasíu vinaigrette og granateplum
- ... og allir fá ljúffengu og margrómuðu súkkulaðikökuna okkar í eftirrétt

TAKTU ÞÁTT

Í GLÆSILEGUM AFMÆLISLEIK
Á FACEBOOKSÍÐU TAPASBARSINS

Þú gætir unnið ferð til Tenerife á Spáni að verðmæti
400.000 kr. – dekurdag fyrir tvo í Laugar Spa
og fullt af öðrum skemmtilegum vinningum.!

BORÐAPANTANIR
í SÍMA 551 2344



g

Gestgjafinn

BAKSTUR



Heit „pönnukaka“



Pottjárnspönnur henta vel í rétti sem eru fyrst eldaðir á hellunni og síðan kláraðir í ofni. Síðan má gjarnan baka í þeim eins og gert er hér. Auðvitað má nota venjuleg kökuform en gætið bara að bökunartímanum, hann getur verið afar mismunandi eftir stærð og gerð formanna.

Jarðarberjakaka

fyrir 4

Þetta er lítil uppskrift sem passar í litla pönnu eða form, en hana má auðveldlega tvöfalda.

- 1 ½ dl hveiti
- ½ dl maizena-mjöl
- 1 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. salt
- ¼ tsk. matarsóði
- 50 g smjör, brætt
- ½ dl hunang
- 2 egg
- 1 ½ dl grísk jógúrt



- 1 vanillustöng
- 1 msk. sykur
- u.þ.b. 200 g fersk jarðarber
- 2-3 msk. púðursykur

Hitið ofn í 180°C. Blandið saman þurrefnum í skál. Bræðið smjör á pönnunni sem á að baka kökuna í (hér voru notaðar tvær pönnur u.þ.b. 15 cm í þvermál, eins má nota eina sem er u.þ.b. 22 cm í þvermál) og veltið henni til þannig að smjórið fari vel upp á hliðarnar. Hrærið saman hunang, egg, jógúrt og brædda smjórið. Kljúfið vanillustöngina og skafið fræin úr með oddhvössum

hníf, blandið fræjunum saman við 1 msk. af sykri og látið út í. Hrærið blönduna létt saman við þurrefnin með sleikju eða sleif, ekki hræra of mikið. Setjið u.þ.b. helminginn af jarðarberjunum út í og hrærið varlega. Hellið deiginu í pönnuna og dreifið restinni af jarðarberjunum yfir. Stráið púðursykri yfir og bakið í 25-30 mín. Athugið að bökunartíminn fer eftir stærð pönnunnar/formansins sem bakað er í. Gott er að stinga þrjóni/hníf í miðjuna, ef hann kemur hreinn út er kakan tilbúin. Berið kökuna fram volga, gjarnan með rjóma eða ís.

Vínþrúgur

Texti / Dominique Plédel Jónsson

Chenin ein af elstu þrúgunum í Loire-dalnum

► Vín úr chenin-þrúgu, sem er upprunalega frá Loire-dalnum í Frakklandi, sjást lítið í hillum Vínbúðanna. Chenin er þó ein af elstu þrúgunum í Loire-dalnum sem var kallaður „Garður Frakklands“ vegna mildrar veðráttu. Á 16. öld var chenin talin besta hvítvinsþrúgan og gekk þá undir nafninu plant d'anjou,



hún var valin til að rækta áfram og kom frá Monchenin-klastrinu en þaðan kemur nafnið. Chenin kemur strax fram í Gargantua-bókinni eftir Rabelais 1534. DNA-rannsóknir sýna að chenin kemur frá savagnin-þrúgu og er að þessu leyti „systir“ sauvignon blanc og tengd cabernet sauvignon.

Chenin blanc er mikilvæg þrúga í miðjum Loire-dalnum og mikið notuð í Crémant de Loire og í Saumur- og Vouvray-freyðivín sem eru mild, fersk og með epla- og hunangstónum. En hún er einnig afar fjölhæf og vínin geta verið þurr, létt og fersk eins og Savennières, sæt (með

botrytis) og mikil vín. Þekktust í þeim flokki eru sætu Vouvray-vínin en þá hafa þrúgurnar tekið eðalmyglu Bonnezeaux, Quart de Chaume og Savennières. Flest chenin-vín tileyra Anjou og AOC Anjou.

Chenin-þrúgan er ræktað víðar en í Loire-dalnum og hefur hvergi fundið betra vistkerfi en í Suður-Afríku þar sem 1/3 af hvítvínunum eru úr henni. Chenin-þrúgan kom þangað á 17. öld þegar mótmælendur flúðu Frakkland og settust að í Suður-Afríku. Þar er hún kölluð „steen“ en það var ekki fyrr en um 1960 að ljóst varð að steen og chenin var ein og sama þrúgan.



Hafnarfjörði & Grandá

www.kjotkompani.is



578 9700



kjotkompani@kjotkompani.is



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



FRUMSÝNT Í DAG

SVIÐSETNING ÞJÓÐLEIKHÚSSINS

Leikverk byggt á kvikmyndahandriti eftir Marc Norman og Tom Stoppard, aðlagð að leiksviði af Lee Hall.



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

VIPPA-
LITFÖÐU
ÁSTIÐNA

í Þjóttleikhúsinu

Shake Speak

VERÐUR ÁSTFANGINN

Tryggðu þér miða á leikhusid.is

1

Lífsstíll
HREYFING

CrossFit

í rúman áratug

Segja má að landinn sé haldinn sannkölluðu CrossFit-æði miðað við þann fjölda CrossFit-stöðva sem reknar eru um allt land en íþróttin náði hér nýjum hæðum í vinsældum þegar Annie Mist Þórisdóttir varð heimsmeistari í greininni árið 2011. Við fengum Hrönn Svansdóttur, framkvæmdastjóra CrossFit Reykjavíkur, og Óskar Einarsson tónlistarmann til að segja lesendum frá því hvað þeim finnst svona skemmtilegt við íþróttina, en þau hafa bæði stundað hana af miklu kappi í rúman áratug.

CrossFit-íþróttin gengur út á fjölbreyttar æfingar sem byggja á blöndu ólympískra lyftinga og kraftlyftinga, á fimleikaæfingum og þolæfingum. Upphafismaður CrossFit, Greg Glassman, setti á fót heimasíðuna crossfit.com árið 2001 og birti þar daglega æfingu dagsins (e. WOD, workout of the day). Íslendingur sem rakst á síðuna sýndi vinum og vandamönnum sem fóru að gera æfingar. Eitt leiddi af öðru og síðan þá hafa verið opnaðar fjölmargar stöðvar hér á landi.

Með þeim fyrstu á Íslandi til að æfa CrossFit af krafti

Eiginmaður Hrannar, Ívar Ísak Guðjónsson, kynnti CrossFit-íþróttina fyrir henni. „Ívar Ísak fann crossfit.com á Netinu árið 2007. Hann var með þeim fyrstu á Íslandi til að æfa CrossFit af krafti og fylgdi prógramminu á síðunni í mörg ár. Þetta

”

„Maður finnur vel hvernig líkaminn er allur virkari og að færni til ólíkra hluta eykst.“

heillaði Ívar Ísak strax en ég var aðeins lengur að kaupa hugmyndina,“ segir Hrönn og brosir.

„Ég æfði með honum þegar mér leist vel á æfingarnar en eftir smátíma sá ég að það borgaði sig að taka þetta alla leið. Ég fór í framhaldinu að búa til mitt eigið prógramm út frá CrossFit-hugmyndafræðinni. Það sem mér finnst svo skemmtilegt við íþróttina er fjölbreytnin og krafturinn. Maður finnur vel hvernig líkaminn er allur virkari og að færni til ólíkra hluta eykst. Svo spilar samfélagið sem myndast á stöðinni líka mjög stórt hlutverk.“

Stofnuðu CrossFit Reykjavík í bílskúrnunum heima hjá sér

Hrönn og Ívar Ísak stofnuðu CrossFit Reykjavík í lok árs 2009. „Fyrst vorum við með þetta heima hjá okkur í Mosfellsbænum, í bílskúrnunum sem var 27 fermetrar. Áhuginn var strax mikill og margir sem komu á æfingar til okkar,“ segir Hrönn. „Þegar leið á veturinn þurftum við að finna stærra

húsnæði og fengum þá Evert Víglundsson inn í þetta með okkur. CrossFit Reykjavík var opnað formlega í Skeifunni 8 þann 4. júlí 2010 og fékk þá á sig þá grunnmynd sem við höfum unnið út frá síðan og hefur skilað því kerfi sem við notum í dag.“

Hrönn segir að stöðin hafi strax fengið góðar viðtökur og þau hafi stækkað hana ári síðar. „Vorið 2013 var svo gerður samningur um enn betra húsnæði í Faxafeni 12 og stöðin flutti þangað í ágúst sama ár. Svo barst okkur góður liðsauki í janúar 2012 þegar Annie Mist, heimsmeistari í CrossFit, bættist í eigendahópinn,“ segir Hrönn brosandí. „Núna æfa rúmlega 1500 manns hjá okkur. Ég held að vinsældirnar skýrist af árangrinum sem fólk nær, samfélaginu og því að þjálfarar stýra tímum frá upphafi til enda með markvissum hætti og tíminn nýtist vel.“

Hún segir margt hafa áhrif á líðan okkar og heilsu og mikilvægt sé að huga að helstu þáttum. „Hreyf-



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.



Tórínó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

Sófar • Rúm • Stólar • Púðar • Skenkar • Borð • Hægindastólar



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



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



Óskar Einarsson tónlistarmaður.

ing spilar þar stórt hlutverk en líka atriði eins og svefn, mataræði og að gera eitthvað skemmtilegt reglulega. Lífið verður betra þegar við vöndum alla þessa þætti.“

Fann strax að þetta var frábær leið til að halda sér í formi

Óskar Einarsson, tónlistarmaður, píanóleikari og kórstjóri, er með hraustustu mönnum í tónlistarbransanum og þótt víðar væri leitað. Hann segist eiginlega hafa verið byrjaður að gera CrossFit-æfingar í World Class áður en CrossFit-stöðvar voru opnaðar hér á landi. „Það var líklega árið 2006 eða 2007 sem vinur minn sagði mér frá heimasíðunni crossfit.com þar sem nýjar æfingar voru settar inn á hverjum degi og við vorum svona að leika okkur að taka þær. Ég fór svo á námskeið í CrossFit sem Evert Víglundsson, einn eigenda og yfirþjálfari í CrossFit Reykjavík, hélt árið 2008. Þetta heillaði mig strax. Ég var orðinn mjög leiður á þessum hefðbundnu tækjasölum, hlaupabrettum og einhæfu æfingum sem maður var fastur í. Ég fann strax að þetta var frábær nýjung og leið til að halda sér í formi.“

Gaman að sjá árangurinn

Óskar segist alltaf hafa verið viðloðandi íþróttir og hann hafi æft fótbolta, handbolta og badminton á sínum yngri árum. „Þegar ég var átján ára fór ég í hnéaðgerð sem gerði drauminn um atvinnu-mennsku í fótbolta að engu,“ segir Óskar og brosir. „En ég fór eitt sinn til læknis vegna þess að ég fann fyrir einhverjum óþægindum í hjarta og hann sagði að málið væri einfalt, ég ætti að hreyfa mig og stunda reglubundna líkamsrækt. Síðan hef ég reynt að halda mér í finu formi.“

Aðspurður hvað það sé sem heilli hann við CrossFit-íþróttina svarar Óskar að það sé fyrst og fremst fjölbreytni. „En líka það að CrossFit er hægt að stunda nánast hvar sem er og þarf ekki alltaf einhver tæki og tól við þjálfunina, þótt það

sé vissulega líka stór hluti af þjálfuninni. CrossFit hefur kennt mér margar nýjar æfingar og rétta líkamsbeitingu við æfingarnar en mikil áhersla er lögð á að gera þær réttar. Síðan er það félagsskapurinn sem er frábær. Ég er og hef alltaf verið frekar mikill keppismaður og finnst gaman að keppa við aðra, en auðvitað er þetta fyrst og fremst keppni við mann sjálfan og það er gaman að sjá þegar maður bætir sig og árangurinn.“

Í alvöru fyrir alla

Óskar leggur áherslu á að allir geti stundað CrossFit þegar blaðamaður spyr vantrúaður hvort þetta sé í alvöru fyrir alla. Því það hafi ekki beint lítið út fyrir það þegar undirrituð horfði á CrossFit-leikana nú nýverið. „Jú, þetta hentar öllum. Og það er einmitt það sem er svo frábært við þessa íþrótt að hún hentar öllum og á öllum aldri. Í CrossFit Reykjavík, þar sem ég æfi, eru börn að æfa, ófrískar konur, nýbakaðar mæður, fatlaðir, unglingar, eldri borgarar og allt þar á milli. Allar æfingar er hægt að skala eins og það er kallað, þ.e. það er er hægt að breyta æfingunum svo þær henti hverjum og einum; hvort sem það er að létta á lóðum, stytta vegalengdir eða fækka endurtekningum. Hver og einn reynir sitt besta og þarf ekki að keppast við að ná sama tíma og Annie Mist eða lyfta jafnmikið og Björgvin Karl,“ segir Óskar og brosir.

„En það sem ég held að geri CrossFit svona vinsælt er fyrst og fremst það að æfingarnar eru mjög árangursríkar og fólk er fljótt að komast í gott form. Margir æfa í hóptímum undir leiðsögn þjálfara sem hafa mikla reynslu og þekkingu og eru reiðubúnir að leiðbeina og aðstoða á sem bestan hátt. Mér finnst líka frábært að geta gert margar þessara æfinga nánast hvar sem er og hvenær sem er; maður þarf ekki nema um það bil tvo fermetra til að gera hörkuæfingar. En til að ná fjölbreytni í æfingum er auðvitað æskilegt að hafa aðgang að lóðum, ketilbjöllum, róðravél, hjóli og ýmsum æfingatækjum sem CrossFit nýtir sér,“ segir Óskar og er þar með rokinn á æfingu.



Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI VIÐ
ALVOGEN

Ultractive magnesium

Ultractive töflurnar innihalda 630 mg af magnésíum glýserófosfat og -oxíð sem gefur 200 mg af frumefninu magnésíum. Auk þess inniheldur Ultractive 1 mg af B6 vítamíni.

Magnesium er steinefni sem gegnir ýmsum veigamiklum hlutverkum í líkamanum, meðal annars stuðlar það að eðlilegri vöðva- og taugastarfsemi.

Fyrir hverja:

Fullorðna og börn 12 ára og eldri.

Skammtar:

1 tafla á dag með eða án matar. Taka má aðra töflu ef þörf krefur. Töfluna má gleypa, mylja eða leysa upp í glasi af vatni.



ÞJÁIST ÞÚ AF ...

➔ ÞREYTU?

Auk magnesium inniheldur Ultractive B6 vítamín sem hjálpar þér að byrja daginn rétt; úthvöld/ur og full/ur af orku. Það stuðlar einnig að betra hugarástandi og betri einbeitingu.

➔ VÖÐVASPENNU?

Auðvelt er að koma í veg fyrir stífa vöðva með magnésíum en það heldur vöðvunum sveigjanlegum. Magnesium tekur þátt í framleiðslu próteina og hefur áhrif á orkusun frá vöðvum líkamans.

➔ STRESSI?

Ultractive er kjörrið þegar þú ert að takast á við stress. Það inniheldur einstaka samsetningu af magnésíum glýserófosfati og magnésíum oxíði sem skilar sér hratt og vel í líkamann.

AFHVERJU ER ULTRACTIVE MAGNESÍUM BETRA EN ÖNNUR FÆÐUBÓTAREFNI SEM INNIHALDA MAGNESÍUM?

3x

3X HÆRRI SKAMMTAR AF MAGNESÍUM

Ultractive Magnesium inniheldur allt að þrefalt meira magn af magnésíum en sambærileg fæðubótarefni. Ultractive er hin fullkomna blanda af ólífrænum og lífrænum magnésíum söltum auk B6 vítamíns.



GÓÐ LEYSNI

Þökk sé háþróaðrar formúlu og einstaks framleiðsluferlis leysist Ultractive Magnesium alveg upp í meltingarkerfinu og á mun skemmri tíma en önnur fæðubótarefni með magnésíum.



ENGIN HÆGÐALOSANDI ÁHRIF

Vegna formúlu Ultractive leysist magnésíum alveg upp í maganum áður en það ferðast niður í smáþarmana þar sem það frásogast. Það minnkar verulega líkurnar á að hægðalosandi aukaverkanir fylgi inntöku.

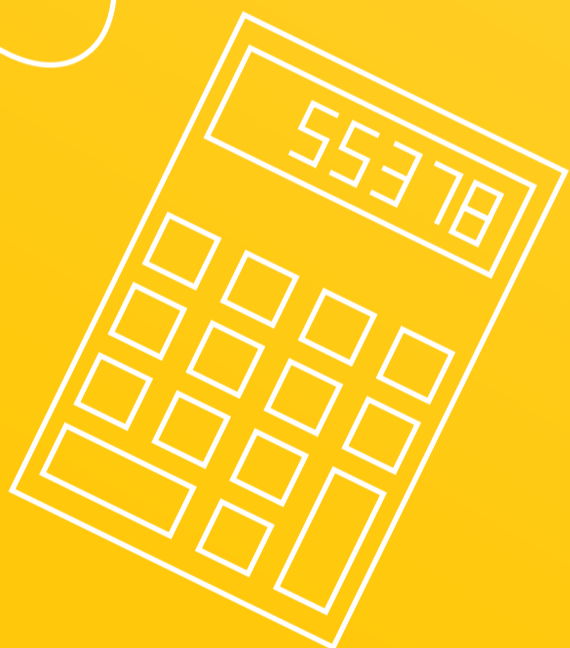
FÁANLEGT Í NÆSTA APÓTEKI

BESTA



LEIÐIN

til að minnka skutlið



Árskort í Strætó:

8.900 kr.

fyrir 6–11 ára

22.600 kr.

fyrir 12–17 ára

1

Lífsstíll
HEILSA

Að sofna hratt og vel

Sumir eiga erfitt með svefn sem er ekki gott að lifa við og getur komið niður á heilsunni. Fyrir tæpum fjörutíu árum kom út bókinn *Relax and Win: Championship Performance* eftir Lloyd Bud Winter, og þar lýsir hann meðal annars galdrinum við að sofna hratt og vel.

Miðtaugakerfið er það fyrsta sem líður fyrir langvarandi svefnleysi. Svefnleysi hefur neikvæð áhrif á svo ótal margt, eins og t.d. ónæmiskerfið, minnið og blóðþrýstinginn og er bráðfítandi að auki.

Yfirmenn í bandaríska hernum hófu að hvetja undirmenn sína til að nýta ráðin sem gefin eru í bókinni því þreyta og syfja gátu leitt til mistaka þegar þörfin fyrir fulla athygli og einbeitingu var mikil og gat skilið á milli lífs og dauða. Eftir aðeins sex vikur reyndist aðferðin hafa dugað vel í 96% tilfella.

Hvernig væri að prófa þessa hertækni sem gæti orðið til þess að þú svæfir bæði fastar og lengur?

Skrefin fjögur

Þegar þú ert komin/n upp í rúm, ljósið slökkt, mátulega svalt í herberginu og ekkert truflar þig skaltu fara eftir þessu, skref fyrir skref. Það tekur um eina og hálfu mínútu að fara í gegnum þessi skref, fyrir utan þessar tvær mínútur sem það tekur að falla í svefn.

Fyrsta skref: Byrjaðu á því að slaka á andlitsvöðvunum, þar með talið



tungunni, kjálkanum og vöðvunum í kringum augun.

Annað skref: Settu axlirnar eins mikið niður og þú getur. Slakaðu síðan á upphandleggnum á annarri hendi, færðu þig síðan smám saman neðar og út í fingurna og gerðu eins við hinn handlegginn.

Þriðja skref: Andaðu frá þér og slakaðu á brjóstkassanum og niður að fótum. Slakaðu síðan á fótunum, frá mjöðmum og niður úr.

Fjórdá skref: Þegar líkaminn er allur orðinn slakur þarftu að hreinsa hugann af öllum hugsunum. Þá er gott að sjá fyrir sér mynd af einhverju sem kalla mætti gríðastað og á þeim góða stað gengur mun betur að sofna en ella.

Eftir um tíu sekúndna slökun er kominn tími til að sleppa og láta svefninn taka völdin.



Mynd / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Finndu gríðastaðinn þinn

Sjáðu fyrir þér einhvern stað sem í þínum huga táknar friðsæld. Það gæti verið herbergi með engu í nema þægilegum stól eða hengirúmi sem þú situr í og horfir á síð hvít gluggatjöld blakta í örlytum vindi. Þú getur einnig séð þig fyrir þér sitja við kyrrlátt vatn þar sem ekkert heyrir nema fuglasöngur og örlytið gjálfur, virt fyrir þér tré og fallegan gróður eða legið á sólbekk og horft út á sjóinn eða upp í himininn.

Veldu það sem þér finnst veita þér mesta ró. Blómagarð, trjágöng, rökkur, sólskin og svo framvegis. Gríðastaðurinn er góður staður að vera á rétt áður en þú sofnar. Einnig er gott að eiga slíkan stað til að skreppa til í huganum hvenær sem er ef þú líður illa. Þar er hægt að upplifa slökun og hvíld frá því sem á þér hvílir.

Jólahlaðborð á Fosshótel Heklu

23. og 30. nóvember | og 7. desember

Verð 9.900 kr. á mann



Jólahlaðborð aðeins 9.400 kr. á mann

Gisting fyrir tvo með morgunverði og jólahlaðborði aðeins 31.000 kr.*

· Aukanótt m/morgunmat 12.000 kr.

*Verð í eins manns herbergi 18.900 kr.

Matseðill

Kaldir réttir:

Úrval af síld, reyktur og grafin lax, gæsapaté, hangikjöt og uppstúf, hamborgarahryggur, Confit silungur o.fl.

Heitir réttir:

Lambainnanlæri, andabringa, purusteik, fylltur kjúklingur

Eftirréttir:

Eplabaka, frönsk súkkulaðikaka, ris a la mande, ís

Hópar í árs hátíðarferðir, á fundi og hópeflisferðir eru velkomnir allan ársins hring.

Pantanir í síma 486 5540 og á hekla@fosshotel.is

FOSSHOTEL
HEKLA

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

10 góðar næringarreglur



Geir Gunnar Markússon næringarfræðingur á Heilsustofnun NFLÍ hefur ákveðnar skoðanir á næringarfræði og heilbrigði almennt. Hann segir að heilsan samanstafi af fjórum þáttum: Næringu, hreyfingu, svefni og sálinni sem allt þurfi að vera í jafnvægi til að árangur náist. Það sé því miður ekki til nein töfralausn. Ef allir megrunarkúrar og fæðubótarefni virkuðu þá ættum við flest að vera fit og flott. Hér eru tíu næringarreglur frá Geir.



Geir Gunnar

1 Ekki drekka hitaeningar í formi gosdrykkja eða ávaxtasafa. Mikíð af hitaeningum og sykri/ávaxtasykri sem hægt er að innbyrða þannig á stuttum tíma. Við fæddumst með tennur til mauka næringarrika fæðu en ekki bara drekka fæðuna. Alvörumatur er matur úr náttúrunni en ekki verkmiðjunni. Þeir sem þurfa að bæta á sig þyngd eða eru í mikilli hreyfingu mega drekka næringu.



2 Njótum matarins og borðum hægt. Meltingin verður mun betri og við nýtum betur matinn ef við borðum hægt og njótum matarins. Það tekur heilann um 15 mínútur að fá skilaboð frá maganum að hann sé fullur, því er mikilvægt að gleypa ekki of mikíð í sig á nokkrum mínútum.

3 Borðum reglulega yfir daginn. Að minnsta kosti þrjár máltíðir á dag. Þetta heldur blóðsykri jöfnum, eykur orku og minnkar ofát.

4 Borðum í meðvitund. Ekki borða fyrir framan sjónvarp, tölvu, í bílnum eða annars staðar þar sem þú ert að gera allt annað en að einbeita þér að því að borða. Meðvitundarlaust át veldur því að maður borðar mjög mikíð og oft mjög hitaeningaríkan mat.

5 Borðum næringarrikan morgunverð – alla daga. Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem borða morgunmat, borða síður óhollustu er líður á daginn og eru frekar í kjörþyngd.



Tökum lýsi eða D-vítamín - sérstaklega yfir vetrarmánuðina.

Við búum það norðarlega á jarðar-kringlunni að við fáum lítið af sól að minnsta kosti níu mánuði á ári. En sólargeislar geta gefið okkur D-vítamín. D-vítamín er líka mjög óalgengt í almennum matvörum, það er helst ef maður er mjög duglegur að borða mikíð að feitum fiski að maður fái nóg D-vítamín.

7 Minnkum viðbættan sykur í mataræðinu eins og við getum. Auðveldasta ráðið til að minnka viðbættan sykur í mataræði sínu er að draga sem mest úr gosneyslu. Bragðbættar mjólk-urvörur innihalda líka oft mikíð af sykri. Kex, kökur og sætindi eru að stórum hluta sykur.



8 Ekki kaupa í matinn svöng/svangur, stressuð/aður eða í vondu skapi. Freistingar í óhollan mat verða meiri ef maður fer í búðina illa fyrir kallaður/kölluð.

9 Nærum sálina – munum að brosa. Mataræði okkar stjórnast mikíð af stjórnsstöðinni, hausnum. Ef við erum hamingjusöm, með sjálfstraustið í lagi og okkur líður vel eru minni líkur á því að við borðum óhollt.

10 Fjárfestu í þér og heilsu þinni en ekki megrunariðnaðinum. Kaupu frekar dýra og endingargóða gönguskó en nýjasta „undra“ megrunarduftið eða pillurnar.



Vandamálið rakið upp

Lífið er alls konar. Leiðin getur verið greið og hún getur verið torfær. Spurningin er hvernig við tökum á málinum. Ætlum við að loka augunum fyrir vandanum sem við stöndum frammi fyrir, sem jafnvel veldur okkur heilmiklum kvíða þótt við reynum að útiloka hann, eða ætlum við að horfast í augu við hann og reyna að leysa úr flækjunni?



Texti Guðrún Óla Jónsdóttir

„Við getum staðið frammi fyrir því að langa til að skipta um starfsvettvang, glíma við vanda í fjölskyldunni eða óttast það að eldast.“

Þegar við stöndum frammi fyrir vandamáli, einhverju sem við kvíðum að takast á við, er ósköp freistandi að loka augunum og taka afneitunina á málið. Oliver Burkeman er höfundur bókarinnar *The Antidote: Happiness For People Who Can't Stand Positive Thinking* sem gæti útlagst á íslensku sem *Móteitrið: Hamingja fyrir þá sem þola ekki jákvæða hugsun*. Í bók sinni segir Burkeman meðal annars að í stað þess að láta eins og ekkert bjáti á og útiloka erfiðleikana eigi maður frekar að skoða þá í nærmynd og jafnvel hugsa hlýlega til þeirra. Hann segir þrennt mikilvægt þegar tekist er á við erfiðleika.

Fyrsta skrefið

Segir Burkeman að sé að finna hugrekki til að horfast í augu við raunveruleikann. Margt af því sem við tengjum við þjáningar í kjölfar áfalls sprettur ekki út frá vandamálinu sjálfu, heldur frá þeirri þrá okkar að sannfæra okkur um að vandamálið sé ekki til staðar. Hann nefnir til dæmis að manneskja sem sé óhamingjusöm í hjónabandi geti átt erfitt með að viðurkenna það því það kalli á aðgerðir sem geti haft alls konar erfiðar tilfinningar og háttalag í för með sér, hvort sem ætlunin er að bjarga hjónabandinu eða ljúka því. Og sjálfsagt kannast flestir við að sleppa því að skoða stöðuna í heimabankanum þar sem manni getur þótt skárra að vera í afneitun og láta sem yfirdráttarheimildin sé ekki alveg í botni. En Burkeman segir að þetta sé falskt öryggi. Hann hvetur fólk til að setja undir sig hausinn og horfast í augu við staðreyndir. Þá sé hægt að fara í uppbyggjandi aðgerðir.

Skref tvö

Segir hann að sé að skoða vandamálið gaumgæflega. Þér finnst málið kannski einfalt; þú sért niðurdregin/n og langi að líða betur. Bukeman segir að sálmeðferðarfræðingurinn James Hollis hafi bent á að mál eins og hugarangur og kvíði séu stundum skilaboð frá undirmeðvitundinni. Hún gæti verið að reyna að segja þér hverju þú þurfi að breyta í lífi þínu. Þú heldir ef til vill að ástæðan fyrir vanlíðaninni sé að enginn kunni að meta þig. En Burkeman hvetur þig til að spyrja þig fimm spurninga sem hefjist allar á *af hverju? Af hverju er ég alltaf þirruð? Af því að mér finnst enginn kunna að meta mig. Af hverju finnst mér enginn kunna að meta mig?* Eftir að hafa spurt þig *af hverju?* fimm sinnum gæti verið orðið ljóst *af hverju* vanlíðanin stafi í raun.

Skref þrjú

Burkeman segir að skref þrjú að sé að átta sig á því að vandamál verði alltaf til staðar, eins niðurdrepanni og það geti hljómað. Vonandi muni þau stærstu þó hverfa en lífinu fylgi alls konar vandamál og vangaveltur. Við getum staðið frammi fyrir því að langa til að skipta um starfsvettvang, glíma við vanda í fjölskyldunni eða óttast það að eldast. Hann segir að með því að reyna að afneita því að upp geti komið vandamál af og til séum við að gera illt verra. Og það sé hvorki gaman né innihaldsríkt að fara áreynslulaust í gegnum lífið án nokkurra vandkvæða.

Hvað er Rope-jóga?



Rope-jóga gengur út á að bæta líkamlega og andlega heilsu, er heildrænt hug- og heilsuræktarkerfi. Það styrkir alla vöðva líkamans en mesta áherslan er á kvíð og aftanálggjandi lærvöðva, sem eru þeir vöðvar í líkamanum sem eru hvað óvirkastir. Ástæðan fyrir því er að auka jafnvægi í líkamanum og koma í veg fyrir álag og verki í baki, herðum og hnjám. Æfingarnar eru gerðar í böndum á bekk þar sem legið er á baki og hliðum. Þetta eru öflugar kvíðæfingar, læra- og rassæfingar þar sem vöðvarnir fá að njóta sín til fulls og mikil einangrun á þann vöðva sem unnið er með hverju sinni. Á sama tíma er verið að upplifa frið, kyrrð og ró. Einnig eru gerðar teygjur í böndunum þar sem auðvelt er að slaka á með aðstoð bandanna. Eins og fram kemur í bók Guðna Gunnarssonar, Máttur viljans, gengur rope-jóga út á að vera tilbúin til að vakna til vitundar, taka ábyrgð, fyrirgefa sér og auka þar með heimild okkar til velsældar með því að standa við gefin loford.

ÚLPUR - JAKKAR OG KÓSÝ PEYSUR STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

Vertu velkomin í verslun Curvy
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Eða pantaðu í netverslun www.curvy.is



Úlpa
16.990 kr
Stærð 14-28



Peysa
6.990 kr
Stærð 14-28



Úlpa
15.990 kr
Stærð 14-28



Peysa
4.990 kr
Stærð 14-28



Úlpa
12.990 kr
Stærð 14-28



Úllarjakki
16.990 kr
Stærð 14-28

Curvy 

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

1

Lífsstíll

TÍSKA

Gulur

vingjarnlegasti liturinn

Fallegasti fataliturinn?

„Gulur. Mér finnst gulur vera vingjarnlegasti liturinn.“

Besta lykt í heimi? „Mangólykt. Ég elska mangó og ilmvoðn sem virka súr og sæt.“

Skyldueignin í fataskápinn?

„Flottar og þægilegar gallabuxur. Helst mörgum númerum of stórar. Ég fell oftast fyrir oversized-flíkum.“

Þægindi eða útlit?

„Hvorutveggja. Mér finnst eins og allt líti vel út ef þér finnst þægilegt að vera í því. Strax og þér finnst það óþægilegt eða ert óörugg/ur/urt þá sést það í gegnum flíkina. Og þá virkar kannski flott flík hallærisleg.“

Hvað einkennir þinn stíl? „Því litríkara, því betra. Dálítið svona krakkalegur stíll. Sem lýsir því hvernig ég er, svolítið barn að innan.“

Hvar kaupir þú helst föt og fylgihluti?

„Mér líkar við Smash og 17 í Kringlunni og markaði í Bandaríkjunum. Svo versla ég líka á ASOS og fleiri síðum.“

Hvað finnst þér skemmtilegast að kaupa? „Litríka boli. Og nærbuxur sem eru með teiknimyndakarakterum eða einhverju myndu á.“



Uppáhaldsfylgihluturinn?

„Gleraugun mín. Svo á ég allskonar töff sólgleraugu, og flottar derhúfur sem ég get reyndar ekki notað nema ég fái mér fléttur.“



„Ég kaupi yfirleitt föt sem geta lýst persónuleikanum mínum svolítið. Það eru flottustu fötin.“



Hinn tvítugi söngvari Aaron Ísak sigraði Söngkeppni framhaldsskólanna í vor fyrir hönd Tækniskólans. Hann hefur litríkan stíl að eigin sögn og fellur oftast fyrir oversized-flíkum.



Uppáhaldsflíkin?

„Röndóttur, grænn og appelsínugulur bolur, sem ég keypti mjög nýlega.“



Nýjasta flíkin í fataskápnum?

„Litrík 90's-peysa frá Karl Kani.“



LIBRE

YVES SAINT LAURENT



THE NEW FRAGRANCE OF FREEDOM

20% afsláttur af öllum YVES SAINT LAURENT
vörum dagana 3. - 9. október

HAGKAUP

*Meira
svona
alla daga*

1

Lífsstíll
FÖRÐUN

Létt og ljómandi haustförðun



Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir og aðsendar

Nú er haustið mætt í allri sinni dýrð og gaman að sjá hvar línurnar eru lagðar í förðuninni. Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur Yves Saint Laurent á Íslandi, leiðir okkur í gegnum förðunina fyrir haustið og sýnir okkur förðun sem hún gerði á Söru Eiríksdóttur. Kynning og afsláttur verður á YSL-vörum í Hagkaup dagana 3.-9. október.



„Til að toppa þetta allt saman setti ég Volume-maskarann sem þykkir og lengir, Couture Slim-Eyebrow Pencil nr. 4 í augabrúnnirnar og glossaðan nude-varalit, Vinyl Cream nr. 422.“



„Við höfum ekki séð mikið af lituðum eyeliner í sumar en mér finnst alltaf gaman að bæta honum inn þegar hausta tekur og það fer að dimma. Ég notaði mína upphaldsaugnskuggapallettu, nr. 14, á Söru í milda skyggingu og setti svo fjólubláan eyeliner nr. 14 til að poppa upp förðunina og gefa henni aðeins meiri lit.“

Björg gerði haustförðunina á Söru Eiríksdóttur með YSL-vörum.

„Mér finnst alltaf skipta miklu máli að undirbúa húðina vel með góðu rakakremi. Þegar kólnar í veðri þornar húðin oft í samræmi við það og því finnst mér líka mikilvægt að nota rakagefandi fjarða. Minn upphaldsjarði þessa dagana er Touche Éclat All-in-One Glow, hann gefur mikinn raka og ljóma, jafnar húðlit og yfirborð húðar án þess að vera þykkur og mikill.“

„Þar sem fjarðinn er frekar léttur vil ég nota hyljara til að fela dökka bletti, bólur eða bauga. Touche Éclat High Cover er nýr hyljari í YSL sem þekur vel, gefur góða næringu og inniheldur koffín sem dregur úr þrotu í kringum augun.“

„Til að fá fallega hreyfingu í förðunina nota ég bjartan kinnalit.“

”

„Touche Éclat High Cover er nýr hyljari í YSL sem þekur vel, gefur góða næringu og inniheldur koffín sem dregur úr þrotu í kringum augun.“

Ný ilmstötn

Haustin eru hátíð tiskurisanna og þá keppast framleiðendur við að kynna allt það nýjasta fyrir haustin og veturna. Hér eru nokkur ný og lokkandi ilmstötn.



Frísklegur og hlýr

Það er alltaf spennandi þegar nýr ilmur kemur á markað. Ralph Lauren sendi frá sér **POLO Red Rush**-herrailm í sumar en hann er byggður upp af ávöxtum og gefur ríkulegan, karlmannlegan ilm sem er einnig frísklegur og hlýr.

Miðnæturtonar

Viktor & Rolf Flowerbomb Midnight er ný bót við þessa frábæru ilmínu þeirra félaga. Flowerbomb-dömuilmstötnin eru eins og nafnið bendir til ríkuleg blómilmstötn en í þessum nýja koma ávaxtatónar á borð við granatepli og sólber sem gefa honum nýja dýpt til að skapa kvöldstemningu. Frábær ilmur á heitum haustkvöldum.



”

„Caroline Herrera hefur fangað kjarna þessa í dásamlega ilmi **Bad Boy**. Þetta er kryddaður, djúpur ilmur, karlmannlegur og spennandi.“

Aðdráttar-afl vondu strákanna

Í skáldsögum og kvikmyndum er gert mikið úr aðdráttarafl vondu strákanna, töffarana og uppreisnarseggjanna, manna sem konur ættu að forðast en dragast að eins og málmur að segulstáli. **Caroline Herrera** hefur fangað kjarna þessa í dásamlega ilmi **Bad Boy**. Þetta er kryddaður, djúpur ilmur, karlmannlegur og spennandi.

„Ég er frjáls“

Um síðustu helgi var nýi ilmurinn frá **YSL, Libre**, kynntur með pomp og prakt í Sundhöll Hafnarfjarðar. Í tilkynningu kemur fram að um sé að ræða heillandi blómilm sem dansi á línunni milli kvenleika og karlmennsku. „Frelsi er orðið sem lýsir Yves Saint Laurent best. Monsieur Yves Saint Laurent talaði um frelsi sem yfirlýsingu – lífsstíl þar sem viðkomandi kann að segja „nei“, sýnir sig í réttu ljósi, lifir ástríðufullu lífi og lætur drauma sína rætast. Frelsi er hugarástand, frelsi er að fara eftir þínu eigin reglum, engar málamiðlanir. Vertu stormur dagsins. Vertu sól næturinnar. Dansaðu við þinn eigin takt. Lifðu lífinu.“

Myllumerki hins nýja ilms er #iamLibre.



Ilmur með boðskap

Nýr ilmur frá **Lancôme** var kynntur í Smáralind um daginn en hann heitir **Idôle** og er sérhannaður með nútímkonur í huga, konur sem vilja setja mark sitt á veröldina, láta gott af sér leiða og sýna hvað í þeim býr. **Idôle** þýðir fyrirmynd eða einhver sem litid er upp til. Við þekkjum enska orðið idol en það er samsvarandi. Hönnuðir ilmsins ákváðu auk þess að taka hvern og einn staf í nafninu og láta hann standa fyrir eitthvert hugtak og fyrir valinu orðu útgeislun, kraftur, metnaður, ferðalag en ekki áfangastaður eða öll þau gildi sem skipta nýja kynslóð miklu máli.



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Viðtal

RAGNHEIÐUR HALL &
ERLA RUTH HARÐARDÓTTIR

Sönglist tekin til starfa í Þjóðleikhúsinu eftir óvænta uppsögn á samningi

Ragnheiður Hall og Erla Ruth Harðardóttir hafa rekið leiklistar-, söng- og dansskólann Sönglist í 21 ár. Síðustu 16 árin innan veggja Borgarleikhússins en í var samningi þeirra þar sagt upp og þær stóðu frammi fyrir því að skólinn yrði húsnæðislaus. Svo fór þó ekki, sem betur fer, Þjóðleikhúsið gerði við þær samstarfs-samning og nú er vetrarstarfsemi skólans hafin af fullum krafti á nýjum stað.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Mynd / Hákon Davíð Björnsson



Ragnheiður Hall og Erla Ruth Harðardóttir hafa rekið leiklistar-, söng- og dansskólann Sönglist í 21 ár og fengu óvænt inni í Þjóðleikhúsinu nú í haust. „Það er sko ekkert smámál að koma svona batterí inn í leikár sem þegar er búið að skipuleggja, en þeim tókst það og þau eru dásamleg og við dýrkum þau eins og á stalli.“

Þessir flutningar komu reyndar ekki til af góðu,“ segja þær Ragnheiður og Erla Ruth. „Þó að okkur líði ótrúlega vel hérna í Þjóðleikhúsinu og móttökurnar hafi verið stórkostlegar, þá var okkur einfaldlega bara sagt fyrirvaralaust upp í Borgarleikhúsinu þar sem við höfðum verið síðan 2003.“

Spurðar hvaða skýringar Borgarleikhúsið hafi gefið á að slíta samstarfi við þær segja þær stöllur að lítið hafi verið um skýringar.

„Ég held að skýringin sé að þau

”

„Ég held þau hafi bara viljað losna við okkur úr samkeppninni til að efla sinn eigin skóla.“

stofnuðu sjálf leiklistarskóla til höfuðs okkur í rauninni,“ segir Erla Ruth. „Ástæðan sem þau gáfu okkur hins vegar var plássleysi. Ég leyfi mér nú að draga það í efa, þótt allir þurfi auðvitað sitt pláss. Ég held þau hafi bara viljað losna við okkur úr samkeppninni til að efla sinn eigin skóla.“

Þrjú hundruð nemendur og tæplega þrjátíu kennarar

Sönglist hóf starfsemi í Þjóðleikhúsinu í ágúst og vetrarstarfið er komið í fullan gang. Gerðar eru strangar kröfur til nemenda og þær Ragnheiður og Erla Ruth leggja áherslu á að þetta sé alvöruskóli með tvær tólf vikna annir á ári, ekki námskeið.

„Allir nemendur verða að sækja tíma bæði í söng og leiklist,“ útskýra þær. „Svo bætist dansinn við þannig að það er tekið á þessum þremur meginlistgreinum í leikhúsbansanum. Við vorum lengi þær einu sem buðum upp

á svona nám, en nú eru komnar söngleikjadeildir í suma dansskólana. Ég held samt að það vinni enginn jafnmarkvisst að kennslu í þessum þremur greinum og við gerum.“

Aldursmörk nemenda sem teknir eru inn í Sönglist eru frá átta til fimmtán ára en sumir halda áfram að sækja nám þar alveg til sautján ára aldurs. Skólanum hefur heldur betur vaxið fiskur um hrygg síðan á upphafsárunum þegar þær Ragnheiður og Erla Ruth sáu sjálfar um alla kennslu, nú kenna þar sjö söngkennarar, tíu leiklistarkennarar, níu danskennarar og allt að fimmtán aðstoðarkennarar, sem oftast eru ekki er fyrrverandi nemendur skólans. Nemendur eru um þrjú hundruð og á hverri önn eru sýnd um fjörutíu leikrit.

„Við erum eins og maskína,“ segir Erla Ruth og hlær. „Enda er varla sett upp leiksýning eða sjónvarps- eða kvikmyndaverkefni án þess að obbinn af krökkunum í þeim verkefnum séu frá Sönglist.“

Skóli eins og þær hefðu viljað vera í

Erla Ruth segir að kveikjan að stofnun skólans fyrir tuttugu og einu ári hafi alfarið verið hugmynd Ragnheiðar sem þá vann í Söngsmiðjunni.

„Ég fékk Erlu til liðs við mig til að hjálpa mér við leiklistina, eða það er að segja túlkun á lagatextum,“ útskýrir Ragnheiður. „Síðan var sá skóli lagður niður en okkur Erlu langaði til að stofna skóla eins og við hefðum viljað vera í þegar við vorum ungar.“

„Við vorum náttúrulega báðar í Leiklistarskóla Helga Skúlasonar þegar við vorum ungar,“ skýtur Erla inn í. „Ragnheiður er menntuð sem bæði söngkennari og grunnskólakennari og ég er menntuð leikkona og það skemmtilega við það þegar Ragnheiður var í Söngsmiðjunni, var hvað hún lagði mikla áherslu á túlkun textanna við lögin og taldi, sem er auðvitað rétt, að með því að taka nemendurnar í þjálfun í leiklist yrði þeim gert auðveldara fyrir við þá túlkun. Þannig varð Sönglist til, fyrsti skólinn fyrir börn sem lagði jafna áherslu á söng og leiklist.“

Sönglist hefur aldrei hlotið neina styrki eða fjárhagsaðstoð frá hinu opinbera, hefur þetta ekki oft verið barningur?

„Ó, jú,“ segir Ragnheiður og brosir. „Við höfum aldrei fengið

krónu í styrki, vorum reyndar að baksa við að biðja um styrki hér og þar þegar við vorum að byrja en fengum alls staðar nei og þá ákváðum við bara að annaðhvort gengi skólinn eða ekki. Við myndum bara standa og falla með því, en við yrðum auðvitað að geta borgað starfsfólkinu laun.“

Fór bara að hágráta

Það gekk og skólinn hefur blómstrað síðan og alið upp hverja stjórnuna af annarri. Þær segjast reyndar ekki vilja telja upp þá fyrrverandi nemendur sem gert hafi garðinn frægan í leiklist, söng eða dansi eftir að hafa útskrifast frá Sönglist, en þeir séu ansi margir og sér ekki fyrir endann á því. Til marks um það lýsir Erla Ruth upplifun sinni af því að mæta á sýningu á Matthildi, sem auðvitað skartar nemendum Sönglistar í aðalhlutverkum.

„Það eru þrjár stúlkur sem skipta með sér hlutverki Matthildar,“ útskýrir hún. „Tvær þeirra eru úr Sönglist og þegar ég mætti á sýninguna, þar sem líka voru fyrrverandi nemendur í burðarhlutverkum, fór ég bara að hágráta. Það var svo sterk upplifun að horfa á þessa stórkostlegu sýningu með þessar dásamlegu stúlkur sem höfðu numið hjá okkur í forgrunni. Það gerði mig óskaplega stolta.“

Þær stöllur eru að vonum óskaplega ánægðar og þakklátar fyrir að vera komnar inn í Þjóðleikhúsið og segja að með svona stuttum fyrirvara hafi það nánast verið kraftaverk að forráðamenn Þjóðleikhússins hafi skapað rými fyrir starfsemi skólans.

„Það var auðvitað búið að skipuleggja leikárið þegar við fengum uppsagnarbréfið frá Borgarleikhúsinu,“ segir Erla Ruth. „Við leituðum til Ara Matthíasarsonar þjóðleikhússtjóra og hann fékk bara áfall. Sagði ekki koma til greina að láta þennan listaskóla sem haldið hefur uppi barnamenningu í 21 ár deyjá drottni sínum. Þannig að þau komu okkur inn hjá sér, sem er kraftaverki líkast. Það er sko ekkert smámál að koma svona batterí inn í leikár sem þegar er búið að skipuleggja, en þeim tókst það og þau eru dásamleg og við dýrkum þau eins og á stalli. Við fáum Kassann undir sýningarnar okkar og það rými er bara eins og sérsniðið fyrir okkur. Við eigum ekki orð til að lýsa því hvað við erum þakklátar og hamingjusamar með þetta.“

Jólaóróinn í ár

Verð aðeins kr. **6.800.-**

GEORG JENSEN

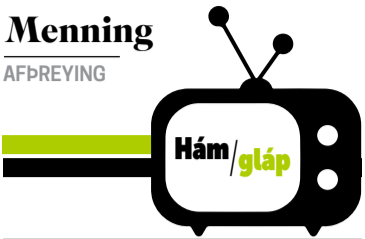
HÖNNUÐUR: **SANNE LUND TRABERG**

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



2019 Christmas Noël Jul 2019





Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Þessi gómsæta geirablanda hefur allt sem nördahjarta mitt þráir“

Tómas Valgeirsson blaðamaður er einn helsti áhugamaður landsins um sjónvarpsþætti og kvikmyndir. Hér segir hann frá tveimur þáttaröðum sem tilvalið er að horfa á í hámi.



Stranger Things 3

„Sem einfaldur nörd með einfaldar þarfir sver ég mig algjörlega í ætt við popúlismann í þessu tilfelli. Ég set þó þriðju seríu Stranger Things á þennan lista af þeirri einföldu ástæðu að ég rúllaði í gegnum hana alla án þess að huga að pissupásnum eða persónulegri geðheilsu. Þessi gómsæta geirablanda hefur allt sem nördahjarta mitt þráir á góðum degi; skemmtilegan hasar, flottan stíl, nostalgíublæti í æð en umfram allt persónur sem mér stóð ekki á sama um. Aðstandendur verða öruggari með hverri lotu, sömuleiðis krakkarnir og nýju viðbæturnar í persónuflórana sem eru engum líkar (hvort sem þær heita Smirnoff eða Robin í dýnamískri túlkun Mayu Hawke).“



Pride and Prejudice

„Ég álit mig vera mjúkan mann og einhverra hluta vegna kemur þessi dásamlega BBC-sería upp í kollinn þegar ég hugsa um eitthvað sem hefur náð til mín í langri bunu. Því miður get ég ekki kallað mig nógu menningarlegan til að geta sagst hafa lesið bókina (þótt ég hafi á sínum tíma lesið Pride and Prejudice and Zombies) en ég hef séð flestar gerðir af aðlögunum á henni og get ómögulega ímyndað mér betur heppnaðri útgáfu. Jennifer Ehle er gjörsamlega meiri háttar sem Elizabeth Bennet og það er gild ástæða fyrir því að Colin Firth hlaut þann sjarmastimpil sem lengi hefur fylgt honum. Hann gæddi herra Darcy svo miklu lífi að ekki kom annað til greina fyrir hann en að halda rútinunni gangandi þegar kom seinna meir að hlutverkinu í Bridget Jones sem fékk sinn innblástur frá nafna hans, Darcy í boði Jane Austen.“



Úr kjólum í kokkagalla

Leikkonan Katrín Halldóra Sigurðardóttir varð að þjóðareign í fyrsta hlutverki hennar sem söngkonan ástsæla Henný Eldey Vilhjálmsdóttir eða eins og hún var best þekkt, Elly Vilhjálms. Fyrsta hlutverk Katrínar eftir Elly er gjörólíkt verkefni, hlutverk í farsanum Sex í sveit.

Texti / Ragna Gestsdóttir Mynd / Aðsend

Ég var reyndar í verkinu Sýningin sem klikkar, með fram Elly, en Sex í sveit er fyrsta sýningin mín eftir að Elly lauk,“ segir Katrín Halldóra sem er fastráðinn leikari hjá Borgarleikhúsinu.

„Það verður nóg að gera, ég verð á þremur sýningum á Stóra sviðinu í vetur,“ segir Katrín Halldóra. Sex í sveit verður frumsýnt 5. október, Vanja frændi, í janúarbyrjun og síðan söngleikurinn Níu líf, í mars en hann fjallar um ævi og tónlist hins eins sanna Bubba.

Í hlutverki Ellyjar stóð Katrín Halldóra á sviði í hverjum galakjólum á fætur öðrum. Í Sex í sveit klæðist hún hins vegar kokkagalla og tekst á við hlutverk sem ein fyndnasta kona landsins lék fyrir tveimur áratugum. „Ég leik kokk frá veisluþjónustu Sexbautans á Akureyri, þetta er hlutverk sem Edda Björgvins lék og gerði frægt fyrir 20 árum þegar leikritið var sett upp síðast. Og ég lenti svolítið inni í þessari lygaflækju sem verður til þarna á sviðinu. Þetta er rosalega gaman, þetta er ekkert smáskemmtileg rulla og ég reyni bara að gera hana að minni. Það er gaman að fá að grínast og hlæja með fólki á sviðinu, það er mjög erfitt að halda andliti, þetta er oft ótrúlega fyndið. Það gengur á ýmsu og lygarnar verða alltaf fleiri og fleiri og maður flækist alltaf meira og meira inn í lygavefinn.“

En á 20 ára gamall farsí við enn þann dag í dag?



Farsinn Sex í sveit, gerist í sumarbústað og fjallar um lygavef sem verður sífellt flóknari og ærslafyllri.

„Húmor hefur breyst rosalega mikið síðustu 20 árin þannig að það verða líklega einhverjar breytingar á hvernig horft verður á farsa í dag. Þannig að það verður spennandi að sjá, en ég held að þetta sé ekta kvöldstund fyrir fólk til að skella sér út og hafa gaman og gleyma sér og skemmta sér saman,“ segir Katrín Halldóra.

„Markmið leiksýninga að búa til skemmtilegar samverustundir“

Katrín Halldóra segir að nú sé kominn tími til að skella sér í leikhús, hlæja og hafa gaman. „Það er aðalmarkmiðið að búa til móment og samverustundir sem eru skemmtilegar. Það



„Það er aðalverkefnið núna að halda andliti á sviðinu, hin eru svo fyndin.“

verður gaman að sjá hvernig verður tekið í þennan farsa.“

Katrín Halldóra kemur frá Neskaupstað og býr í Mosfellsbæ. Kokkurinn sem hún leikur kemur hins vegar, eins og áður sagði, að norðan. „Ég er að leika Akureyring með norðlenskan hreim þannig að það verður gaman að glíma við það. Það er eiginlega stærsta verkefni mitt að glíma við norðlenska hreiminn segir Katrín Halldóra í gríni.

Meðleikarar hennar í sýningunni eru Haraldur Ari Stefánsson, Jörundur Ragnarsson, Sigurður Þór Óskarsson, Sólveig Guðmundsdóttir og Vala Kristín Eiríksdóttir. Gísli Rúnar Jónsson sá um að íslenska verk hans franska Marc Camoletti og Bergur Þór Ingólfsson leikstýrir.

„Við verðum með rennsli á sýningunni fyrir áhorfendur alla vikuna fram að frumsýningu og það mun pottþétt eitthvað skemmtilegt koma upp á. Það er aðalverkefnið núna að halda andliti á sviðinu, hin eru svo fyndin.“

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Njála er sú bók sem ég hef lesið oftast“

Ásmundur Helgason, bókaútgefandi og eigandi Drápu, les sér til á nægju bæði í vinnu og frítíma. Hann les jöfnum höndum skáldsögur og fræðibækur, sérstaklega um veiði, enda mikill áhugamaður um þær. En hvaða bækur skyldu hafa haft mest áhrif á Ásmund?

Jón Miðskipsmaður

„Jón Miðskipsmaður eftir Frederick Marryat er bók sem ég las margoft sem barn og unglingur. Bókin kom fyrst út 1836 og sló strax í gegn á Englandi. Einhverra hluta vegna var hún til á mínu heimili og á sjónvarpslausum kvöldum var gott að fara suður í Miðjarðarhaf með Jóni og lesa um skyrbjúg, slagsmál og sjóorrustur.“

Íslandsklukkan

„Íslandsklukkuna eftir Halldór Laxness las ég í menntaskóla og varð alveg standandi hissa. Bæði yfir því hve ótrúlega skemmtileg

hún er (hélt að Nóbelskald hlyti að vera alvarlegur) og yfir því að það mætti bara fara eftir eigin dyntum í málfræði og réttitun.“

Veldu flugu

„Veldu flugu, eftir Pétur Steingrímsson í Laxárnesi í Aðaldal, er ein besta bók um fluguveiðar og sérstaklega fluguhyttingar sem hefur komið út. Þau eru ófá kvöldin sem ég hef eytt með Pétri og flugunum hans. Þessi er sú langlífasta á náttborðinu hjá mér.“

Ásmundur og eiginkona hans, Elín G. Ragnarsdóttir.



Aðventa

„Aðventu eftir Gunnar Gunnarsson las ég fyrir örfáum árum þegar Bjartur gaf hana út. Þessi stutta bók er algerlega kynngimögnuð og enn verður mér hugsað til Fjalla-Bensa þar sem hann sat grafinn í fönn með smalahundinum og forystusauðnum. Þetta er eitthvað svo íslenskt. Kjarninn er þarna.“

Njála

„Njála er svo sú bók sem ég hef lesið oftast. Enda besta skáldsaga byggð á raunverulegum atburðum sem skrifuð hefur verið.“

„Ef ég má nefna nokkrar í viðbót þá voru bækurnar um Prins Valíant í gríðarlegu uppáhaldi. Áfram Hæðargerði og framhaldsbækurnar í þeim flokki voru stórkostlega góðar finnskar fótboltaþættir og bækurnar um Alex hugdjarfa tóku öðrum myndasögubókum fram. Að lokum langar mig að nefna bækur Einars Kárasonar um Djöflaeyjuna og Sturlungaöldina. Frábærar bækur.“

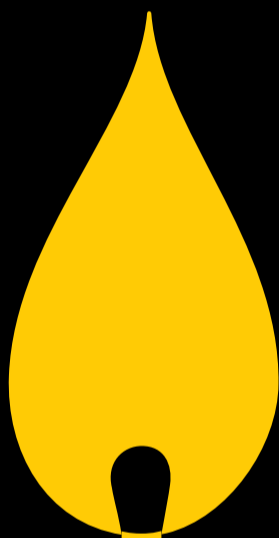
NÝTT HEILSUMÁNAÐAR!

FINNðu FERSKLEIKANN

www.fresco.is

FRESCO

Suðurlandsbraut 4 og Bláu húsunum Faxafeni



FUNGYN | VIÐ SVEPPASÝKINGU Í LEGGÖNGUM

- 1 HYLKI TIL INNTÖKU
- EIN MEÐFERÐ
- SKJÓT VIRKNI
- INNIHELDUR FLUCONAZOLUM

Fungyn 150 mg hart hylki, 1 hylki í pakka. Innheldur flúkónazól.
Ábending: Fungyn tilheyrir flokki lyfja sem kallast sveppalyf. Án ávísunar frá lækni er Fungyn notað við sveppasýkingu í leggöngum af völdum gersveppsins Candida hjá konum, sem áður hafa verið greindar með sveppasýkingu. Einkennin eru meðal

annars kláði og sviði í leggöngum og á ytri kynfærum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.

FÆST ÁN LYFSEDLIS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is





Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldsted



Fjögur myndbönd og síðustu tónleikarnir

Á dögum frumsýndi íslenska hljómsveitin **we are not romantic** fjögur myndbönd og hélt sína síðustu tónleika í óákveðinn tíma.

■ Tónlist sveitarinnar er virkilega skemmtileg og tilraunakennd og ef það ætti að skella henni í einhvern flokk kemur „indie“ strax upp í hugann. Lögín við myndböndin bera heitið: **Nokia Calling** - leikstýrt af **Árinu Völu Þórðardóttur**, **Ghostsong** - leikstýrt af **Vilhjálm Yngva Hjálmarssyni**, **Why did you** - leikstýrt af **Rakel Andrésdóttur** og **Nature in the car** - leikstýrt af **Andrésí Þór Þorvarðarsyni**. Myndböndin eru komin inn á albumm.is

Rafnar ásamt Stúlkna-kór Húsavíkur



■ Tónlistarmaðurinn **rafnar** og **Stúlkna-kór Húsavíkur** voru að gefa út nýtt tónlistarmyndband við lagið **Fæ ÖR** sem er eitt af sex lögum af komandi plötu hans **VODA**. Áætlað er að verkið lífi dagsins ljós þann 15. október næstkomandi og mun rafnar þá ásamt fríðu föruneyti flytja plötuna í heild sinni. Fyrst í **Alþýðuhúsinu** á **Siglufirði** 15. október og síðan í heimabænum **Húsavík** þann 16. október á **Gamla Bauk**. **Rafnar** mun einnig koma fram á **Drone-Yoga-viðburði Barða** í **Bang Gang** þann 19. október á **Húsavík** ásamt fleira tónlistarfólki. **Fæ ÖR** er annað myndbandið af sex sem rafnar gefur út af plötunni **VODA** og eru fleiri tónlistarmyndbönd væntanleg frá honum á næstu vikum.

„Bjóst ekki við svona miklu áhorfi“

Nína Dagbjört hefur komið víða við og tekið þátt í hinum og þessum söngvakeppnum og sýningum. Nú var hún að senda frá sér sitt fyrsta lag, Prove it, ásamt Javi Valiño og ThomDary. Einnig kom út myndband við lagið sem hefur fengið töluverða mikla athygli, eða yfir 212.000 spilanir á YouTube.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Aðsend



Javi samdi dansinn, leikstýrði allri myndbandsgerðinni og segir Nína að þetta hafi verið einfaldlega geggjuð upplifun.

Ég er alveg himinlifandi yfir því að hafa fengið svona mörg áhorf á þetta stuttum tíma, en Javi hefur verið duglegur að auglýsa lagið og myndbandið úti á Spáni og í Ameríku. Ég bjóst ekki við svona miklu áhorfi en það hafði fengið æðisleg viðbrögð og stuðning frá svo mörgum sem hafa hlustað á lagið og séð myndbandið. Upp-tökurnar á laginu tóku heilan dag í sal sem Sena á og við vorum með geggjað myndatökuteymi. Javi þekkir svo marga sem hann gat fengið til liðs við sig,” segir hún.

Mikil vinna og metnaður var lagður í gerð myndbandsins. „Við höfðum einnig samband við vini okkar úr dansheiminum og enduðum með um 20-30 dansara sem stóðu sig ótrúlega vel í tókunum. Við erum þeim alveg ótrúlega þakklát.“

Javi samdi dansinn, leikstýrði allri myndbandsgerðinni og segir Nína að þetta hafi verið einfaldlega geggjuð upplifun. „Það var svo ótrúleg orka í öllum sem tóku þátt í myndbandinu og ég hefði ekki getað óskað mér að hafa betra „team“,“ segir hún og bætir við að þetta hafi allt gengið upp ná-



„Þetta hefur verið ómetanleg reynsla því tækifæri fyrir ungt fólk sem er ekki í hljómsveit eru fá.“

kvæmlega eins og þau vildu hafa það.

Þrátt fyrir að hafa verið að senda frá sér sitt fyrsta lag og myndband hefur Nína komið víða við á sínum tónlistarferli. Hún hefur tekið þátt í ýmsum söngvakeppnum og sýningum. Hún er alin upp við tónlist enda báðir foreldrar Nínu tónlistarfólk. „Foreldrar mínir eru án efa helsta ástæða þess að ég fór út í tónlist, þau hafa stutt mig og kennt mér allt sem ég kann í faginu enda hafa þau verið í tónlist síðan þau voru ung,“ útskýrir hún.

Nína mun útskrifast af viðskiptabraut Fjölbrautaskólans í Garðabæ í haust en fyrsta árið hennar í framhaldskóla var hún í Verslunarskóla Íslands þar sem hún tók meðal annars þátt í Vælinu sem var

skemmtileg reynsla, að hennar sögn. „Ári áður hafði ég þó tekið þátt í Jólástjörnunni og kom fram í sýningum Björgvins Halldórssonar, Jólagestir Björgvins, og er hægt að segja að boltinn hafi farið að rúlla mikið sönglega séð eftir þá reynslu. Eftir að ég flutti mig yfir í FG, tók ég þátt í söngvakeppninni Jarminu og lenti í fyrsta sæti. Í framhaldi af því söngur ég í þættinum Gettu betur fyrir hönd FG og tók síðan þátt í Söngvakeppni framhaldsskólanna á Akranesi.“ Hún segir að sjálfstraust hennar hafi styrkst eftir þessa reynslu og þátttöku í öllum þessum keppnum. „Þetta hefur verið ómetanleg reynsla því tækifæri fyrir ungt fólk sem er ekki í hljómsveit eru fá.“

Samstarfið við Javi mun svo halda áfram og von er á fleiri lögum. „Vonandi getum við kýlt á nýtt lag fyrir jól,“ segir hún spenn, en markmiðið er að semja og gefa út eigin tónlist og gera sönginn að stærri part af lífi hennar. „Ég hef áhuga á alls konar tónlist og hef gaman að því að syngja mismunandi tónlist, þannig ég einblíni ekki bara á latin-popp. Ég er með marga drauma og ýmis plön en eftir útskrift stefni ég á að sækja um í Tónlistarskóla FÍH. Ég er bara rétt að byrja á tónlistinni og þið megið búast við fleiri lögum frá mér á næstunni.“

Þrátt fyrir ungan aldur hefur Nína Dagbjört komið víða við á tónlistarferli sínum, tekið þátt í ýmsum söngvakeppnum og sýningum.

Albumm mælir með



24/7 á Prikinu

■ Rapparin **24/7** gaf út sína fyrstu plötu á dögumum og er um að ræða tímamótaverk í íslenskrí hipphoppmenningu. Útgáfufögnuður verður á Prikinu á morgun, **laugardaginn 5. október**, en kvöldið hefst snemma og því lýkur seint.

Tölvuleikjaspilarar í nýrri tegund tónspuna



■ **Leikandi tónlist, lifandi leikur** – eru tónleikar þar sem tveir jazz-tónlistarmenn deila sviðinu með tölvuleikjaspilara í nýrri tegund tónspuna. Ekki ósvipað lifandi undirspili þögulla bíomynda munu listamennirnir endurskapa tónlist og hljóð tölvuleiksins **APE OUT**. Isle of Games er hópur listamanna sem hefur það að markmiði að finna nýja áhorfendur og ný umhverfi fyrir tölvuleiki og stórfjölskyldu miðilsins. Leikendur eru **Tumi Árnason** (saxófónn), **Höskuldur Eiríksson** (slagverk) og **Sigursteinn J. Gunnarsson** (leikmaður). **Húsið opnar klukkan 20.30** og leikurinn hefst klukkan **21**. Miðaverð er **2.000 kr.**

13 tillögur að veggspjaldi



■ **Nemendur á 2. ári í grafískri hönnun við Lista-háskóla Íslands í samstarfi við Hitt húsið bjóða alla hjartanlega velkomna á sýningu í Núllið gallerí 3.-6. október nk.** Um er að ræða fyrstu sýningu bekkjarins utan veggja skólans. Unglist, listahátíð ungs fólks, hefur haft það að markmiði að hefja menningu ungs fólks á Íslandi til vegs og virðingar. Unglist er hátíð þar sem fjölbreytileikinn þrífst eins og ill-gresi og allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

„Ekkert tryggt að fólk fari að gráta“

■ Tónlistarkonan **KARÍTAS** var að senda frá sér plötuna **Songs 4 Crying**. Platan er unnin í nánú samstarfi við **Daða Frey Ragnarsson** sem sá um allar útsetningar plötunnar. **Helgi Sæmundur** sá um mix og masteringu og **Einar Stef** í **Vök** og **Hatara** sá um trommuslátt í laginu **She Can't Love You**. „Við Daði kynntumst að sjálfsgöðu á Prikinu en ég hef verið að plötusnúðast á kvöldum þar sem rapparar koma fram og hef meðal annars séð um undirspil fyrir hann,“ segir Karítas. „Svo þegar ég heyrði plötuna hans, Klámstjarna, í fyrra ákvað ég að senda á hann línu og athuga hvort hann væri

til í að pródúsera fyrir mig nokkur lög og hann tók frekar vel í það, þrátt fyrir að hafa aldrei heyrð mig syngja.“

Karítas kíkta í stúdíóið til Daða, lagið **Burn** varð til og í framhaldi gengu upptökurnar frekar hratt fyrir sig. „Til að lýsa plötunni í nokkrum orðum þá myndi ég segja að hún sé myrk, berskjölduð, melankólísk, rómantísk og dapurleg, á góðan hátt. Ég veit eiginlega ekki af hverju ég lét hana heita **Songs 4 Crying**, mér fannst það bara passa við. Það er hins vegar ekkert tryggt að fólk fari að gráta, en ef svo er þá er það bara geggjað,“ segir Karítas að lokum.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ NETTÓ

Grísahnakki
með puru

679 KR/KG
ÁÐUR: 2.057 KR/KG

-67%

30 ÁRA VERÐ

Hamborgarar
4 stk - 90 gr m/brauði

598 KR/PK
ÁÐUR: 1.049 KR/PK

-43%

30 ÁRA VERÐ

Bayonne skinka
Kjötsel

999 KR/KG
ÁÐUR: 1.998 KR/KG

-50%

**Rib eye-,
Sirloin- og
T-Bone steikur**

2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

-40%

Coca-Cola
4 x 1,5L

599 KR/PK
ÁÐUR: 999 KR/PK

-40%

**Franskar
andabringur**

1.997 KR/KG
ÁÐUR: 3.329 KR/KG

-40%

**AFMÆLIS
SPRENGJA!**

**Ristorante
pizzur**
4 tegundir

299 KR/STK
ÁÐUR: 469 KR/STK

-36%

**Pepsi og
Appelsín**
0,5L

79 KR/STK
ÁÐUR: 159 KR/STK

-50%

Tannkrem
Maximum protection

159 KR/PK
ÁÐUR: 449 KR/PK

Tannbursti
Extra Clean

88 KR/STK
ÁÐUR: 249 KR/STK

-65%

Jarðarber
250 gr

299 KR/PK
ÁÐUR: 598 KR/PK

-50%

nettó
Lægra verð - léttari innkaup

nettó
Í 30 ÁR
1989 - 2019



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 4. - 6. október

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

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

„Ég er alveg svakaleg tilfinningavera“

Bláðakonan Aníta Estíva Havðardóttir hefur starfað við fjölmörg í rúm tvö ár en hún hóf nýlega störf á Hringbraut. Hér ljóstrar hún upp fimm staðreyndum um sjálfa sig.

1 Ég var ekki nema 24 ára þegar ég gifti mig, þá búin að vera trúlofuð í eitt og hálf ár. Mörgum fannst það voða ungt en okkur fannst tíminn réttur. Sjó ár liðin og við aldrei verðum hamingjusamari.

2 Ég þjáðist af króníska verkjasjúkdómnum endómetríosa eða legslímuflakki allt frá því ég var mjög ung. Átti ekki að geta eignast börn á náttúrulegan hátt en á dag tvö kraftaverkabörn sem fæddust með fimmtán mánaða millibili.

3 Ég er með vandræðalega mikinn kvíða gagnvart því að vera of sein. Mér finnst ekkert verra en að mæta of seint. Ég hef í alvörunni mætt tæpum tveimur klukkutímum of snemma í atvinnuviðtal af því að ég vildi vera alveg viss um að verða ekki of sein.

4 Mér misheyrast allir lagatextar og syng þá af öllu hjarta kolvítlaust. Vínur mínum og fjölskyldu til mikillar gleði. Lady Gaga söng til að mynda ekkert um Poker Face. Heldur Booger Face (andlit með hori).

5 Ég er alveg svakaleg tilfinningavera, græt yfir öllu. Sama hvort það sé sorglegt eða fallet. Ég hef rosalega samkennd með öllum og langar að bjarga öllum. Mögulega smávegis meðvirkni, ég veit.



„Íslendingar tilbúnir fyrir eitthvað hrekkjavökutengt“

Greta Salóme, söngkona og fjölsuleikari, heldur nú, þriðja árið í röð, rokktónleikasýninguna Halloween Horror Show í samstarfi við Forte ehf. Fjöldi annarra þekkra flytjenda kemur fram ásamt Gretu og er sýningin frábær fyrir unnendur hrekkjavökunnar, búninga og rokksöngs.

Umsjón / Ragna Gestsdóttir Mynd / Olga Helgadóttir

Sýningin hefur slegið í gegn síðustu tvö ár og greinilegt að Íslendingar voru tilbúnir fyrir eitthvað Halloween-tengt.

Við erum líka með fleira en bara rokk og sem dæmi tókum við lög úr Rocky Horror og Litlu hryllingsbúðinni í klikkuðum búningi,“ segir Greta Salóme sem hefur yfirumsjón með sýningunni, auk þess að leikstýra henni og koma fram sjálf. Það er framleiðslufyrirtækið Forte ehf. sem stendur að sýningunni.

„Ég er með ótrúlega gott fólk með mér og á öllum vígstöðvum sem hefur hjálpað mér mikið með þessa klikkuðu hugmynd. Þar er systir mín fremst í flokki sem og fyrirtækið Swipe sem hafa unnið ótrúlega gott starf í þessu með mér,“ segir Greta.

Greta stendur þó ekki ein á sviðinu því með henni er valinn hópur listamanna. „Flytjendurnir í ár eru alveg trylltir í þetta „concept“ eins og ég. Við deilum náttúrulega öll tónlistaráhuganum en við veljum hvaða lag hentar hverjum og svo er farið í að finna útlit fyrir hvert lag þannig að allir flytjendurnir koma fram í mismunandi búningum og gervum,“ segir Greta. Flytjendurnir eru ásamt Gretu, Stebbi Jak, Andrea Gylfa, Svala, Magni, Dagur Sig, Ólafur Egill, Camilla Rut, auk bakradda, dansara, leikara og hljómsveitar.

„Með allt of lítið hjarta fyrir hryllingsmyndir“

„Ég bjó í Bandaríkjunum þegar ég var að læra og elska Halloween-hátíðina. Svo eftir að ég setti upp sýninguna mína hjá Disney sá ég hvernig þeir tvinnuðu saman tónlist, tónleikum og Halloween



Greta Salóme í hrekkjavökugervi.

”

„Magnað að sjá hvað margir hafa mætt í búningi og tekið þetta alla leið.“

og fannst skemmtilegt að taka það enn þá lengra og fara í þessa rokktónleikasýningu sem Halloween Horror show er. Ég hef alltaf verið mikil leikhúsmanneskja og þarna sam-einast leikhúsi- og framleiðslu-áhuginn og svo tónlistin,“ segir Greta. „Ég er með allt of lítið

hjarta fyrir hryllingsmyndir en það eru alveg nokkrar sem standa upp úr. Ég man eftir að hafa séð myndina Signs þegar ég var svona 17 ára og ég held að ég hafi ekki sofið heila nótt síðan.“

Háskólabíó verður að allt öðrum heimi

Á sýningunni er öllu tjaldað til þegar kemur að búningum og segir Greta það í rauninni þess virði að koma bara til að sjá búningana. „Það sem er eiginlega geggjáðast við þessa sýningu er samt anddyrið. Það verður búíð að skreyta það allt og alls konar verur á sveimi og fólk hefur haft orð á því hvað það hefur verið hissa á hvað það gekk inn í allt annan heim þegar það kom inn í

anddyrið,“ segir Greta og bætir við að stemningin á tónleikunum hafi verið ólýsanleg.

„Fólk er svo tilbúið í þetta og hefur staðið stundum heilu sýningarnar í fíling og sungið með lögnum. Það hefur líka verið magnað að sjá hvað margir hafa mætt í búningi og tekið þetta alla leið. En svo er auðvitað ekkert að því heldur að láta hina um búningana og koma bara og njóta. Við höfum fengið mjög margar fyrirsurnir í sambandi við börn og hvort þau megi koma. Við segjum alltaf það sama, að það sé algjörlega foreldra að meta það. Seinni sýningin er klukkan 23 þannig að það er kannski aðeins of seint fyrir lítill hjörta.“

Tvær sýningar verða haldnar laugardaginn 26. október. „Það seldist hratt upp á sýninguna þannig að við höfum bætt við aukasýningu sama kvöld sem verður enn þá hryllilegri.“

Greta er núna stödd í Amsterdam á tónleikaferðalagi. „Ég var með tvenna stóra tónleika í Lindakirkju á laugardaginn og á fullu fyrir það og svo beint upp í vél og út að spila. Svona eru dagarnir mínir einhvern veginn allir og ég býð alltaf eftir að það komi rólegur tími sem kemur svo aldrei. Ég verð með stór verkefni heima núna í nóvember og svo með mína eigin jólatónleika ásamt Daða Frey í Hlégarði og Akureyrarkirkju í desember auk þess að vera gestur hér og þar á öðrum jólatónleikum,“ segir Greta aðspurð um hvað tekur við eftir sýninguna. „Ég flýg síðan út til Bandaríkjanna rétt fyrir jól í samstarfsverkefni með American Ballet Theater og verð að syngja og spila þar yfir jólin. Þannig að það er bara meira en nóg fram undan.“

pingpong.is pingpong.is pingpong.is pingpong.is

ÞÚ FINNUR ALLT FYRIR ÁHUGAMÁLIN HJÁ OKKUR

Ping Pong.is

Síðumúli 35 (gengið inn að aftanverðu) - 108 Reykjavík - S: 5683920
Opíð 12:30-18:00

Tónleikar Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Heiður og forréttindi að fá að fjalla um þessa listamenn“

Tónleikaröðin Brautryðjendur heldur áfram í Salnum í Kópavogi, en fjórðu tónleikarnir í röðinni verða haldnir 11. október. Á hverjum tónleikum er fjallað um þrjá brautryðjendur í óperusöng á Íslandi og farið verður yfir feril þeirra og sungið úr glæsilegri söngskrá þeirra.

■ „Hugmyndasmiður að tónleikaröðinni er pabbi minn, Ólafur B. Ólafsson píanó- og harmóníkleikari,“ segir Ingibjörg Aldís Ólafsdóttir, einn söngvara og aðstandenda tónleikanna.

„Á hverjum tónleikum er fjallað um þrjá brautryðjendur í óperuflutningi á Íslandi, ástsæla söngvara. Núna eru það Kristinn Hallsson, Svala Nilsen og Guðmundur Guðjónsson, þau voru ástsælir og þjóðþekktir söngvarar í fremstu röð og tilheyrdi gullaldargenginu sem var á árunum 1945-1970 um það bil. Við reynum að velja þrjár ólíkar raddir og okkur fannst þau koma flott saman, bassbarítón, sópran og tenór.“

Fyrri tónleikumum var afar vel tekið og segir Ingibjörg að aldursþópur áhorfenda sé breiður, þó að þeir í eldri kantinum séu fleiri. „Það er auðvitað þvillur fróðleikur á þessum tónleikum, því það er ekki bara verið að syngja, heldur einnig farið yfir sögu og lífshlaup þeirra. Yfir 100 myndum frá ferli þeirra er varpað upp á tjald sem bakgrunnur. Það

er Signý Sæmundsdóttir sem er kynnrí á tónleikunum. Hún er sópransöngkona og syngur einnig með okkur.“

Auk Ingibjargar og Signýjar koma Oddur Arnþór Jónsson barítón, Egill Árni Pálsson tenór, Hrönn Þráinsdóttir píanóleikari og Ólafur B. Ólafsson harmóníkleikari fram.

Með fimmtu tónleikana í kollinum

„Það er heiður og forréttindi að fá að fjalla um þessa listamenn eins og við höfum verið að gera. Það er þarft að muna eftir þeim sem ruddu brautina fyrir okkur hin. Það má ekki gleyma þessum jöxlum sem stóðu vaktina áður, þeir bjuggu til menningarsögu Íslands og það má ekki gleyma henni. Við stefnum að því að gera Brautryðjendur 5 að ári og ætlum að klára tónleikaröðina með þeim. Okkur finnst við vera búin að fara yfir drjúgan hluta af brautryðjendahópnum. Síðan er hugmynd að fara í annað verkefni sem yrði á sambærilegum nótum, við í hópnum erum von að vinna saman og langar að halda áfram samstarfi.“

Fjórðu tónleikarnir verða haldnir 11. október. Miða á Brautryðjendur 4 má finna á salurinn.is og tix.is.

TAX FREE HAUSTDAGAR

FÖSTUDAG TIL MÁNUDAGS

20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
VÖRUM

habitat 



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



Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 36. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 4. OKTÓBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Elisabetu Yri Altadóttur

Byltingin lifir

■ „MeToo-saga Atla Rafns loksins afhjúpuð – Segir hana lygasögu dóttur áhrifamanns“ var ein af fyrirsögnum fréttamiðla þegar aðalmeðferð í máli Atla Rafns Sigurðssonar gegn Leikfélagi Reykjavíkur og borgarleik-hússtjóra fór fram. Ari Alexander Magnússon leikstjóri hótar málsóknnum gegn konu sem hann segir hafa „logið upp á“ 40 manna tókulið með #metoo-frásögn. Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir krefst þess að þolendur stígi fram svo hægt sé að meta hvort það hafi verið sanngjarnt að reka Atla Rafn fyrir brotin sem þær tilkynntu yfirmanni sínum. Annars sé byltingin til lítils og mannorð „eyðilagt fyrir lífstíð á vafasömum forsendum“.

Umræðan einkennist af óteljandi hugleiðingum og upphrópunum um mannorðsmorð, froðufellandi körlum sem hóta meðyrðakærum, fréttum sem gefa í skyn „afhjúpun“ #metoo-frásagna. Konur eru látnar bera ábyrgð á æru kvalara sinna. Fólk í ábyrgðarstöðu gagnvart starfsfólki sínu er gagnrýnt fyrir að taka þá ákvörðun að reka mann sem var margsakaður um kynferðislega áreitni.

Er eitthvað nýtt hér? Umræðan er óhugnanleg, ömurleg og þolendaskammandi, en hún er eflaust ekki mikið öðruvísi en hún hefur áður verið. Umræðan um dómsmál Atla Rafns er ekki nýr vinkill á #metoo, einungis uppfull af háværum körlum sem hafa einhverjar vinsældir og svifast einkis í mannorðshvítþvotti hvers annars. Menn hafa lengi notað dómskerfið gegn konum sem segja of mikið og ógna stöðu þeirra. Konur eru oft í gíslingu endalausra dómsmála í mörg ár vegna þráhyggju karlanna sem vilja þagga niður í þeim.

Tvennt er þó skýrt. Niðurstaða í þessu dómsmáli verður fordæmisgefandi fyrir atvinnurekendur og konur í vinnu, og nú skiptir öllu máli að þær sem sögðu frá í #metoo finni fyrir stuðningi. Baráttan heldur áfram og það er ekki í boði að taka þetta hálfá leið. Mörgum þykir við hafa gengið of langt, en seinustu dagar hafa sýnt að við eigum langt í land. Byltingin lifir, svo lengi sem þörf er á.



nettó

nettó
Í 30 ÁR
1989 - 2019

30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ NETTÓ!

-67%

Grísahnakki
með puru

679 KR/KG
ÁÐUR: 2.057 KR/KG

30
ÁRA
VERÐ

-43%

Hamborgarar
4 stk - 90 gr
m/brauði

598 KR/PK
ÁÐUR: 1.049 KR/PK

Tilboðin gilda 4. - 6. október

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS

THULE SLEEK

HELGARTILBOÐ KR. 99.900

Verð áður kr. 119.900



THULE
SWEDEN

FIMM LITIR



STÍLHREIN KERRA
MEÐ ÓTAL MÖGULEIKUM
Eitt barn, systkini, eða tvíburar?
Finndu hvað hentar þínum þörfum.

Aukahlutir seldir sér.

MARGT & MIKIÐ

TICKET TO RIDE

BARNAÚTGÁFA

👤 2-4 🕒 ±30 👤 6+

kr. 5.990

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS



AZUL

👤 2-4 🕒 ±30 👤 8+

kr. 7.690



PANIC TOWER

👤 2-8 🕒 ±20 👤 6+

kr. 4.790



TVENNA 1, 2, 3

👤 1-5 👤 3+

kr. 2.790



TICKET TO RIDE
USA

👤 2-5 🕒 ±30-60 👤 8+

kr. 6.990



EXPLODING KITTENS

👤 2-5 🕒 ±15 👤 7+

kr. 4.490



PARTNERS

👤 4 🕒 ±60 👤 8+

kr. 6.800

PARTNERS+

👤 6 🕒 ±45-60 👤 7+

kr. 7.900



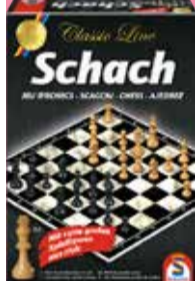
TRIVIAL PURSUIT
FRIENDS

👤 2+ 👤 12+

kr. 3.495

TAFI
SCHMIDT
CLASSIC LINE

kr. 3.990



BINGO
SCHMIDT
CLASSIC LINE
kr. 3.990

FRÁBÆRT ÚRVAL AF SPILUM OG PÚSLUM



DYRNIRÓS
DRAUTALEIKUR

👤 1 👤 3-7

kr. 4.980



SVINDLANDI
MÖLUR

👤 3-5 🕒 ±15-25 👤 7+

kr. 2.900



DODELIDO

👤 2-6 🕒 ±10 👤 8+

kr. 2.900



VINSÆLU

WASGIJ PÚSLIN

MARGAR TEGUNDIR

1000 BITA

kr. 3.190



500 BITA
kr. 2.150



SKEMMTILEGU
JAN VAN HAASTEREN
PÚSLIN

1000 BITA
kr. 2.900

150 BITA
kr. 1.450

MIKIÐ ÚRVAL

AF BARNAPÚSLUM



1000 BITA
kr. 2.400



JÓLAPÚSL
ÍSLENSKU JÓLASVEINARNIR,
GRÝLA OG LEPPALÚÐI
BRIAN PILKINGTON



500 BITA
kr. 1.950

OPIÐ
ALLA DAGA

VIRKA DAGA
KL. 11-18
HELGAR
KL. 11-17

PANTAÐU Á
margtogmikid.is
OG FÁÐU SENT

MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS

THULE SLEEK

HELGARTILBOÐ KR. 99.900

Verð áður kr. 119.900



THULE[®]
SWEDEN

FIMM LITIR



STÍLHREIN KERRA
MEÐ ÓTAL MÖGULEIKUM
Eitt barn, systkini, eða tvíburar?
Finndu hvað hentar þínum þörfum.

Aukahlutir seldir sér.