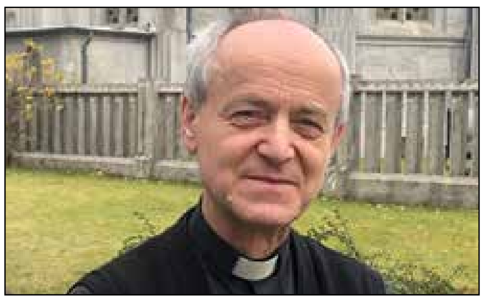
## *Hvað er að frétta af stjórnarskránni?*

Innlent 2

„Við þurfum að fá auðlindaákvæði sem virkar, þannig að hagsmunir þjóðarinnar ráði för en ekki einhverra þröngra hagsmunahópa.“



## *Uppgangur kaþólsku kirkjunnar á Íslandi*

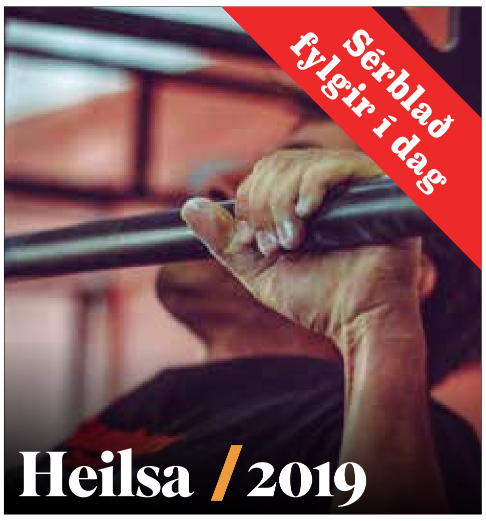
Erlent 4

Kaþólski söfnuðurinn hefur vaxið gífurlega hratt hér á landi á síðustu árum og er í dag annað fjölmennasta trúfélag landsins.

## *Dreymir um bjartari framtíð*

Fréttaskýring 6

Ásrún Fanný Hilmarsdóttir, 19 ára einstæð móðir, nær ekki endum saman og fær ekki fjárhagslega aðstoð hjá Hafnarfjarðarbæ.




38. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 18. OKTÓBER 2019

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / ... / Heimurinn

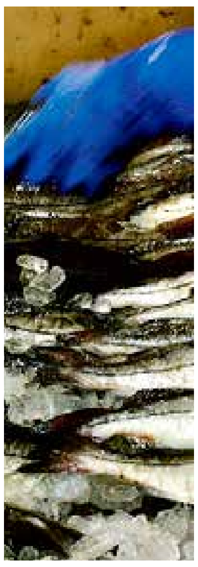
V Viðtalið / Styrmir Gunnarsson

# *Vildi sjálfur losna við gömlu karlana*

***Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri Morgunblaðsins, segir allt tal um erjur innan Sjálfstæðisflokksins úr lausu lofti gripið, það sé eðlilegt að ræða mismunandi skoðanir innan flokks.*** *Hann skilji vel það unga fólk sem vilji losna við gömlu karlana úr pólitíkinni, hann hafi hugsað þannig sjálfur um tvítugt. Þeir gömlu viti hins vegar sínu viti.*

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

# Sambærilegar tillögur?



**Tillaga ríkisstjórnarinnar um nýtt auðlindaákvæði stjórnarskrárinnar árið 2019:**

„Auðlindir náttúru Íslands tilheyra íslensku þjóðinni. Nýting auðlinda skal grundvallast á sjálfbærri þróun.

Náttúruauðlindir og landsréttindi sem ekki eru háð einkaeignarrétti eru þjóðareign. Enginn getur fengið þessi gæði eða réttindi tengd þeim til eignar eða varanlegra afnota. Handhafar löggjafarvalds og framkvæmdavalds fara með forræði og ráðstöfunarrétt þeirra í umboði þjóðarinnar.

Veiting heimilda til nýtingar á náttúruauðlindum og landsréttindum sem eru í þjóðareign eða eigu íslenska ríkisins skal grundvallast á lögum og gæta skal jafnræðis og gagnsæis. Með lögum skal kveða á um gjaldtöku fyrir heimildir til nýtingar í ábataskyni.“

**Tillaga stjórnlagaráðs að auðlindaákvæði nýrrar stjórnarskrár árið 2011:**

„Auðlindir í náttúru Íslands, sem ekki eru í einkaeigu, eru sameiginleg og ævarandi eign þjóðarinnar. Enginn getur fengið auðlindirnar, eða réttindi tengd þeim, til eignar eða varanlegra afnota og aldrei má selja þær eða veðsetja.

Til auðlinda í þjóðareign teljast náttúrugæði, svo sem nytjastofnar, aðrar auðlindir hafs og hafsbotns innan íslenskrar lögsögu og uppsprettur vatns- og virkjunarréttinda, jarðhita- og námaréttinda. Með lögum má kveða á um þjóðareign á auðlindum undir tiltekinni dýpt frá yfirborði jarðar.

Við nýtingu auðlindanna skal hafa sjálfbæra þróun og almannahag að leiðarljósi.

Stjórnvöld bera, ásamt þeim sem nýta auðlindirnar, ábyrgð á vernd þeirra. Stjórnvöld geta á grundvelli laga veitt leyfi til afnota eða hagnýtingar auðlinda eða annarra takmarkaðra almannagæða, gegn fullu gjaldi og til tiltekins hóflegs tíma í senn. Slík leyfi skal veita á jafnræðisgrundvelli og þau leiða aldrei til eignarréttar eða óafturkallanlegs forræðis yfir auðlindunum.“

„Auðlindir í náttúru Íslands, sem ekki eru í einkaeigu, eru sameiginleg og ævarandi eign þjóðarinnar.“

# Stjórnarskrá á ís

**Á sunnudaginn verða sjö ár liðin frá því að íslenskir kjósendur samþykktu í þjóðaratkvæðagreiðslu að leggja tillögur stjórnlagaráðs til grundvallar nýrri stjórnarskrá. Síðan hefur lítið þokast.**

Þetta er stærsta og mikilvægasta spurningin, sem mætti líka endurorða með eftirfarandi hætti: Er í alvörunni lýðræði á Íslandi?“ segir Katrín Oddsdóttir, lögfræðingur og formaður Stjórnarskrárfélagsins, spurð að því af hverju Íslendingar séu ekki búnir að eignast nýja stjórnarskrá. Á sunnudaginn verða sjö ár liðin frá því að kjósendur samþykktu með 65% greiddra atkvæða að leggja tillögur stjórnlagaráðs til grundvallar nýrri stjórnarskrá. Katrín, sem átti sæti í stjórnlagaráði, segir ótrúlegt að þjóðin sitji enn uppi með „gamalt konungsplagg“ og kallar viðleitni stjórnvalda til endurskoðunar í áföngum „vonlausan bútasaum“.

*„Það gagnast ekkert að spyrja fólk hvað það vill ef fólk hefur enga vissu fyrir því að það sé farið eftir því sem það segir.“*

„Það er mjög sorglegt að við séum í þessari stöðu,“ segir Katrín. „Það var eindreginn vilji hjá þeim kjósendum sem mættu að leggja nýja stjórnarskrá til grundvallar. En það eina sem þingið gerir, og það skiptir greinilega ekki öllu máli hver er við völd, er að skipa einhverja nefnd innan þingsins til að vinna í einhverjum afmörkuðum ákvæðum, eins og þau eigi bara þennan rétt sjálf. Það er grundvallarmisskilningur, því í stjórnskipunarrétti þá er það þjóðin sem er stjórnarskrárgjafinn. Þetta er eitthvað sem Alþingi hefur ekki meðtekið en ég held að smám saman sé þetta að breytast og að takmarkinu verði náð.“

Katrín segir seinagang stjórnmálanna m.a. mega rekja til stórra hagsmunamála.

„Sjálfstæðisflokkurinn hefur kannski beitt sér mest gegn þessu og ég held að ástæðan fyrir því sé að þar á bæ sé fólk ekki spennt fyrir því að fá almennilegt auðlindaákvæði í stjórnarskrána, þar sem tryggt er að þjóðin fái arðinn af auðlindinni í sinn vasa en ekki útvaldir aðilar. Svo held ég líka að það sé tregða hjá stjórnvöldum að jafna vægi atkvæða, sem er mikið mannréttindamál.“ Katrín segir því máli oft slegið upp sem ágreiningsmáli milli höfuðborgarsvæðisins og landsbyggðarinnar en í raun snúist andstaðan um hagsmuni ákveðinna flokka, sem hún nafngreinir ekki.

Katrín segir þá stjórnarskrá sem stjórnlagaráð hafi komið sér saman um þá lýðræðislegustu í heimi og gefur lítið fyrir yfirlýsingar Katrínar Jakobsdóttur forsætisráðherra, sem skrifaði grein í vikunni þar sem hún talaði um heildarendurskoðun stjórnarskrárinnar á tveimur kjörtímabilum, í samráði við almenning. „Það gagnast ekkert að spyrja fólk hvað það vill ef fólk hefur enga vissu fyrir því að það sé farið eftir því sem það segir,“ bendir Katrín á. Hún segir aðgerðarleysi stjórnmálanna gagnvart niðurstöðum þjóðaratkvæðagreiðslunnar ekki til þess fallið að auka traust almennings.

„Þegar stjórnlagaráð fékk þetta verkefni að skrifa nýja stjórnarskrá þá var það bara alls konar fólk úr öllum áttum sem fékk eitt afmarkað verkefni og átti engra hagsmuna að gæta. Þannig myndaðist allt öðruvísi andrúmsloft í hópnum og að allir þessir 25 einstaklingar, með gríðarlega ólíkar skoðanir og bakgrunn, hafi sammælst um þessa stjórnarskrá í heild sinni er algjört kraftaverk. Og í því er stóra málamiðlunin fólgin,“ segir hún.

Allar hugmyndir sem komið hafi fram á Alþingi í kjölfarið um endurbætur á stjórnarskránni hafi verið útþynntar útgáfur af drögum stjórnlagaráðs. „Það er verið að reyna að ná þverpólitískri samstöðu um ákveðin grundvallaratriði í stjórnarskránni og af því að flokkarnir hafa mismunandi hagsmuni að leiðarljósi er hætt við að þetta verði lægsti samnefnari,“ segir Katrín. Úr verði einhvers konar „miðjumoð“. „Það er ekkert sama hvernig auðlindaákvæði við fáum,“ segir hún sem dæmi. „Við þurfum að fá auðlindaákvæði sem virkar, þannig að hagsmunir þjóðarinnar ráði för en ekki einhverra þröngra hagsmunahópa.“ Þá nefnir hún einnig náttúruvernd, sem sé stærsta hagsmunamálið í dag. „Það hefur verið háð stríð um náttúru Íslands í áratugi og stóriðjan hefur alltaf sigrað,“ segir hún.

Katrín Oddsdóttir.

**BIRTÍNGUR 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 - **Fréttastjóri:** Hólmfríður Gísladóttir - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir
**Umbrot og hönnun:** Ivan Burkni - **Forsíða Mannlífs:** Hallur Karlsson - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
**Prentun:** Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

## NÝR FORD FOCUS ACTIVE KRÖFTUGUR OG FJÖLHÆFUR Í JEPPASTÍL!

Glænýr Ford Focus Active er kröftugur og fjölhæfur bíll sem er bæði hagnýtur og sveigjanlegur. Hann blandar saman fjölhæfni jeppa og akstursupplifun í fremstu röð sem Focus er þekktur fyrir. Mikil veghæð gefur betri yfirsýn og þægilegra aðgengi. Kantar á hliðum gefa bílnum jeppalegra útlit og verja jafnframt hliðar bílsins.

**Ford Focus Active**
Verð frá 3.690.000 kr.

***Ford tekur þig lengra***
***Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Focus Active***

- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari og umferðaskiltalesari
- Leðurklætt stýrishjól
- Loftkæling
- Aksturstölva
- My Key (forritanlegur lykill með takmörk á hámarkshraða ofl.)
- ECO mode eldsneytissparnaðarkerfi
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Apple CarPlay og Android Auto
- 8" snertiskjár
- Stillanlegir akstursmátar (Normal/Eco/Sport/Trail og Snow)
- Easy fuel eldsneytisfylling án loks
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- TC spólvörn
- TVC (Torque Vectoring Control)
- LED dagljós með birtuskynjara
- Hraðatakmarkari
- Brekkuaðstoð

brimborg
*Öruggur staður til að vera á*

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

**e**

**Erlent**

FORNMINJAR

# Oxyrhynchus-papýrusarnir

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

**Oxyrhynchus-papýrusarnir eru safn handrita sem fannst á fornum sorphaugum í Egyptalandi, þar sem nú stendur þorpið el-Bahnasa.** Um 10% papýrusana er bókmenntalegs eðlis en stærstur hlutinn eru persónuleg bréf, reikningar, kvittanir, uppskriftir, opinber skjöl og svo framvegis.

**Papýrusinn er afar viðkvæmur en hefur varðveist betur í Egyptalandi en víðast hvar.** Ástæðan er sú að þar rignir minna en annars staðar þar sem forngrískar og rómverskar minjar er að finna. Það gerir það að verkum að papýrusinn tollir betur saman grafinn í sandinum.

**Það voru handritafræðingarnir Bernard Pyne Grenfell og Arthur Surridge Hunt sem fundu papýrusana, við uppgröft sem hófst árið 1896.** Meðal þeirra voru rifur úr Tómasarguðspjalli sem fannst ekki heillegt fyrr en árið 1945, meðal Nag Hammadi-handritanna.

**Stór hluti Oxyrhynchus-papýrusanna er varðveittur í Sackler-bókasafninu við Oxford-háskóla og er í eigu Egyptian Exploration Society.** Dr. Dirk Obbink fór fyrir Papyri-verkefni Oxford-háskóla 1998 til 2016 en það gengur út á að koma hinum fornu handritum á stafrænt form.

## „Trúaða" fyrirtækið Hobby Lobby

Green-fjölskyldan sækir auð sinn til Hobby Lobby, keðju um 800 föndurverslana í Bandaríkjunum sem stofnuð var af David Green árið 1972. Verslunarkeðjan var mikið í fréttum vestanhafs í tengslum við heilbrigðislöggjöf Baracks Obama, sem skyldaði atvinnurekendur til að greiða fyrir getnaðarvarnir starfsmanna sinna. Green-fjölskyldunni, sem er afar trúuð, hugnaðist ekki löggjöfin og fór í mál við bandaríska ríkið í gegnum Hobby Lobby.

**„Green-fjölskyldunni, sem er afar trúuð, hugnaðist ekki löggjöfin og fór í mál við bandaríska ríkið."**

Vísuðu lögmenn fyrirtækisins m.a. til stjórnarskrárvarins réttar fjölskyldunnar, og þar af leiðandi fyrirtækisins, til að fara eftir eigin trúarsannfæringu, sem m.a. væri sú að getnaðarvarnir á borð við „daginn eftir-pilluna" jafngiltu fóstureyðingu.

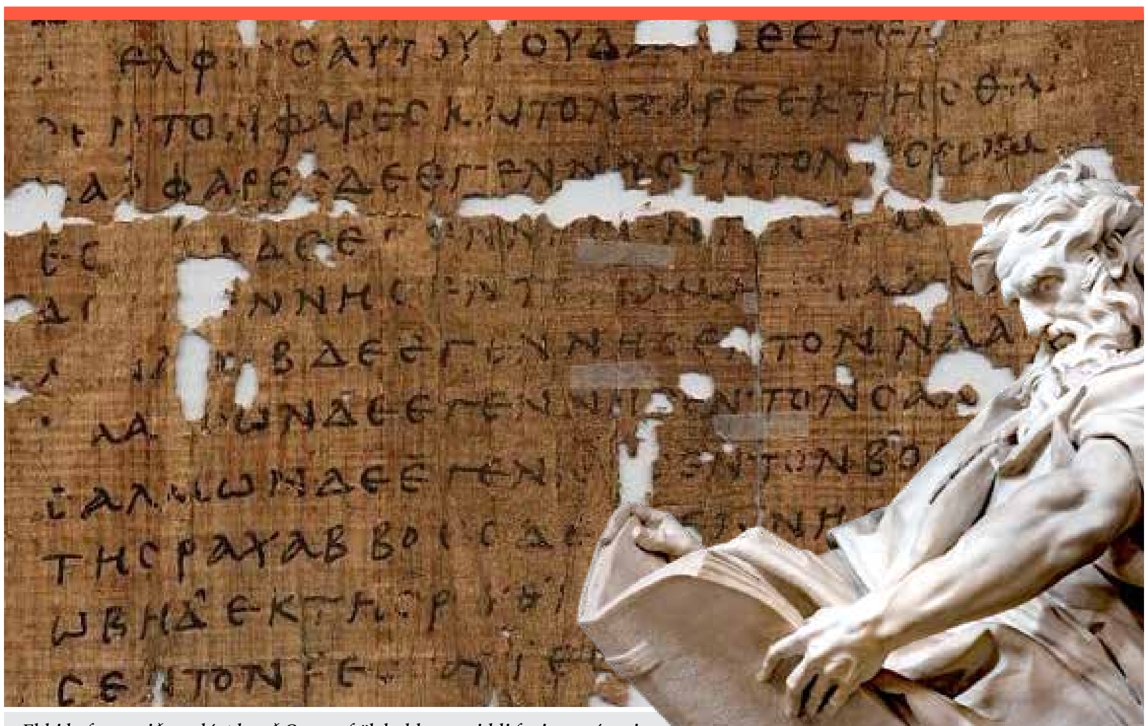
Málið rataði til bandaríska hæstaréttarins, sem komst að þeirri niðurstöðu árið 2014 að einkafyrirtækjum í eigu fárra einstaklinga, t.d. fjölskyldna, væri heimilt að neita að greiða fyrir ákveðna þjónustu á grundvelli trúarlegra skoðana eigenda sinna. Dómurinn klofnaði í afstöðu sinni en gagnrýnendur sögðust m.a. óttast að niðurstaðan yrði til þess að menn færu að grafa undan öðrum úrræðum á trúarlegum forsendum, t.d. bólusetningum og óskum um að vera ekki endurlífgaður. Þá fannst mörgum hæpið að lög um trúfrelsi gætu náð til fyrirtækja og sögðu þá túlkun ógna mannréttindum einstakra starfsmanna.

Starfsmenn Hobby Lobby eru um 30 þúsund talsins.

Biblían

# Seldi fornan papýrus til föndurfjölskyldu

*Heimsþekktur handritasérfræðingur hefur verið sakaður um að stela fornum biblíutextum og selja til bandarískrar föndurverslanakeðju.*



*Ekki hefur verið upplýst hvað Green-fjölskyldan greiddi fyrir papýrusinn.*

Oxford-háskóli rannsakar nú ásakanir á hendur einum starfsmanna sinna sem er sagður hafa stolið og selt ómetanlega biblíutexta til bandarískrar föndurverslanakeðju. Málið er allt hið undarlegasta en umræddur starfsmaður er Dirk Obbink, heimsþekktur handritasérfræðingur og handhafi MacArthur-„snillingastyrksins".

Textarnir sem um ræðir eru rifur úr Biblíunni sem fundust við uppgröft í Oxyrhynchus í Egyptalandi árið 1896. Þær hafa verið varðveittar í Sackler-bókasafni Oxford-háskóla en eru í eigu Egypt Exploration Society. Mikið magn papýrusa af ýmsum toga fannst við uppgröftinn og hafa sérfræðingar unnið að því í áratugi að púsla rifunum saman og gefa út. Obbink er meðal þeirra sem leitt hafa verkefnið.

Upphaf málsins má rekja til 2012 þegar Dan Wallace, sérfræðingur í Nýja-Testamentinu, sagðist hafa séð rifu úr Markúsarguðspjalli sem handritasérfræðingur hefði sagt vera skrifað á fyrstu öldinni. Í kjölfarið stigu fleiri fram og sögðust hafa séð téð handrit en allir áttu það sameiginlegt að geta ekki tjáð sig frekar um málið þar sem þeir hefðu undirritað þagnareið. Mörgum þóttu fréttirnar ótrúlegar, enda hefði verið um að ræða elsta Nýja-Testamentistexta sem fundist hefði.

**„Upphaf málsins má rekja til 2012, þegar Dan Wallace, sérfræðingur í Nýja-Testamentinu, sagðist hafa séð rifu úr Markúsarguðspjalli sem handritasérfræðingur hefði sagt vera skrifað á fyrstu öldinni."**

*Dirk Obbink, heimsþekktur handritasérfræðingur og handhafi MacArthur-„snillingastyrksins".*

Allir voru hins vegar sammála um að líklega kæmi Green-fjölskyldan, eigandi Hobby Lobby, við sögu en hún var eini aðilinn í „handritaheiminum" sem var þekkt fyrir að láta sérfræðinga undirrita þagnareið. Green-fjölskyldan, sem er afar trúuð, hafði um nokkurt skeið safnað mikilvægum biblíutextum og stóð m.a. fyrir stofnun Biblíusafnsins í Washington D.C.

Í fyrra var afar gömul rifa úr Markúsarguðspjalli birt í nýjustu útgáfu Oxyrhynchus-verkefnsisins. Þar var hún sögð frá annarri eða þriðju öld en Wallace staðfesti að um væri að ræða sömu rifu og hann hafði sagst hafa séð árið 2012. Þá vöknuðu upp ýmsar spurningar. Af hverju hafði aldursgreiningin breyst og hvar var rifuna að finna?

### Umfang stuldarins á huldu

Fyrstu vísbendinguna var að finna á YouTube en á myndbandsupptöku mátti heyra Scott Carroll, fyrrverandi forsvarsmann Green-safnsins, greina frá því að hann hefði fyrst séð Markúsarrifuna á billjarðsborði í skrifstofu Dirk Obbink í Oxford. Þá þótti ljóst að Obbink væri handritasérfræðingurinn sem Wallace hafði vísað til.

Á mánudag stigu forsvarsmenn Oxyrhynchus-verkefnisins fram og sögðu að rannsókn hefði leitt í ljós að Obbink hefði stolið að minnsta kosti 11 rifum og selt Green-fjölskyldunni. Obbink hefur ekki unnið fyrir verkefnið frá 2016 en starfar enn við Oxford-háskóla. Green-fjölskyldan hefur heitið því að skila rifunum, sem voru fjarlægðar úr safninu ásamt öllum fylgigögnum. Til allrar lukku höfðu verið tekin afrit af gögnunum en þannig komst upp um stuldinn.

Málið hefur orðið til þess að varpa skugga á allt starf Obbink en menn velta því nú m.a. fyrir sér hvort hann hafi vísvitandi sagt ósatt um aldur Markúsarrifunnar til að auka verðmæti hennar fyrir sölu. Þá er unnið að því að athuga hvort fleiri texta sé saknað úr papýrussafninu en vitað er að Green-fjölskyldan hefur í sinni vörslu tvær rifur til viðbótar frá Oxyrhynchus sem voru fengnar annars staðar frá.

Obbink hefur ekki viljað tjá sig um málið en Green-fjölskyldan, sem keypti flestar handritarifurnar í tveimur sölum árið 2010, hefur borið því við að hafa ekki vitað að sérfræðingurinn hefði ekki heimild til að selja papýrusinn.

## Neyddust til að skila smygluðum fornminjum

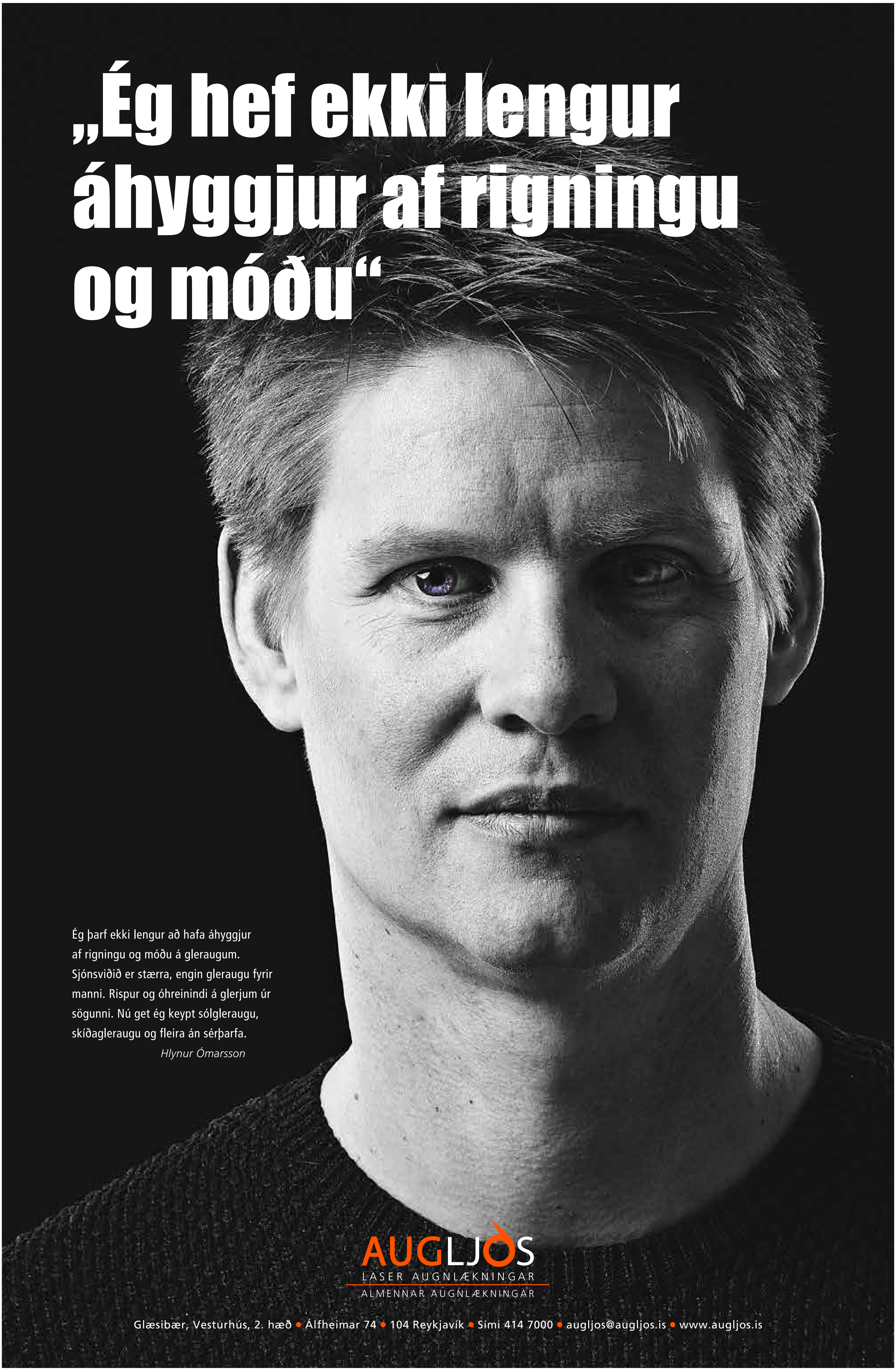
■ Árið 2017 var Hobby Lobby gert að skila þúsundum íraskra fornminja og greiða 3 milljónir dala í sekt, eftir að upp komst um ólöglegan innflutning munanna. Um var að ræða t.d. áletraðar leirtöflur og innsigli, sem komu m.a. frá fornu borginni Irisagrig og eru talin vera frá 2.100 til 1.600 fyrir Krist.

Munirnir voru fluttir inn til Bandaríkjanna frá Sameinuðu arabísku furstadæmunum og Ísrael en pakkarnir voru merktir „keramik" eða „prufur" til að villa um fyrir tollayfirvöldum. Móttakendurnir voru Hobby Lobby-verslanir og tvær höfuðstöðvar fyrirtækisins.

Verulegar takmarkanir hvíla á innflutningi menningarverðmæta frá Írak til Bandaríkjanna en forsvarsmenn Hobby Lobby, sem greiddu 1,6 milljón dala fyrir 5.500 muni, báru við fáfræði þegar málið kom upp.

Forstjóri fyrirtækisins, Steve Green, sagði að forsvarsmenn Hobby Lobby hefðu átt að hafa meiri yfirsýn yfir kaupin og ferlið allt en bandarísk yfirvöld gáfu sterklega í skyn að mönnum hefði mátt vera ljóst að innflutningurinn væri ólögmætur.

Í yfirlýsingu frá Hobby Lobby sagði að fyrirtækið hefði frá árinu 2009 stundað kaup á sögulegum biblíum og öðrum fornminjum og að uppbygging safns af trúarlega mikilvægum bókmenntum og minjum er vörðuðu Biblíuna, væri í takt við stefnu fyrirtækisins og ástríðu þess gagnvart Biblíunni.


„Ég hef ekki lengur áhyggjur af rigningu og móðu“
Ég þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af rigningu og móðu á gleraugum. Sjónsviðið er stærra, engin gleraugu fyrir manni. Rispur og óhreinindi á glerjum úr sögunni. Nú get ég keypt sólgleraugu, skíðagleraugu og fleira án sérþarfa.
Hlynur Ómarsson
AUGLJÓS
LASER AUGNLÆKNINGAR
ALMENNAR AUGNLÆKNINGAR
Glæsibær, Vesturhús, 2. hæð • Álfheimar 74 • 104 Reykjavík • Sími 414 7000 • augljos@augljos.is • www.augljos.is

kjarninn
FRÉTTASKÝRING

# Sívaxandi söfnuður kaþólsku kirkjunnar

**Kaþólski söfnuðurinn hefur vaxið gífurlega hratt hér á landi á síðustu árum.**
*Kaþólska kirkjan er í dag annað stærsta trúfélag landsins með yfir 14.400 einstaklinga skráða í söfnuðinn. Þessa aukningu má rekja beint til gríðarlegrar fjölgunar erlendra ríkisborgara á Íslandi, en stærstu hóparnir sem hingað flytja koma frá löndum þar sem kaþólska kirkjan er sterk.*

Á nánast hverjum sunnudegi fyllist Landakotskirkja út úr dyrum í fjórum sunnudagsmessum kaþólsku kirkjunnar. Messurnar fara fram á þremur ólíkum tungumálum og á blíðviðrisdögum má stundum sjá fólk fylgjast með messum fyrir utan kirkjuna því það kemst ekki fyrir inni.

Skráningar í kaþólsku kirkjuna hafa nærri fjórfaldast á síðustu 20 árum og í dag eru rúmlega 14 þúsund manns skráðir í kirkjuna. Prestur innan kaþólsku kirkjunnar telur þó að kaþólikkar á Íslandi séu mun fleiri, eða hátt í 30 þúsund manns. Kirkjan sækist því eftir fleiri skráningum í söfnuðinn en trúfélög fá greidd sóknargjöld frá ríkinu fyrir hvern skráðan einstakling.

Þessi aukning í kaþólska söfnuðinum hefur átt sér stað samhliða mikilli fjölgun erlendra ríkisborgara á Íslandi, en stærstu hóparnir sem hingað flytja koma frá löndum þar sem staða kaþólsku kirkjunnar er sterk. Þar munar mest um Pólverja, sem eru fjölmennasti hópur erlendra ríkisborgara hér á landi.

Íhaldssöm og rótgróin viðhorf kaþólsku kirkjunnar gagnvart samkynhneigðum og sjálfsákvörðunarrétti kvenna yfir eigin líkama eru vel þekkt og er íslenskur angi kaþólsku kirkjunnar engin undantekning. Kaþólska kirkjan mótmælti bæði frumvarpi stjórnvalda um hjónabönd samkynja para árið 2010 og þungunarrofsfrumvarpi stjórnvalda í vor.

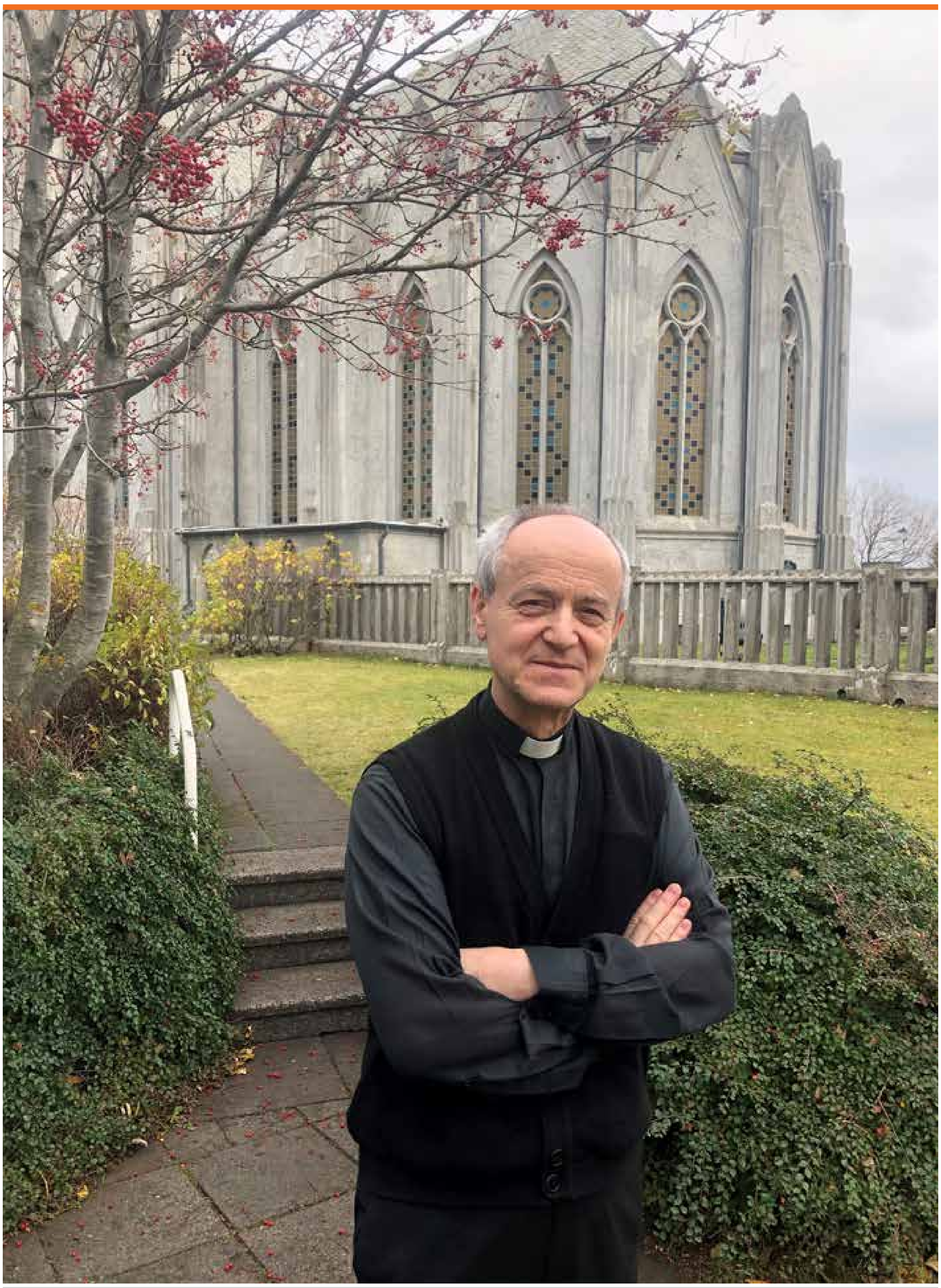
Kaþólska kirkjan telur sig hins vegar ekki hljóta mikinn hljómgrunn hjá stjórnvöldum hér á landi og væri kirkjan til í að hafa meiri áhrif.

### Kaþólska kirkjan á Íslandi

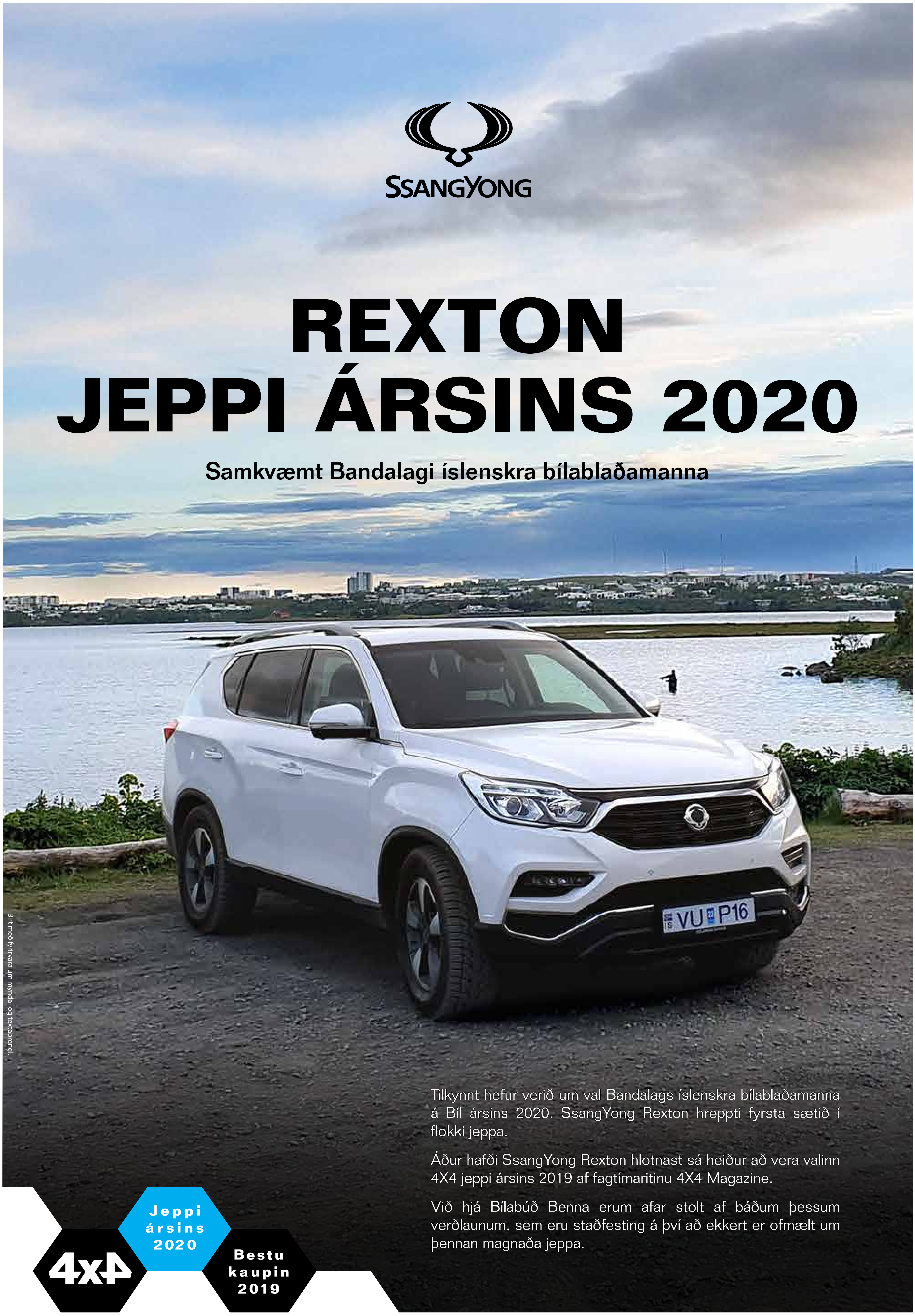
Fyrir níutíu árum, árið 1929, var Dómkirkja Krists konungs, eða Landakotskirkja, vígð á Landakotshæð. Forvígismaður að byggingu kirkjunnar, Marteinn Meulenberg, var í framhaldinu vígður í embætti fyrsta kaþólska biskupsins á Íslandi eftir siðaskipti.

Landakotskirkja var lengi vel stærsta kirkja landsins og var Meulenberg spurður hvort kirkjan væri ekki fullstór fyrir svo lítinn söfnuð, sem taldi þá um 130 manns. Meulenberg svaraði þá að innan fárra ára myndi enginn tala um hvað kirkjan væri stór, heldur fremur spyrja hvers vegna hann hefði ekki látið byggja enn stærri kirkju.

Lengi fram eftir öldinni fjölgaði hins vegar hægt í kaþólska söfnuðinum á Íslandi. Árið 1960 taldi söfnuðurinn um hálft prósent þjóðarinnar og árið 1994 um 1 prósent. Fjölga tók þó hraðar í kirkjunni í kringum aldamótin og nú telur söfnuðurinn um 4 prósent landsmanna, eða alls 14.408 manns þann 1. október 2019. Á tæplega 20 árum bættust um tíu þúsund manns við kaþólska söfnuðinn hér landi.



**Séra Jakob Rolland, prestur kaþólsku kirkjunnar í Reykjavík.** Mynd / Birna Stefánsdóttir




benni.is

**Reykjanesbær**
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

**Bílaríki, Akureyri**
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

**Reykjavík**
Krókháls 9
Sími: 590 2020

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

kjarninn

FRÉTTASKÝRING

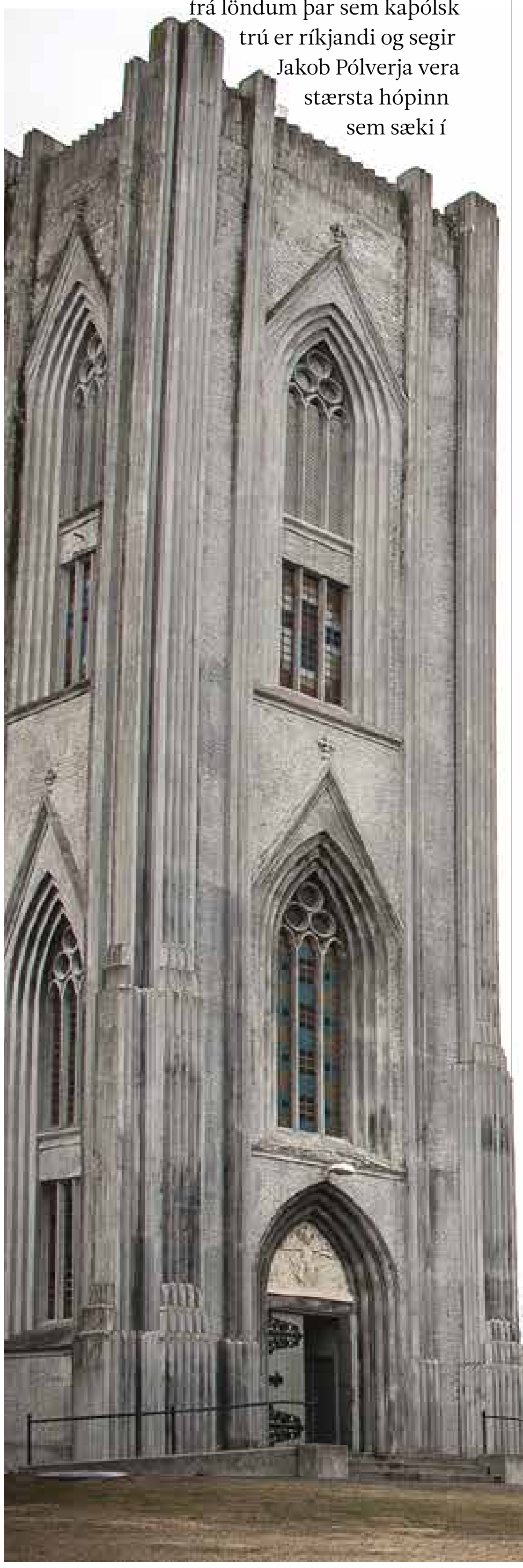
*Samhliða því að kaþólski söfnuðurinn hér landi hefur stækkað þá hefur komum ferðamanna til landsins einnig fjölgað og haft áhrif á fjölda þeirra sem sækja kaþólskar kirkjur hér á landi.*

### Fleiri Pólverjar á Íslandi en íbúar Reykjanesbæjar

Þessa gríðarlegu fjölgun í kaþólsku kirkjunni á síðustu árum má að miklu leyti rekja til mikillar fjölgunar erlendra ríkisborgara hér á landi. Í byrjun október á þessu ári voru alls 48.287 erlendir ríkisborgarar búsettir hér á landi. Þeim hefur fjölgað um nærri tíu þúsund manns á aðeins einu og hálfu ári.

Frá árinu 1996 hafa flestir erlendir ríkisborgarar sem búsettir hafa verið hér á landi verið frá Póllandi. Fjöldi Pólverja hér á landi hefur rúmlega tuttugufaldast á 20 árum. Þann 1. janúar 1999 bjuggu 1.038 einstaklingar sem annaðhvort fæddust í Póllandi eða voru með pólskt ríkisfang, hér á landi en þann 1. október 2019 voru þeir orðnir 20.370 sem þýðir að rúmlega 40 prósent allra erlendra ríkisborgara sem búa hér á landi eru upprunalega frá Póllandi. Næststærsti hópurinn eru Litháar en alls eru hér um 4.500 einstaklingar með litháískt ríkisfang.

Séra Jakob Rolland, prestur kaþólsku kirkjunnar í Reykjavík, staðfestir í samtali við Kjarnann að hinn miklu vöxtur kaþólska safnaðarins sé vissulega tilkominn vegna mikillar fjölgunar innflytjenda hér á landi. Bæði Pólverjar og Litháar koma frá löndum þar sem kaþólsk trú er ríkjandi og segir Jakob Pólverja vera stærsta hópinn sem sæki í kaþólsku kirkjuna hér á landi. Flest börn sem ganga í fyrsta skipti til altaris hjá kirkjunni, eða fermast innan kaþólsku kirkjunnar, eru sömuleiðis pólsk. Jakob segir að Filippseyingar séu einnig fjölmennir innan safnaðarins.



**Árið 1960 taldi kaþólski söfnuðurinn um hálft prósent þjóðarinnar og árið 1994 um 1 prósent.**

### Nú rúmar kirkjan varla fjöldann

Samhliða því að söfnuðurinn hér á landi hefur stækkað þá hefur komum ferðamanna til landsins einnig fjölgað og haft áhrif á fjölda þeirra sem sækja kaþólskar kirkjur hér á landi. Séra Jakob bendir á að ef tvær milljónir ferðamanna heimsæki Ísland á hverju ári megi búast við því að 300 til 400 þúsund af þeim séu kaþólikkar og að margir hverjir sæki kirkju.

Sú kirkja sem hefur hvað mest fundið fyrir aukningunni er Landakotskirkja, en hún rúmar varla lengur þann mikla fjölda sem sækir messur í hverri viku. Á hverjum degi er boðið upp á messur á íslensku og um hverja helgi eru alls fimm sunnudagsmessur á þremur tungumálum: íslensku, ensku og pólsku. Á tímabili var einnig messað á spænsku. Þó ekki sé talið í kirkjunni telur Jakob að um þúsund manns að minnsta kosti sæki hana hverja helgi. Á sumrin eru þeir mun fleiri.

Vaxtar kaþólsku kirkjunnar gætir þó um allt land. Alls eru átta kaþólskar sóknir á Íslandi en fyrir rúmum þrjátíu árum voru aðeins tvær. Kaþólskar kirkjur eða kapellur má finna í Reykjavík (við Landakot og í Breiðholti), á Ásbrú, í Stykkishólmi, á Ísafirði, Akureyri, Dalvík, Egilsstöðum, Reyðarfirði og Höfn. Enn fremur stendur til að reisa kirkju á Selfossi og hefur kaþólska kirkjan fengið vilyrði fyrir lóð þar. Hingað til hefur aðeins verið húskapella á Selfossi og verði kirkja byggð þá bætist við níunda sóknin hér á landi.

**Fjölga tók þó hraðar í kirkjunni í kringum aldamótin og nú telur söfnuðurinn um 4 prósent landsmanna, eða alls 14.408 manns.**

### Því fleiri skráningar, því hærri sóknargjöld

Kaþólska kirkjan hefur kallað eftir því að söfuðurinn skrái sig í kaþólsku kirkjuna á Íslandi hjá Þjóðskrá til að hjálpa kirkjunni að vaxa og dafna. Séra Jakob segir að raunin sé sú að mun fleiri kaþólikkar séu búsettir á Íslandi en skráðir eru í söfnuðinn. Hann telur að fjöldi skráðra í Þjóðskrá nái aðeins yfir um helming kaþólska safnaðarins og sennilega séu hátt í þrjátíu þúsund kaþólikkar á Íslandi.

Trú- og lífsskoðunarfélög hér á landi fá sóknargjöld greidd fyrir hvern skráðan einstakling, 16 ára og eldri. Á árinu 2018 greiddi ríkið 931 krónu á mánuði á hvern einstakling í hverju félagi fyrir sig. Kaþólska kirkjan fékk rúmar 108 milljónir vegna sóknargjalda í fyrra. Það skiptir því töluverðu máli hversu margir eru skráðir í söfnuðinn en sóknargjöld eru einu greiðslurnar sem kaþólska kirkjan fær frá ríkinu.

**Alls eru átta kaþólskar sóknir á Íslandi en fyrir rúmum þrjátíu árum voru aðeins tvær. Til stendur að reisa kirkju á Selfossi og hefur kaþólska kirkjan fengið vilyrði fyrir lóð þar. Verði sú kirkja byggð þá bætist við níunda sóknin hér á landi.**

### Þriðjungur þjóðar utan þjóðkirkju

■ Þeim sem eru skráðir í þjóðkirkjuna hefur fækkað jafnt og þétt á undanförnum árum, þrátt fyrir að íbúum hafi fjölgað umtalsvert. Undir lok síðustu aldar voru um 90 prósent landsmanna skráð í þjóðkirkjuna. Nú eru 231.684 einstaklingar skráðir í þjóðkirkjuna, eða um 64 prósent landsmanna. Það þýðir að rúmlega þriðjungur landsmanna er ekki skráður í hana, eða um 130 þúsund manns.

Á árinu 2010 sagði sig metfjöldi úr þjóðkirkjunni þegar ásakanir um þöggun þjóðkirkjunnar yfir meintum kynferðisglæpum Ólafs Skúlasonar, fyrrverandi biskups, voru settar fram. Þá fækkaði um 4.242 í þjóðkirkjunni á einu ári.

Flestir þeirra sem standa utan ríkiskirkjunnar eru utan trú- og lífsskoðunarfélaga, eða um 25 þúsund manns. Þá hefur skráningum í Siðmennt, Ásatrúarfélagið og í kaþólsku kirkjuna einnig fjölgað verulega á síðustu árum.

Aðspurður segir Jakob að fjármögnun kirkjunnar komi að hluta til frá sóknargjöldum en einnig frá samskotum og gjöfum frá einstaklingum. Auk þess fái kirkjan hjálp frá ýmsum stofnunum kaþólsku kirkjunnar erlendis. Til að mynda hafi biskupsstofa kaþólsku kirkjunnar í Reykjavík verið byggð með hjálp stofnunarinnar Bonifatiuswerk í Þýskalandi. Sú stofnun hefur í fjölda áratuga styrkt kirkjur bæði á Norðurslóðum og í Austur-Evrópu.

Jakob segir jafnframt að kaþólska kirkjan á Íslandi fái ekki fjármagn frá Vatíkaninu heldur sé það öfugt. Söfnuðurinn safni fjármagni til að hjálpa Vatíkaninu þar sem það sé fjárþurfi.

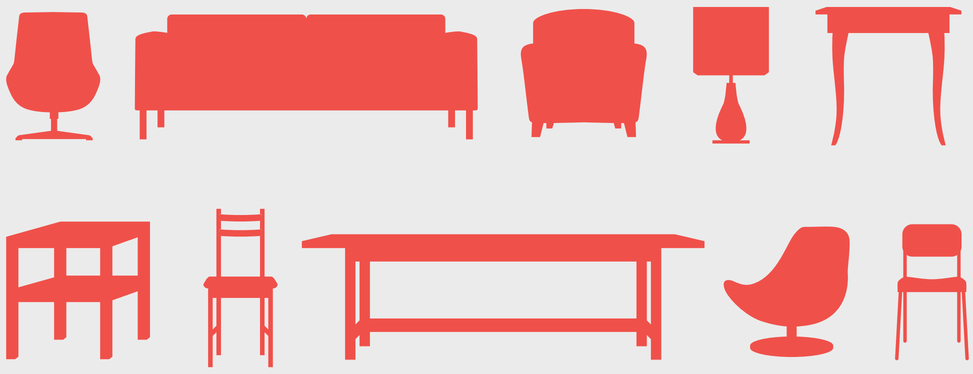
### Vilja meiri hljómgrunn hjá stjórnvöldum

Kaþólska kirkjan hefur fengið hátt í þrjátíu umsagnarbeiðnir frá Alþingi á síðustu tíu árum þar á meðal um tvö tímamótalagafrumvörp. Kirkjan

Mynd / Birgir Þór Harðarson

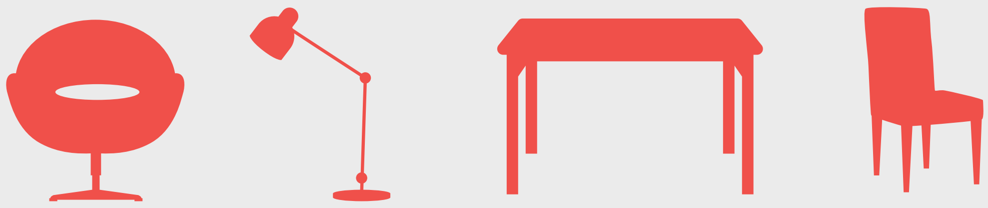
# TILTEKTAR DAGAR

# 20-60% AFSLÁTTUR



TÖKUM TIL Á LAGER, RÝMUM TIL FYRIR JÓLASENDINGUNUM.
SÓFAR, STÓLAR, LJÓS, BORÐ O.S.FRV Á ÓTRÚLEGU VERÐI.

**TILTEKTARDÖGUM LÝKUR FÖSTUDAGINN 25. OKT.**



Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

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

kjarninn
FRÉTTASKÝRING

*„Ef tvær konur koma til okkar og vilja giftast þá segi ég: Því miður það gengur ekki hjá okkur. Ef þær segja að þá ætli þær að kæra okkur, segi ég: Gerðu það. Ef ég fer í fangelsi, þá fer ég í fangelsi en það breytir engu um mína afstöðu.“*

## Metfjölgun erlendra ríkisborgara

■ Erlendum ríkisborgurum sem setjast að á Íslandi hefur fjölgað gífurlega á örfáum árum. Þeir voru alls 48.287 í byrjun október á þessu ári og hefur fjölgað um tæplega 4.100 á síðustu tíu mánuðum.

Á árunum 2017 og 2018 átti sér stað metfjölgun erlendra ríkisborgara sem koma hingað til lands til að búa hér. Á því tímabili fjölgaði þeim um alls 13.930, eða um tæp 46 prósent.

Ástæðan er sú að á Íslandi var mikill efnahagsuppgangur og mikinn fjölda starfa var að fá samhliða þeim uppgangi, sérstaklega þjónustustörf tengdum ferðaþjónustu og í byggingariðnaði. Nú, þegar hagkerfið er farið að kólna og störfum fækkað í þessum tveimur geirum, hefur samhliða því dregið úr þeim fjölda erlendra ríkisborgara sem sækja hingað til lands.

skilaði bæði inn umsögn um frumvarp um breytingar á hjúskaparlögum sem heimilaði giftingu tveggja einstaklinga af sama kyni og umsögn um þungunarrofsfrumvarpið sem samþykkt var í maí þessu ári. Kaþólska kirkjan mótmælti báðum frumvörpunum í umsögnum sínum.

**Gríðarlegu fjölgun í kaþólsku kirkjunni á síðustu árum má að miklu leyti rekja til mikillar fjölgunar erlendra ríkisborgara hér á landi. Í byrjun október á þessu ári voru alls 48.287 erlendir ríkisborgarar búsettir hér á landi. Þeim hefur fjölgað um nærri tíu þúsund manns á aðeins einu og hálfu ári.**

Séra Jakob segir að honum þyki rödd kaþólsku kirkjunnar fá lítinn hljómgrunn hjá stjórnvöldum. „Ég fór einu sinni sjálfur í allsherjarnefnd út af lagafrumvarpi um hjónabönd samkynhneigðra. Þau hlustuðu á mig en bersýnilega var þetta bara formsatriði hjá þeim til að geta sagt: Við hlustum líka á kaþólska kirkju. Mér varð nokkuð ljóst að þau hefðu engan áhuga á að heyra hvað kaþólska kirkjan er að hugsa,“ segir Jakob.

Aðspurður um hvort að kaþólska kirkjan vilji hafa meiri áhrif á stjórnmál á Íslandi nú, þegar kaþólikkar eru að verða sífellt fjölmennara afl á Íslandi, segir Jakob svo vera. „Sjónarmið okkar, sérstaklega hvað varðar mál þjóðfélagsins eru ekki endilega trúmál heldur bara almenn þjóðfélagsmál sem skipta kirkjuna máli. Því við viljum vernda lífið og standa fyrir mannréttindum. Þá skiptir máli að rödd okkar heyrist,“ segir Jakob.

### Afstaða gagnvart hjónaböndum samkynja para ekki að breytast

Aðspurður um hvort biskupsdæmin aðlagist að einhverju leyti þeim löndum sem þau hafi aðsetur í svarar Jakob: „Já og nei. Ef maður talar um þjóðfélagsmál sem eru á yfirráðasvæði stjórnvalda þá er kirkjan auðvitað með í ráðum og reynir að fylgjast með og styðja. Til dæmis núna, um vernd umhverfis, er kirkjan mjög mikið með. Aftur móti ef það snýst um brot á mannréttindum og grundvallargildum mannlegs lífs, þá stendur kirkjan bara eins og einn klettur, sama hvar það gerist í heiminum. Þá er það sjálfur páfinn sem tjáir sig fyrir hönd kirkjunnar í þessum málum og við tökum undir.“

Hann segir jafnframt að í rauninni skipti íslensk lög engu máli þegar kemur að hjónabandi samkynja para þar sem trú kaþólsku kirkjunnar segi þeim að þannig hjónaband sé einfaldlega ekki mögulegt. „Ef tvær konur koma til okkar og vilja giftast þá segi ég: Því miður það gengur ekki hjá okkur. Ef þær segja að þá ætli þær að kæra okkur, segi ég: Gerðu það. Ef ég fer í fangelsi, þá fer ég í fangelsi en það breytir engu um mína afstöðu,“ segir Jakob.

### Boða ekkert umburðarlyndi gagnvart kynferðisbrotum

Ásakanir á hendur kaþólskum prestum og öðrum starfsmönnum kirkjunnar um kynferðisbrot gegn börnum hafa verið gegnumgangandi víða um heim á síðustu áratugum. Ísland hefur ekki farið varhluta af málum sem þessum en á annan tug einstaklinga greindu frá grófu kynferðisofbeldi sem þau urðu fyrir í Landakotsskóla af hendi prests og starfsmanns þar á árunum 1954 til 1990.

Rannsóknarnefnd kaþólsku kirkjunnar gaf út skýrslu um viðbrögð stofnunarinnar við ásökununum í nóvember árið 2012 en niðurstaða nefndarinnar var að starfsmenn innan kirkjunnar hefðu vanrækt skyldur sínar og dæmi voru um að tilraunir hafi verið gerðir til að þagga ásakanirnar niður.

Aðspurður um hvort kaþólska kirkjan hafi sett sér einhverja stefnu þegar kemur að kynferðisbrotum segir Jakob að stefna páfans um ekkert umburðarlyndi gagnvart kynferðisbrotum gildi líka hér. „Við fylgjum almennri stefnu kaþólsku kirkjunnar og páfinn er mjög skýr í þessum málum. Hann segir að nú séum við komin í núll umburðarlyndi og það gildir líka hérna. Svo er páfinn líka búin að feta mjög mikilvæg skref, þar er kirkjan í rauninni leiðandi á þessu sviði, með því að gera það að skyldu innan kirkjunnar að tilkynna brot á hvaða stigi sem er,“ segir Jakob og útskýrir að þá sé verið að tala um innan kirkjunnar. Auk þess þurfi að tilkynna stjórnvöldum í samkvæmt reglum og lögum hvers lands ef upp kemur grunur um brot.

Jakob segir að það sé nefnd starfandi innan kaþólsku kirkjunnar sem fólk getur leitað til sem og yfirvöld utan biskupsdæmisins, til að mynda sendiherranefnd páfans á Norðurlöndum og í Róm. „Við erum reyndar að einhverju leyti enn þá að móta allar þessar reglur. Þessi nýju lög frá páfa komu í fyrra og því er þetta enn að einhverju leyti í mótun. Við viljum auðvitað bara fylgja með eins og á að gera,“ segir Jakob.

**Aðspurður um hvort að kaþólska kirkjan vilji hafa meiri áhrif á stjórnmál á Íslandi nú, þegar kaþólikkar eru að verða sífellt fjölmennara afl á Íslandi, segir Jakob svo vera.** Mynd / Birna Stefánsdóttir

# Ertu á leið í leikhús?

Þá er kjörið að fá sér gott að borða
í góðu umhverfi fyrir leikhúsið.

**Þriggja rétta leikhústilboð alla daga aðeins 6.990 kr.**

*Gildir einungis fyrir borð sem koma á milli 17:30 og 18:00*
*Gestir þurfa að hafa lokið máltíð fyrir 20:00*

## Frakkastíg 8b - 101 Reykjavík

**Sími:** 557 - 7665 - rvkmeat@rvkmeat.is - www.rvkmeat.is

Viðtalið

STYRMIR GUNNARSSON

„... við, gömlu karlarnir í dag, erum ekki að sækjast eftir nokkrum völdum í Sjálfstæðisflokknum, við erum bara í málefnalegri baráttu. Og ég held að miðað við fylgisstöðu flokksins þá væri ekkert vitlaust af hinni ungu forystusveit hans að hlusta svolítið á okkur.“

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Hallur Karlsson

# Sjálfstæðisflokkurinn mikið tilfinningamál

***Styrmir Gunnarsson*** *vann á Morgunblaðinu í fjörutíu og þrjú ár, þar af sem ritstjóri í tæplega þrjátíu og sex ár og þótt hann hafi hætt á Morgunblaðinu fyrir ellefu árum er hann enn virkur í þjóðfélagsumræðunni, heldur úti vefsíðunni styrmir.is, skrifar vikulegar greinar í Morgunblaðið og er kallaður til sem álitsgjafi um stjórnmál oftar en tölu verður á komið. Hann segir erfitt að hætta að líta á sig sem blaðamann, þetta sé einhvers konar kækur sem ekki sé hægt að venja sig af. Sem ritstjóri stærsta dagblaðs landsins í áratugi tók hann þátt í uppeldi margra kynslóða blaðamanna, en hvaða álit hefur hann á stöðunni á fjölmiðlamarkaðnum í dag?*

Hún er bara hörmuleg," svarar Styrmir og dæsir. „Ég veit ekki hvað veldur því, kannski hafa allar þessar breytingar á rekstrarumhverfi fjölmiðla gert það að verkum að það viðskiptamódel sem dagblöðin byggðu á er að hverfa, alla vega á Vesturlöndum, ég veit ekki hvernig þetta er annars staðar, en öll dagblöð á Vesturlöndum eru á fallanda fæti, upplag þeirra minnkar stöðugt þar sem fólk leitar frétta annars staðar og það sama er auðvitað að gerast hér á Íslandi og ég held að útgáfa á pappír muni alveg hverfa á næstu tíu til tuttugu árum."

En breytir það að hætta að prenta dagblöð fjölmiðlunum sem slíkum?

„Það er bara orðið svo erfitt fyrir fjölmiðla að afla sér tekna þegar fólk getur farið út um allt og fengið ókeypis fréttir," segir Styrmir. „Ég held að þetta sé verulegt vandamál hér á landi. Það er varla lengur nokkur fjölmiðill sem hagnast af sínum rekstri."

Fyrr á árum áttu stjórnmálaflokkarnir meirihluta dagblaðanna, telur Styrmir að það hafi verið betra fyrirkomulag?

„Sjálfstæðisflokkurinn átti aldrei Morgunblaðið," segir hann strax. „Útgáfufélag þess, Árvakur, var í eigu nokkurra fjölskyldna og þær fjölskyldur vildu allar skera á tengslin á milli Sjálfstæðisflokksins og Morgunblaðsins, sem urðu sennilega upphaflega til vegna þess að báðir aðilar stóðu saman í því að verjast árásum úr öðrum áttum. Þessi þróun var byrjuð þegar ég kom inn á Morgunblaðið og við Matthías Johannessen lukum henni síðan með formlegum hætti sumarið 1983 þegar við fengum bréf með boði um að tilnefna fulltrúa á þingflokksfundi Sjálfstæðisflokksins sem blaðið hafði alltaf verið með. Ritstjórarnir höfðu fram að því átt seturétt á þingflokksfundum Sjálfstæðisflokksins en þeim samskiptum var slitið með formlegum hætti þarna 1983 og eftir það fór hvor sína leið, þótt það væru auðvitað enn þá dálítil tengsl á milli."

## Gamaldags að telja skoðanaskipti innan flokks óeðlileg

Í framhaldi af þessu spjalli um tengsl blaðsins og Sjálfstæðisflokksins, finnst Styrmi það ekkert skjóta skökku við að blaðið virðist nú vera í einhvers konar baráttu fyrir því að eyðileggja Sjálfstæðisflokkinn innan frá?

„Ég lít nú ekki þannig á það," segir hann ákveðinn. „Sjálfstæðisflokkurinn er opinn lýðræðislegur flokkur og innan hans hljóta að vera mjög margbreytilegar skoðanir og ekkert nema sjálfsagt að þær séu ræddar. Það er ekkert óeðlilegt að dagblað hafi skoðanir á þeim umræðum sem fram fara innan svona flokks. Morgunblaðið er í dag bara að lýsa skoðunum sínum á Sjálfstæðisflokknum og verkum hans eins og annarra flokka og það er gamaldags sjónarmið hjá þér að halda því fram að það sé einhver partur af því að reyna að eyðileggja flokkinn innan frá að dagblað hafi skoðun á því sem flokkar gera."

En ertu sammála þeirri skoðun sem haldið er á lofti að það sé hver höndin upp á móti annarri innan Sjálfstæðisflokksins?

„Fólk er eitthvað að tala um erjur innan Sjálfstæðisflokksins, einhverja baráttu á milli frjálslyndra afla og íhaldsafla, en ég get ekki séð þetta með þeim hætti," segir Styrmir. „Ég kalla það hvorki erjur né neitt annað þótt innan svona flokks séu skiptar skoðanir um málefni og fólk ræði þær opið. Það er bara eðlilegt og lýðræðislegt og þannig eiga lýðræðislegir flokkar að starfa. Þeir eiga ekki að starfa þannig að þeir reyni að kæfa skoðanaágreining innan sinna raða. Það var lengi lögð mikil áhersla á það að leyna öllum ágreiningi innan flokkanna en það tilheyrir fortíðinni, finnst mér."

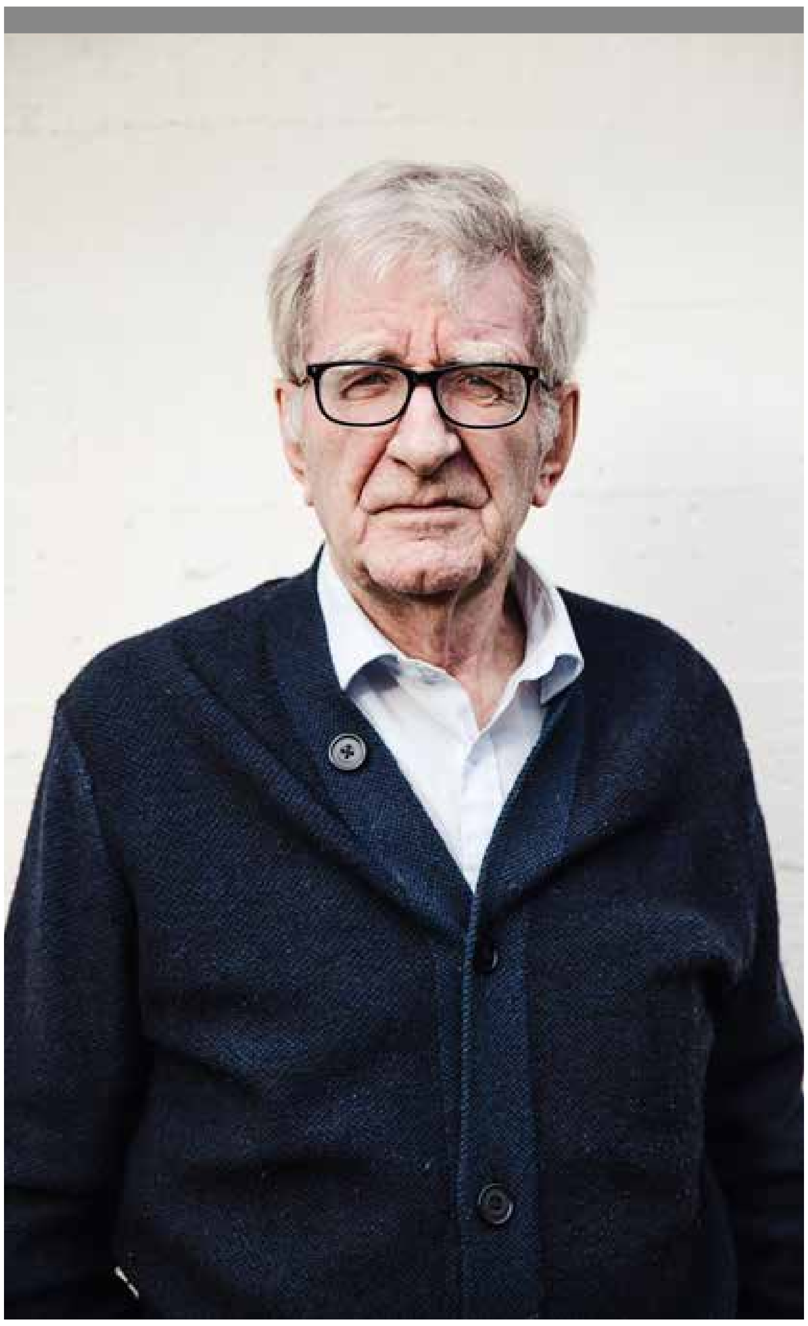
## Þeir sem ekki fá ráðherraembætti óánægðir

Manni virðist þetta nú ekki bara vera skoðanaágreiningur, það virðist líka vera ósætti um persónur innan flokksins, eins og birtist í viðbrögðum við skipun Áslaugar Örnu Sigurbjörnsdóttur í embætti dómsmálaráðherra, eru átökin á milli kynslóða í flokknum?

„Nei, og ég er ósammála þér um það sem í spurningunni felst," segir Styrmir og brýnir raustina. „Ég held það hafi ekki verið óánægja með skipun hennar. Það voru margir þingmenn sem vildu verða ráðherra og óánægjan, að svo miklu leyti sem hún er til staðar, er eingöngu hjá þeim einstaklingum og fylgismönnum þeirra. Það er þannig í öllum flokkum að þegar fleiri en einn vilja verða ráðherra verða þeir sem ekki eru skipaðir óánægðir, en ég hef ekki orðið var við það að það sé einhver óánægja innan flokksins með val Áslaugar Örnu í þetta ráðherraembætti."

Engu að síður er greinilega eitthvað að innan Sjálfstæðisflokksins þegar flokkurinn er farinn að mælast með innan við 20 prósenta fylgi í skoðanakönnunum, eða hvað?

„Það er allt annað mál," segir Styrmir. „Það er veruleiki sem mér sýnist að forystusveit flokksins eigi dálítið erfitt með að horfast í augu við og átta sig á að raunverulega hefur fylgi flokksins, miðað við skoðanakannanir að undanförnu, minnkað um helming frá því sem það var í marga áratugi. Staðan sem er komin upp eftir hrun er algjörlega ný og mér finnst flokkurinn ekki hafa staðið fyrir því að ræða það á sínum vettvangi, fyrir opnum tjöldum. Ástæður fylgisminnkunarinnar eru að mínu mati í fyrsta lagi að Sjálfstæðisflokkurinn hefur klikkað á því að gera upp sinn hlut í hruninu. Þá er ég ekki að tala um uppgjör við einstaklinga, ég er að tala um málefnalegt uppgjör; hvað var



**„Ég held það hafi ekki verið óánægja með skipun [Áslaugar Örnu Sigurbjörnsdóttur]. Það voru margir þingmenn sem vildu verða ráðherra og óánægjan, að svo miklu leyti sem hún er til staðar, er eingöngu hjá þeim einstaklingum og fylgismönnum þeirra."**

**Styrmir segir allt tal um erjur innan Sjálfstæðisflokksins úr lausu lofti gripið, það sé eðlilegt að ræða mismunandi skoðanir innan flokks.**

það sem flokkurinn gerði rangt í aðdraganda hrunsins og svo framvegis. Þær umræður hafa aldrei farið fram og ég held að það eigi ákveðinn þátt í því hvað flokkurinn hefur misst mikið fylgi. Síðan koma auðvitað aðrir hlutir við sögu. Þessar orkupakkaumræður eru ekki bara umræður um þriðja orkupakkann sem slíkan heldur snúast þær um afstöðu flokksins til spurningarinnar um það hvernig við höldum á okkar fullveldi og sjálfstæði sem þetta örríki sem við erum."

## Alveg ný skilgreining á frjálslyndi

Er ástæðan ekki líka sú að stjórnmálin eru að breytast, þau eru að pólaríserast meira og öfgaflokkar á báðum endum pólitíska litrófsins virðast eiga meiri hljómgrunn?

„Ég er nú ekki sammála þessu með öfgarnar," segir Styrmir. „Maður eins og Trump er náttúrlega bara eitthvert fyrirbæri sem maður botnar ekkert í, en þetta tal um átök milli frjálslyndra afla og íhaldsafla vekur upp spurninguna um það hvað fólk á við þegar það talar um frjálslyndi. Mér finnst til dæmis mjög athyglisvert að fylgjast með Viðreisn, en talsmenn hennar eru stanslaust að tala um hvað þau séu frjálslynd. Ég held þau ættu mjög erfitt með að skilgreina það sjálf í hverju frjálslyndi þeirra felst. Viðreisn er ekki fyrsta dæmið um aðila innan Sjálfstæðisflokksins, sem þau vissulega voru, sem telja sig vera frjálslyndari heldur en aðra. Í áratuga átökum Gunnars Thoroddsen og annarra forystumanna Sjálfstæðisflokksins hélt hann því fram að hann væri frjálslyndari en aðrir menn í Sjálfstæðisflokknum, en það var aldrei hægt að sjá með hvaða hætti það frjálslyndi kom fram. Ég sá það aldrei og ég hef hvergi séð í málflutningi talsmanna Viðreisnar í hverju þeirra frjálslyndi er fólgið. Ef Viðreisn telur sig vera frjálslynda vegna þess að hún vill ganga í ESB þá er komin alveg ný merking í orðið frjálslyndi og það sama gildir ef það er merki um frjálslyndi sumra Sjálfstæðismanna að vilja samþykkja orkupakkann. En ef þú átt við popúlisma þegar þú talar um öfgaflokka þá vil ég bara segja að ég er sammála því sem mjög þekktur bandarískur stjórnmálafræðingur, Francis Fukuyama, hefur sagt, að popúlismi sé merkimiði sem elíta allra landi setur á hugmyndir sem henni eru ekki þóknanlegar. Þannig að þegar fjölmiðlafólk, hér á Íslandi og annars staðar, japlar á þessu með popúlismann og frjálslyndið og allt það er það að ganga erinda elítu allra landa og þar á meðal Íslands."

## Þjóðerniskennd er fallegt orð

Það er hægara sagt en gert fyrir viðvaning í pólitískri umræðu að halda í við Styrmi þegar hann fer á flug, en ég er ekki alveg tilbúin að sleppa honum með þetta svar svo ég legg til að við skiptum frasanum popúlismi út fyrir þjóðerniskennd og ræðum aukinn hljómgrunn hennar meðal kjósenda á Vesturlöndum.

„Það er allt annað mál," segir hann aftur. „Ég hef alltaf litið á þjóðerniskennd sem mjög fallegt orð og mér finnst sú þjóðerniskennd sem hefur orðið til á Íslandi og ég hef fundið í sjálfum mér frá því að ég var smástrákur beinast fyrst og fremst að virðingu okkar fyrir okkar eigin sögu og menningarlegri arfleifð. Síðan kom fram sú kenning, fyrir tuttugu til þrjátíu árum, að þjóðerniskennd Íslendinga nærist mjög mikið á náttúru landsins og ég held að það sé alveg rétt og ég sé bara ekkert ljótt við það."

Það á samt varla að vera ástæða til að vilja útiloka alla sem ekki eru fæddir og uppaldir í þessari náttúru, eða hvað?

„Ég veit ekki hversu mikið er af rasisma á Íslandi," segir Styrmir. „Ég veit að auðvitað er hann til, eins og í öllum löndum, en mér finnst hann ekki vera yfirgnæfandi eða orðinn svo mikill að hann sé vandamál. Á tímabili var mjög mikið talað um múslima og að þeir væru hættulegir, en það vill svo til að einn svili minn var múslimi og fjölskylda

Extra
CHEW FOR CHANGE
TYGGÐU EXTRA
TIL GÓÐRA VERKA
MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAÞORPIN
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNA Í GHANA OG BOTSWANA
Í SAMSTARFI VIÐ
WRIGLEY'S Extra
SOS BARNAÞORPIN
Öll börn vilja gott heimili
Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2019

**„Mín fyrstu viðbrögð þegar konan mín veiktist höfðu verið að þetta skyldi enginn fá að vita. Það voru viðbrögð sem ég hafði lært sem strákur vegna þess að það var geðveiki í minni eigin ætt, en svo komst ég auðvitað fljótt að raun um það að þetta vissu allir.“**

hans missti allar eigur sínar á einni nóttu þegar Ísraelsríki var stofnað og sundraðist gjörsamlega. Þessi fjölskylda býr núna í Mið-Austurlöndum, Bandaríkjunum og Evrópu og ég hef alltaf sagt við fólk sem talar um hvað múslimar séu hættulegir að ég hafi aldrei fundið fyrir þeirri hættu.“

## Sjálfstæði grundvallarþátturinn í sálarlífi Sjálfstæðisflokksins

Á Styrmir þá enga skýringu á velgengni Miðflokksins í skoðanakönnunum?

„Ég fór með fólki úr Orkunni okkar og talaði á tveimur fundum hjá Miðflokknum, í Reykjanesbæ og á Selfossi, og mér brá mjög þegar ég kom á þá fundi og sá hvað þeir voru fjölmennir,“ segir Styrmir. „Ég held að skýringin á uppgangi Miðflokksins snúist fyrst og fremst um orkupakkamálið. Það vissu það allir þegar þetta mál fór af stað að upp undir helmingur af þingflokki Sjálfstæðisflokksins var á móti því að samþykkja orkupakkann og það var sterk andstaða við það í þingflokki Framsóknarflokksins og einhver andstaða í þingflokki VG. Síðan gerðist það sem alltaf gerist að þingflokkarnir berja sig saman með einhverjum hætti og þessi andstaða hvarf. Þá gengur Miðflokkurinn fram á sjónarsviðið og tekur upp þessa baráttu og nýtur þess auðvitað með ýmsum hætti, þar á meðal í fylgisaukningu. Orkupakkinn snýst um grundvallarþáttinn í sálarlífi Sjálfstæðisflokksins sem varð til fyrst og fremst til þess að keyra það áfram að sjálfstæðisbarátta Íslendinga yrði til lykta leidd með stofnun lýðveldis. Þessi þráður í eðli Sjálfstæðisflokksins er svo sterkur að þegar fylgismenn flokksins sjá að flokkurinn er að bregðast í svona máli þá fara þeir til stuðnings við þá sem taka þessa baráttu upp á sína arma.“

Ertu ósáttur við núverandi forystu Sjálfstæðisflokksins?

„Ég get alls ekki sagt að ég sé ósáttur við hana,“ segir Styrmir. „Ég er bara ekki sammála henni um viss stór mál.“

Spurður hvort hann hafi aldrei veiklast í trúnni og íhugað að ganga til liðs við einhvern annan flokk segir Styrmir þann möguleika aldrei hafa komið til greina.

„Fyrir mig og marga aðra er þessi flokkur mikið tilfinningamál,“ segir hann með þunga. „Það er stundum erfitt að skilgreina tilfinningar, en ég lít svo á að þótt ég í dag sé ekki sammála mörgu af því sem Sjálfstæðisflokkurinn er að gera þá þýði það ekki að ég vilji hlaupa í einhvern annan flokk. Í mínum huga hefur það aldrei verið möguleiki að ganga úr Sjálfstæðisflokknum, þetta er bara spurning um hvort hægt sé að breyta honum innan frá og ég tel að við séum að reyna að gera það.“

## Vildi sjálfur losna við gömlu karlana

Nú heyrast þær raddir að kynslóð Styrmis sé búin að fá sín tækifæri og ætti nú að bakka og leyfa yngri kynslóðum að taka við, hvað finnst honum um þá skoðun?

„Þetta er mjög áhugaverð spurning,“ segir hann og brosir. „Ég skil þetta unga fólk mjög vel vegna þess að ég hugsaði nákvæmlega eins þegar ég var rúmlega tvítugur. Ég man að ég var að ganga vestan úr Háskóla niður í bæ og allt í einu skaut niður í kollinn á mér þeirri hugsun að það yrðu að verða kynslóðaskipti í Sjálfstæðisflokknum, gömlu karlarnir yrðu að hverfa á braut. Þá voru gömlu karlarnir í mínum huga Bjarni heitinn Benediktsson, Jóhann Hafstein og Ingólfur á Hellu og allir þeir. Mér fannst þeir búnir að vera þarna allt of lengi og nú væri kominn tími á nýtt fólk. Fyrir tilviljun hafði ég heyrt John F. Kennedy flytja sína frægu ræðu „Ich bin ein Berliner“ í Berlín og mér fannst við ungir Sjálfstæðismenn verða

**„Mér fannst ekkert erfitt að opinbera einkalíf mitt svona vegna þess að ég gerði mér grein fyrir því að það skipti mjög miklu máli að opna þessa umræðu,“ segir Styrmir, spurður hvort það hafi ekki verið erfitt að gefa út bókina Ómunatíð sem fjallar um geðsjúkdóm eiginkonu hans, Sigrúnar Finnbogadóttur, sem lést árið 2016.**

að eignast okkar eigin Kennedy sem við sáum margir hverjir í Geir Hallgrímssyni sem þá var orðinn borgarstjóri í Reykjavík. Þannig að ég skil fullkomlega hvernig unga fólkið í dag hugsar um okkur gömlu karlana, en við þetta er því að bæta að næstu ár á eftir fékk ég tækifæri til að fylgjast náið með Bjarna heitnum Benediktssyni leiða okkur í gegnum djúpa efnahagslægð. Ástæðan var sú að ég hafði gift mig og tengdafaðir minn var fyrrverandi þingmaður Sameiningarflokks alþýðu –Sósíalistaflokksins, Finnbogi Rútur Valdimarsson. Þeir Bjarni voru nánir vinir og allt í einu var ég kominn í það hlutverk að vera sendisveinn á milli þeirra og uppgötvaði hversu mikilvægt það var að hafa sterk tengsl og traust á milli verkalýðsforingja og ráðherra. Þarna lærði ég það að þetta með kynslóðaskiptin var ekki alveg eins einfalt og ég hafði haldið og að gömlu karlarnir sem ég taldi að ættu að hverfa á braut vissu sínu viti. Þannig að ég segi bara að við, gömlu karlarnir í dag, erum ekki að sækjast eftir nokkrum völdum í Sjálfstæðisflokknum, við erum bara í málefnalegri baráttu. Og ég held að miðað við fylgisstöðu flokksins þá væri ekkert vitlaust af hinni ungu forystusveit hans að hlusta svolítið á okkur. Þau þurfa að átta sig á því að meirihlutinn af því fylgi flokksins sem þó er eftir er meðal eldri kjósenda og það kann ekki góðri lukku að stýra að hunsa skoðanir þeirra.“

## Kom ekki upp orði í ræðustól

Nú þykir mér nóg komið af pólitík og reyni, með dræmum árangri, að fá Styrmi til að segja frá sínum persónulegu högum. Hann er ekki áfjáður í það en þegar ég spyr hvernig það hafi komið til og hvort það hafi ekki verið erfitt að gefa út bókina Ómunatíð, sem fjallar um geðsjúkdóm eiginkonu hans, Sigrúnar Finnbogadóttur, sem lést árið 2016, liðkast á honum málbeinið.

„Ég skrifaði hana vegna þess að konan mín fór að tala um það við mig einn veturinn að henni væri mikið í mun að dætrasynir okkar fjórir vissu eitthvað um veikindi ömmu sinnar. Þannig að þetta byrjaði sem tilraun til að skrifa einhvern texta bara fyrir þá fjóra. Þegar þetta fór að taka á sig mynd fórum við að tala um hvort það væri kannski ástæða til að gefa þetta út. Mér fannst ekkert erfitt að opinbera einkalíf mitt svona vegna þess að ég gerði mér grein fyrir því að það skipti mjög miklu máli að opna þessa umræðu. Ég hafði verið í miklum samskiptum við fólk í geðgeiranum áratugum saman og eins hafði farið að koma til mín fólk upp á Mogga upp úr 1990, bæði úr geðgeiranum og annars staðar frá, til að ræða hvernig væri hægt að koma af stað umræðu um geðveiki og aflétta skömminni sem henni fylgdi. Bókin kom út 2011 og þá fannst mér ekkert erfitt að tala um efni hennar en ég talaði í fyrsta sinn opinberlega um þetta á 90 ára afmæli Kleppspítalans 1997. Þá skrifaði ég ræðuna og konan mín og dætur lásu hana yfir og samþykktu en það kom mér mjög á óvart að þegar ég stóð í ræðustólnum á Kleppspítalanum fann ég að ég kom ekki upp nokkru orði. Það endaði samt með því að mér tókst að lesa textann, en ég hafði alls ekki átt von á því að það yrði svona erfitt. Mín fyrstu viðbrögð þegar konan mín veiktist höfðu verið að þetta skyldi enginn fá að vita. Það voru viðbrögð sem ég hafði lært sem strákur vegna þess að það var geðveiki í minni eigin ætt, en svo komst ég auðvitað fljótt að raun um það að þetta vissu allir.“

Er ekkert erfitt að aðlagast því lífi sem fylgir því að vera orðinn eftirlaunaþegi? Stundarðu kannski golf eins og fólk á að gera samkvæmt klisjunni?

„Ég þoli ekki golf,“ segir Styrmir með mikilli áherslu. „Ég held ég hafi einu sinni tekið utan um golfkylfu og notað hana til að slá einhvern bolta, en þar með var það búið. Ég hef ekki nokkurn áhuga á slíkum hlutum. Og, nei, mér fannst ekkert erfitt að fara á eftirlaun. En það var nú kannski bara af því að ég var búinn að fylgjast með svo mörgum eldri kunningjum mínum og samstarfsmönnum hætta að vinna og sjá hvað þetta var erfitt fyrir þá marga. Ég lofaði sjálfum mér því að ég ætlaði ekki að láta það henda mig. Ég hef alltaf haft nóg að gera. Hef gefið út fimm bækur á þessum ellefu árum og var með sumar þeirra í huga þegar ég hætti, svo að það var ekkert erfitt fyrir mig að snúa mér að þeim hlutum. Síðan fór ég að skrifa vikulega í Moggann og halda úti heimasíðu þar sem ég skrifa eitthvað á hverjum degi, þannig að í raun og veru er ég ekkert hættur að vinna og hef mjög gaman að þessu lífi.“

# Lífstykkjabúðin

Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Opið

Mánudaga - föstudaga 11-18

Laugardaga 11 - 16

S:551-4473

# Þú ert rekinn!

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Líklega dylst orðið engum að það eru samdráttartímar á íslenskum vinnumarkaði. Arion banki sagði upp 100 manns eftir að hafa borið til baka að til stæði að segja upp 80, 20 manns hafði skömmu fyrr verið sagt upp hjá Íslandsbanka og nýlega var 87 flugmönnum sagt upp hjá Icelandair. Sérfræðingar á fjármálamarkaði telja að fleiri liggi í loftinu og þetta ár stefni í að verða stærsta hópuppsagnaár frá hruni.

Þegar þannig stendur á hefur jafnan fylgt að virðing og tillitssemi gagnvart vinnandi fólk fer minnkandi og er í sumum tilfellum algerlega fyrir borð borin. Kannski sést það einna best í aðgerðum stjórnar SÍBS á Reykjalundi.

Stjórnarmenn fundu sig knúna til að losa sig við lykilstarfsmenn svo þeim var fyrirvaralaust sagt upp og fylgt út úr húsinu án þess að þeir fengju tækifæri til að tæma skrifborðin sín eða kveðja samstarfsfólk sitt. Óskiljanleg aðgerð í ljósi þess að stjórnin sendir frá sér yfirlýsingu og þakkar þessum sömu mönnum samstarfið og áratugalangt framlag til starfseminnar. Að auki er tekið skýrt fram að engum skugga sé varpað á það góða starf sem þeir hafi unnið. En komið er fram við þá eins og þeir hafi brotið alvarlega af sér. Hvernig þetta tvennt samræmist er öllu venjulegu fólki óskiljanlegt.

**„Stjórnarmenn fundu sig knúna til að losa sig við lykilstarfsmenn svo þeim var fyrirvaralaust sagt upp og fylgt út úr húsinu án þess að þeir fengju tækifæri til að tæma skrifborðin sín eða kveðja samstarfsfólk sitt.“**

Raunar hefur þetta viðgengist víða í fyrirtækjum í viðkvæmum samkeppnisrekstri til að tryggja að sá brottrekni geti ekki tekið með sér verðmætar upplýsingar og eins hefur stundum þótt nauðsynlegt að koma í veg fyrir að menn gætu sent út reiðipósta til hinna sem eftir sitja. Á stofnun eins og Reykjalundi er einhverju slíku varla fyrir að fara. Ef læknir tæki upp á að stela heilsufarsupplýsingum um skjólstæðinga stofnunarinnar og leka þeim ætti hann á hættu að missa starfsleyfið.

Nú er það svo á nútímavinnustöðum að hver og einn á sína starfsstöð. Óhjákvæmilega flækjast þangað hinir og þessir persónulegu munir í gegnum tíðina. Myndir af börnunum, naglaþjöl í skúffuna, handáburður, kex, hnetupoki eða dittin og dattinn, eins amma mín kallaði það. Að fá ekki að taka svoleiðis hluti með sér er fáránlegt, beinlínis illkvittnislegt. Ég þekki konu sem sagt var upp á stórri stofnun í hagræðingarskyni, að sagt var. Henni og sex öðrum var fylgt beint út. Enginn fékk leyfi til að fara aftur að skrifborðinu sínu en þeim var sagt að þau gætu nálgast dótið sitt í móttökunni. Það gekk ekki eftir. Þessi kona þurfti í sex vikur að hringja og skrifa til að fá dótið sitt aftur. Þegar þetta loks skilaði sér höfðu eigur hennar verið skemmdar og henni sýnd mjög kuldaleg framkoma. Þetta er bara eitt dæmi af mörgum þar sem fólki er þakkað áralangt starf með algjörri lítilsvirðingu. Það er vandséð hverju það þjónar. Virðing og kurteisi kostar ekkert og er lágmarkskrafa bæði í uppsveiflu sem og á samdráttartímum.

EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Grétu Bergrúnu Jóhannesdóttur

# Landsbyggðarmenning, naglalakk og sérrítár

■ Ég fór aldrei suður. Jú, ég hef oft farið suður en ég játa að ég hef aldrei stoppað nógu marga daga í höfuðborginni til að telja alla fingur handa minna. Hef hreinlega ekki átt erindi svo lengi. Samt finnst mér latté í 101 hafa sérstakan sjarma og reyni að ná einum í hvert sinn sem ég fer suður á fundi, ráðstefnur eða aðrar erindagjörðir, sérstaklega ef setið er með vinkonu á uppáhaldskaffihúsinu mínu, ja, sem er mögulega ekki í 101. Hef ekki hugmynd. Þarf það ekki. Er líklega hreinræktuð landsbyggðartútta sem tek gott sveitaball fram yfir alla aðra menningu, já og þorrablótið, það er engu líkt, þvílíkur unaður og gleði. Hittast í naglalakk og sérrí, útbúa þorratrogið, láta gera grín að sér uppi á sviði, syngja og dansa svo inn í nóttina. Mögulega lenda í eftirpartíi, fer alveg að vaxa upp úr því samt.

Svo er það allt hitt, félagsstarfið, íþróttastarf, félagsvist með fólkinu mínu í sveitinni tæki ég alla daga fram yfir bíó.

Fer reyndar oftar í bíó en vinkonur mínar sem búa með slíkt í næsta nágrenni, en það er önnur saga. Síðan er jólamarkaðurinn, risadagur þar sem íþróttahúsið er fyllt af verslunum, kaffihúsi, tónlist og ýmislegu. Allir eiga góðan dag.

**„Er líklega hreinræktuð landsbyggðartútta sem tek gott sveitaball fram yfir alla aðra menningu, já og þorrablótið, það er engu líkt, þvílíkur unaður og gleði.“**

Svo eru bæjarhátíðin, sjómannadagurinn, hestamannamót, hrútadagur í næsta þorpi, jólahlaðborð, jólaskemmtun, jólavaka kvenfélagsins þar sem kellurnar mínar fara á kostum. Mæta í blak eða spinning, jafnvel hvortveggja.

Svo þarf að sinna blessuðum börnunum, skólafundum, mæta á jólatónleika, styrktarbingó, keyra landið þvert og endilangt á fótboltamót, leikrit, fara í fjöruferðir, nappa einhvern sem er á leið á sjóstöng. Það þarf að losa öngla sem eru fastir í fötunum, þvo stígvélin sem koma heim full af mýrardrullu því það varð að fara aðeins lengra til að ná í síli. Það þarf að hjálpa til í smölunum, ræðum ekki réttarhelgina með fólkinu mínu.

Eiginmaðurinn er meira fyrir göngurnar, þétt pakkaður gangnakofi með illa lyktandi syngjandi glöðum smalamönnum sem kveðast á. Já eða bjargsigið, hangandi í reipi fram af bjargbrúninni. Svo kemur hann heim með harðfisk og ferskan fisk af sjónum.

Í virkilega góðum mánuði náum við æskuvinkonurnar að finna kvöldstund til að setjast saman yfir póker, ó gleðin. Matarklúbburinn er ekki eins virkur, kannski þegar vertíðin er búin, já eða hver þeirra? Ef heppnin er með er gott vertíðarslútt þar sem Stebbi Jak óskar úr sér lungun.

Svo er það vinnan, vinnuferðir, smávegis jólaglögg með vinnufélögunum, óvænt en kærkomið sólpallapartí sem teygðist fram á nótt eða bara kaffibolli í dagsins önn.

Svo gerist eitthvað, það er haldinn menningarviðburður. Sko, svona skilgreind alvörumenning. Velviljaður og hæfileikaríkur listamaður. Frábært og ég meina það í alvöru þannig að ég reyni að mæta, sýna samfélagsábyrgð, því það er loksins eitthvað um að vera úti á landi.

*Höfundur er kynjafræðingur, femínisti, móðir, sjómannsfrú, doktorsnemi og margt fleira.*

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

# Sleggjan

**„Af sjónarhóli kerfis sem er upptekið við að sóa peningum í alls konar dót, eins og misheppnað íbúðabrask eða kola- og peningabrennandi stóriðju, koma aðstandendur sterkir inn þegar svona mál eins og umönnun þurfandi fólks er annars vegar.“**

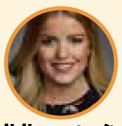
Guðmundur Steingrímsson segir velferðarkerfið á Íslandi vera að bregðast.

**„Þegar ég fletti og las í *Tímanum og vatninu* eftir Andra Snæ út í bókabúð velti ég fyrir mér hvort þessi bók hefði ekki fæðst andvana, að hún kæmi ekki út fimm árum of seint. Við hlið hennar lá í bókabúðinni bók um Gretu Thunberg, sem hefur þegar tekist það sem Andri ætlaði sér með bókinni sinni; að flytja niðurstöður vísindamanna inn í vitund almennings.“**

Gunnar Smári Egilsson, athafnamaður og sósíalistaforingi, segir bók Andra Snæs Magnasonar óþarfa.

**„Furðuleg pæling. Andri Snær hefði átt að sleppa því að skrifa bókina? Annar hvor listamaður ætti að sleppa því að tjá sig um umhverfismál af því að Greta Thunberg er búin að því nú þegar?“**

Þórarinn Leifsson rithöfundur.



**„Í flestum tilvikum eru skjólstæðingar ríkisins tölur á blaði eða málsnúmer, en í þessum tilvikum er mikilvægt að líta á mannlega þáttinn.“**

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra ætlar að beita sér fyrir því að nálgun ríkisins við þolendur kynferðisbrota verði manneskjulegri.

**„Það er eins og ég hafi farið inn á mjög heilagt yfirráðarsvæði kvenna þar sem fötlun mín ógnar hugmyndum um yfirburði ófatlaðs kvenlíkama þegar kemur að móðurhlutverkinu.“**

Freyju Haraldsdóttur, þroskaþjálfa og fötlunaraktívista, sem hefur barist fyrir því að fá að gerast fósturforeldri sárnar að finna ekki fyrir stuðningi úr röðum femínista á Íslandi.

**„Ég tel að stjórnmálin undanfarin ár einkennist af forherðingu stjórnmálanna framar öllu öðru.“**

Björn Leví, þingmaður Pírata.

**„Einhvers staðar verða vondir að vera.“**

Teitur Atlason um Facebook-grúppuna Brandarasíða fyrir lengra komna 18+.

**„Hann er náttúrlega bara krakkaskítur úr Garðabæ. Hann er fæddur 1975. Þetta er fáránlegt.“**

Sigurjón Kjartansson, handritshöfundur og annar umsjónarmaður útvarpsþáttarins Tvíhöfði, um Sigmund Davíð Gunnlaugsson, formann Miðflokksins.

## Góð vika

### Ugla Stefanía Kristjönudóttir Jónsdóttir

Þau duttu heldur betur í lukkupottinn Aldur, Ljóni, Katra og Evelía þegar mannanafnanefnd samþykkti í vikunni að leyfa þeim að heita nöfnum sínum. Ugla átti þó jafnvel enn betri viku en hún var meðal þeirra 100 kvenna sem breska ríkisútvarpinu þótti bera af á árinu. Spurt var: Hvernig liti framtíðin út ef hún yrði mótuð af konum? og eitt svaranna var Ugla Stefanía Kristjönudóttir Jónsdóttir, eða Owl Fisher, sem hún er þekkt undir á erlendri grundu. Ugla hefur lengi barist fyrir réttindum trans fólks og sagðist á Facebook hæstánægð með útnefninguna. Meðal annarra á listanum voru umhverfisverndareldhuginn Greta Thunberg og þingkonan Alexandria Ocasio-Cortez.

## Slæm vika

### Sveinn Andri Sveinsson

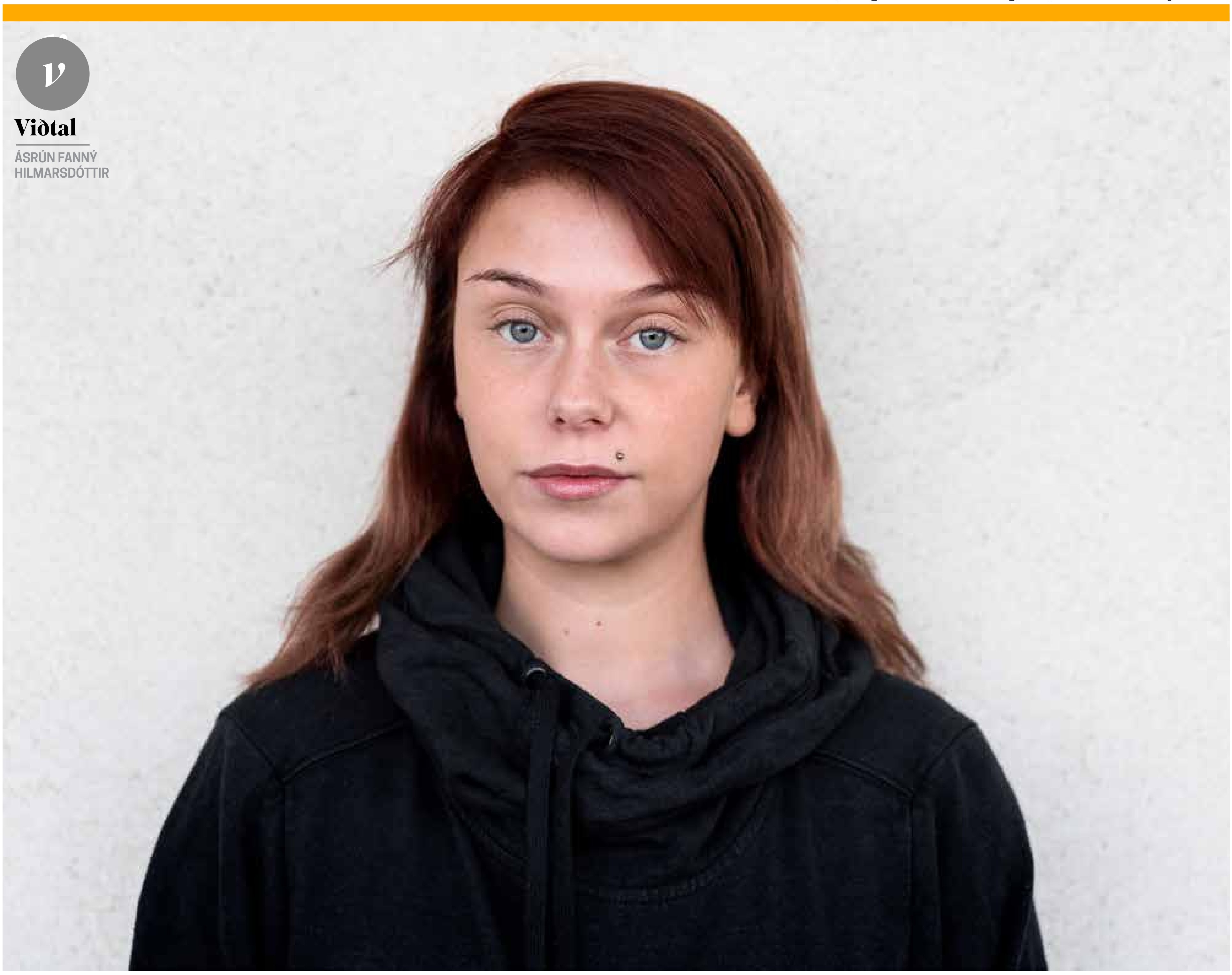
Þrotabúaprinsinum Sveini Andra Sveinssyni var í vikunni gert að endurgreiða þrotabúi EK1923 um 100 milljónir króna, sem hann hafði greitt sér í þóknun fyrir uppgjör á búinu. Í svörum sínum til fjölmiðla gerði Sveinn Andri lítið úr málinu og sagðist myndu frá greitt aftur, um leið og kröfum um upplýsingar til kröfuhafa væri fullnægt. Hætt er við að veskið rýrni tímabundið í millitíðinni en ef horft er á björtu hliðarnar á lögmaðurinn eflaust fjölmargar góðar vikur í vændum, bæði þegar EK1923-peningurinn skilar sér á réttmætan hátt og svo þegar greiðslur fara að berast fyrir uppgjör WOW air. Spurningin er bara hvort flýgur fyrst; seðlarnir til Sveins Andra eða hið dularfulla WOW2?


nettoline

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins

Friform

Fríform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562–1500
Friform.is



Viðtal
ÁSRÚN FANNÝ HILMARSDÓTTIR

# „Í núverandi aðstæðum sé ég enga gleði“

**Ásrún Fanný Hilmarsdóttir er 19 ára einstæð móðir, sem er að byrja að fóta sig í lífinu eftir meðferð. Hún hefur sótt um fjárhagslega aðstoð í heimabæ sínum vegna aðstæðna sinna, en fengið höfnun.** Fjárhagserfiðleikar og óvissa um framtíðina, valda því að kvíðinn sem hún hefur glímt við frá unga aldri tekur yfir. Gleðin í lífi Ásrúnar er þó dóttir hennar sem hún segist elska meira en allt.

Ásrún leigir íbúð á 230 þúsund krónur á mánuði og eftir að hún hætti með barnsföður sínum og þarf ein að standa skil á leigunni ræður hún ekki við hana, enda ekki verið með neinar tekjur eða fjárhagsstyrk í langan tíma. Hún hefur tvisvar sótt um fjárhagsaðstoð hjá Hafnarfjarðarbæ og fengið synjun í bæði skiptin þar sem hún er með vinnu. Hún segist ekki viss um hvort hún hefði fengið fjárhagsaðstoðina ef hún væri atvinnulaus.

„Ég fékk ekki greitt fæðingarorlof þar sem ég hafði ekki unnið í 12 mánuði samfleytt áður, en ég fékk styrk í tvo mánuði, um 70 þúsund á mánuði frá Fæðingaorlofssjóði,“ segir Ásrún. Hún fær stuðning frá móður sinni og móður barnsföður síns í því að sinna dótturinni, en ekki fjárhagslegan stuðning. Hann sækir hún stundum til föður síns, en segir það erfitt. „Pabbi aðstoðar mig fjárhagslega þegar hann getur, en það er ekki hægt að lifa alltaf á pabba sínum, ég fæ bara samviskubit þegar ég spyr hann.

> „Get ekki einu sinni hringt í leigusalann og útskýrt fyrir honum hvernig staðan er.“

Síðustu daga hefur amma dóttur minnar farið með hana á leikskólann af því að ég hef ekki efni á að fara með hana í strætó og ég er ekki á bíl,“ segir Ásrún. Hún skuldar leigu fyrir tvo mánuði og sér ekki fram á að geta greitt skuldina miðað við núverandi stöðu. Hún segir að þó að engin skuld væri til staðar myndi hún alltaf þurfa einhverja fjárhagsaðstoð því launin dugi ekki til.

Sérðu fyrir þér að koma þér úr þeirri stöðu sem þú ert í í dag? „Ég væri róleg ef leiguskuldin væri ekki til staðar. Ég get ekki ráðið við þetta samt, ég þarf alltaf einhverja aðstoð, annars færi allur peningurinn í leiguna og ég ætti ekkert eftir fyrir dóttur mína. Ég er mjög kvíðin, það er alltaf stress í gangi út af þessari leigu.“

Hún hefur enn ekki fengið greitt meðlag með dóttur sinni, sem er orðin 17 mánaða því hún og barnsfaðir hennar eru enn skráð saman þrátt fyrir að hafa slitið sambúð sinni í júní. „Við höfðum verið sundur og saman og vorum ekki kærustupar þegar ég varð ófrísk, en þegar dóttir okkar fæddist skráðum við okkur í sambúð og vorum saman í eitt ár þar til núna í júní,“ segir Ásrún.

### Byrjuð í neyslu í tíunda bekk

Ásrún er fædd á Hornafirði og bjó þar til 12 ára aldurs, eftir það tók við flakk á henni með móður sinni og segir Ásrún það hafa aukið á kvíðann. „Ég faldi kvíðann fyrst og lét engan vita fyrr en ég var 14 ára, ég reyndi bara að díla við þetta sjálf. Ég var farin að hugleiða sjálf 12 ára og beið þá þar til mamma var sofnuð, þá gat ég hugleitt. Síðan þegar ég fór að flytja svona oft fór öllu að hraka og í níunda og tíunda bekk þá hrakaði mér svakalega; ég byrjaði í neyslu og missti af sex mánuðum í tíunda bekk. Mér leið illa í þessum skóla, ég var ný og tengdist engum, fannst allir ógeðslega snobbaðir og mér leið rosalega illa og fannst ég ekki passa inn. Ég mætti í fyrsta tíma og svo hvarf ég og fór að gera eitthvað allt annað. Annaðhvort fór ég heim að sofa eða fór eitthvað með félögum.“

# HVAÐ Í ÓSKÖPUNUM ER KEFÍR?

Við hjá Mjólku viljum kynna fyrir ykkur bragðgóðan og svalandi drykk sem heitir Kefír. Hann er nú fáanlegur á Íslandi í fyrsta sinn, en þessi heilnæmi mjólkurdrykkur inniheldur lifandi góðgerla sem eru hliðhollir meltingunni og almennri heilsu. Við höfum fulla trú á að Íslendingar taki vel á móti þessum ljúffenga landnema. En hvaðan kemur hann?

MJÓLKA

**Viðtal**

ÁSRÚN FANNÝ HILMARSDÓTTIR

Ásrún var byrjuð að drekka daglega í níunda bekk og segist hafa hangið hér og þar með félögum sínum, í bænum, á Ingólfstorgi eða í Smárakjallara, enda var neyslan falin fyrir foreldrum þeirra. „Það komu alveg upp spurningar en aldrei grunur um neyslu, bara drykkju," segir Ásrún. Í tíunda bekk var hún komin í sterkari efni, kannabis og kókaín. „Ég var alltaf rosalega hrædd við efni en svo þegar ég sá alla verða svo skemmtilega á þeim þá vildi ég líka vera svona kúl en þetta er ekkert kúl. Ég var að reyna að flýja vandamálin mín af því að mér fannst öllum líða miklu betur, mér leið alltaf betur þegar ég var undir áhrifum en þegar ég hætti að finna fyrir þessum fyrstu áhrifum hætti mér að finnast þetta gott en gat ekki hætt."

## Komst á botninn á afmælisdaginn

Neysla Ásrúnar varð til þess að Barnavernd kom inn í líf þeirra mæðgna. „Ég var send í fóstur í nokkra mánuði þegar ég var að verða 17 ára. Ég hataði Barnavernd þá, en í dag sé ég að hún vildi bara hjálpa mér," segir Ásrún sem varð barnshafandi stuttu eftir að hún kom frá fósturmóður sinni.

Ásrún var í neyslu þegar hún varð ólétt, en hélt sér edrú alla meðgönguna. „Sem var mjög erfitt því það voru margir í neyslu í kringum mig. Undir lok meðgöngunnar lokaði ég á barnsföður minn sem var í neyslu og lét hann ekki vita af einu né neinu. Ég lét hann ekki einu sinni vita að ég var í gangsetningu, heldur bara um leið og dóttirin var fædd ef hann vildi koma upp á spítala."

Eins og áður sagði skráðu þau sig í sambúð þegar dóttir þeirra fæddist. Neyslan hélt þó áfram og var dóttir þeirra hjá föðurömmu sinni þegar ástandið var sem verst. „Ég gat ekki séð það fyrir mér að hafa hana þegar ég var svona ógeðsleg, þegar ég var svona ljót fyrirmynd. Við vorum búin að vera í því í tvo mánuði og ég skildi hana eftir hjá ömmu sinni og mér var farið að líða svo illa," segir Ásrún, sem segist hafa verið komin á botninn á afmælinu sínu í sumar og brotnað þá niður. Barnsfaðir hennar fór í meðferð í júní og hún í ágúst. „Þegar ég horfi til baka

> ***„Ég væri róleg ef leiguskuldin væri ekki til staðar. Ég get ekki ráðið við þetta samt, ég þarf alltaf einhverja aðstoð, annars færi allur peningurinn í leiguna og ég ætti ekkert eftir fyrir dóttur mína."***

*Ásrún Fanný er einstæð móðir í fjárhagserfiðleikum.*

þá skil ég ekki hvernig þetta var hægt, að líða svona illa og þurfa að gera þetta svona illa. Ég fór á fyrsta AA-fundinn minn á fimmtudegi eftir afmælið mitt. Ég var alveg á botninum þá og skammaðist mín, en leið svo mikið betur eftir fundinn, ég fékk svo góðar móttökur."

## Alltaf átt erfitt með að tala um tilfinningar

Þrátt fyrir að Ásrún opni sig við blaðamann segist hún alla tíð hafa átt erfitt með að tala um tilfinningar sínar. „Ég leyfi þessu að grassera þar til ég spring, en ég er að reyna að vinna í þessu og mun læra það í sporavinnu, þegar ég byrja á henni. Ég skil ekki hvernig er hægt að vera svona lokuð, ég get ekki einu sinni hringt í leigusalann og útskýrt fyrir honum hvernig staðan er, ég bara hef það ekki í mér að taka upp tólið. Ég er svo kvíðin yfir að fá ógeðsleg viðbrögð, að það verði öskrað á mig eða ég skömmuð, ég er svo viðkvæmt blóm stundum. Mamma hefur talað við leigusalann fyrir mig. Ég ræð ekki við erfiðar aðstæður, þetta gerir mig syfjaða og ég missi orku."

## Dreymir um bjartari framtíð

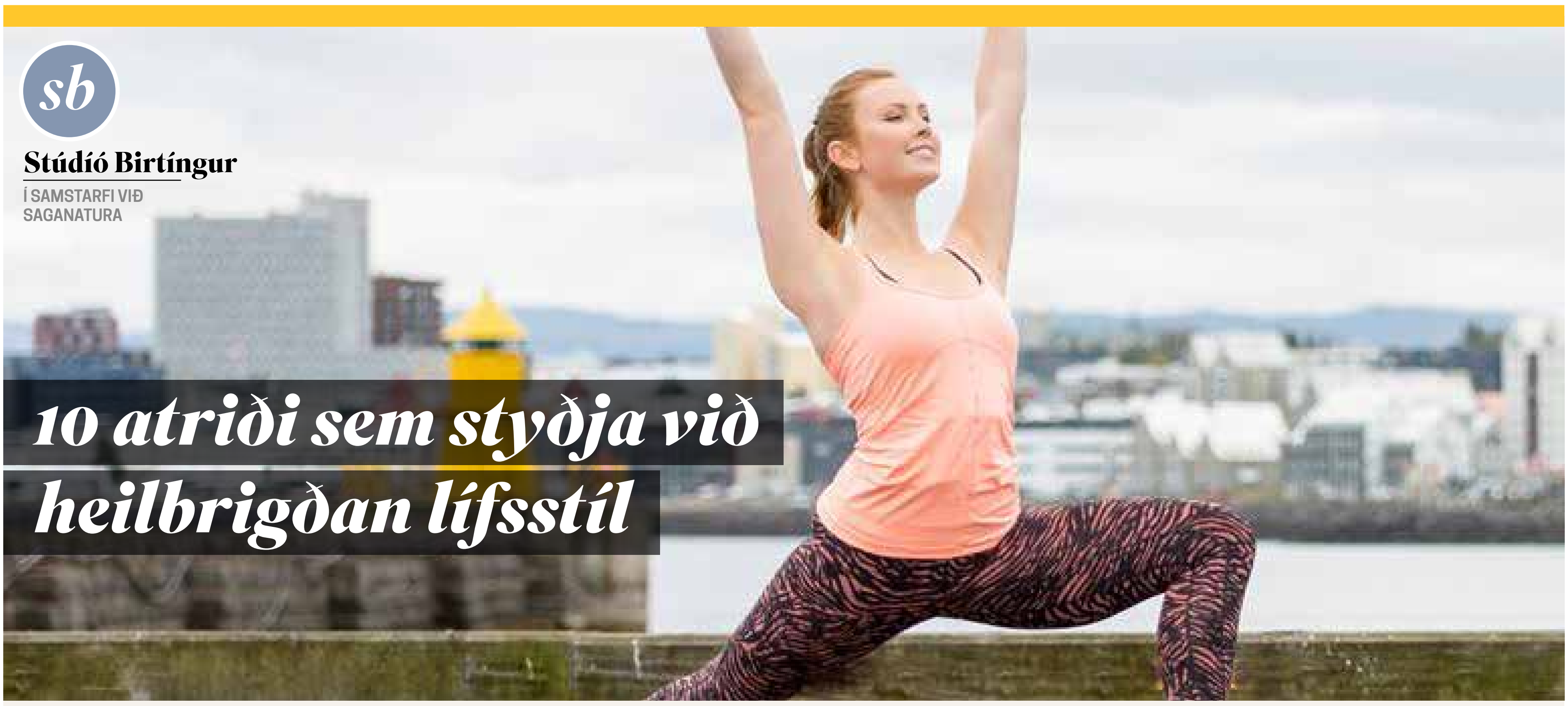
Ásrún segist nýlega vera farin að vinna hjá KFC í Hafnarfirði. „Ég er í 2-2-3 vinnu sem er rosalega löng vakt. Ég er alltaf í burtu frá dóttur minni og sé hana ekkert á daginn sem er ógeðslega erfitt en ég fæ örugglega góð laun úr þessu," segir Ásrún, sem hefur unnið í tvo mánuði eftir að hún fór í meðferð í sumar, þar áður var hún í fæðingarorlofi. Henni líkar þó vel í vinnunni, segir starfsandann góðan og yfirmanninn skilningsríkan.

Ásrúnu langar að taka stúdentspróf og læra meira, en hún byrjaði í Flensborg eftir tíunda bekk, og tók eina önn en hætti vegna kvíða. Hún hefur tvisvar sótt um skóla en hætt við og sér fyrir sér að fara í fjarnám í Fjölbraut í Ármúla. Hún kýs það frekar en að sitja á skólabekk með nýjum félögum og segist eiga erfitt með að kynnast nýju fólki. „Mig langar að verða tanntæknir, ég veit ekki af hverju, það er bara eitthvað spennandi við það og á sama tíma langar mig að verða hársnyrtir."

En hvernig er að vera í vinnu að afgreiða fullt af ókunnugum þegar þú átt erfitt með að hitta nýtt fólk? „Ég reyni oftast að vera í lúgunni, þá þarf ég ekki að „feisa" fólk alveg, mér finnst það erfiðara að vera í skóla, þá þarf ég að sitja með fólki og kynnast því," segir Ásrún og segir það vera kvíðann sem stjórnar þar.

Ásrún óskaði eftir aðstoð frá Barnavernd þegar hún kom úr meðferð og er hún með tilsjónarmann sem lítur til með henni. „Ég sá fram á að þetta væri ekki hægt nema þau gripu inn í. Ég get beðið tilsjónarkonuna mína að koma þegar ég þarf á henni að halda, við höfum tengst vel. Hún er æðisleg og hefur hjálpað mér mjög mikið, meðal annars við að sækja um húsaleigubætur, sem ég er þó enn ekki farin að fá og að koma dóttur minni í forgang inn á leikskóla. Ég fer líka til áfallastreituröskunarráðgjafa nokkrum sinnum í mánuði og ég þarf ekki að greiða fyrir þá aðstoð.

Í núverandi aðstæðum sé ég enga gleði, núna er staðan þannig að mig langar að grafa mig í holu."



sb
Stúdíó Birtíngur
Í SAMSTARFI VIÐ SAGANATURA

# 10 atriði sem styðja við heilbrigðan lífsstíl

Til að viðhalda heilbrigði í gegnum lífið þurfum við að vera heppin, með ótrúlega góð gen eða bara hreinlega vera mjög dugleg að stunda heilbrigðan lífsstíl. Þegar talað er um heilbrigðan lífsstíl er átt við eftirfarandi atriði: Halda sykurneyslu í algjöru lágmarki, hreyfa okkur rösklega í 30-60 mínútur á dag, ná 7-8 klukkustunda svefni á hverri nóttu, gera það sem gefur okkur tilgang í lífinu, það sem veitir okkur ánægju og skemmtun, brosa og hlæja reglulega, taka tíma fyrir núvitund og velja matarræði af mikilli skynsemi. Við hjá SagaNatura getum gefið góð ráð en við erum líka með frábæra vörulínu af hágæða fæðubótarefnum sem við höfum þróað og framleiðum á Íslandi. Við ræktum smáþörung sem býr til andoxunarefnið Astaxanthin og tínum hvönn í Hrísey til að búa til jurtaveig. Þessi hráefni eru síðan nýtt í vörulínuna okkar sem heitir KeyNatura,“ segir Dr. Lilja Kjalarsdóttir, aðstoðarframkvæmdastjóra SagaNatura, en hér á eftir fara nánari upplýsingar fyrirtækisins um vörulínuna.

**1) AstaCardio:** Hér fáið þið þörungaolíu í sinni hreinustu mynd. Inniheldur Omega-3 og Astaxanthin beint frá upprunanum, smáþörungum, án þess að fara í milliliði eins og krill eða fisk. Frábær kostur fyrir grænkera því þörungar eru plöntur.

**2) AstaLýsi:** Bragðgott lýsi með appelsínubragði og Astaxanthini sem gefur lýsinu okkar hinn auðkennandi rauða lit. Smekkfullt af Omega-3 (EPA og DHA) og inniheldur ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni. Nútímalýsi sem er gott fyrir unga sem aldna.

**3) AstaSkin:** Uppáhald húðarinnar, inniheldur Astaxanthin sem ver húð gegn skaðlegum UV-geislum, seramíð sem gefur húðinni raka, kollagen sem er byggingarefni húðar auk þess er AstaSkin smekkfullt af vítamínum sem eru góð fyrir húðina. Gott fyrir þá sem fá bólur, þurrkbletti, eru með viðkvæma húð eða vilja hægja á öldrun húðarinnar.

**4) SagaPro:** Pissar þú óvenjuoft? Þá gætir þú verið með ofvirka blöðru. Prófaðu endilega SagaPro. SagaPro hefur bætt lífsgæði þúsunda Íslendinga síðan 2005. Hentar bæði konum og körlum. Gott fyrir nóttina, langt flug, langar göngur eða hlaup.

**5) SagaMemo:** Þrenna fyrir minni og athygli. Inniheldur imperatonin frá ætihvannarfræjum, Bacopa Monnieri og Gingko Biloba. Fyrir námsmanninn sem þarf eitthvað aukalega fyrir prófin en einnig fyrir þá sem vilja passa upp á minnið. Inniheldur auk þess zink og járn sem styðja við heilbrigða heilastarfsemi.

**6) AstaFuel:** Sniðugt fyrir þá sem fasta á morgnana en vilja samt hafa orku fyrir æfingu eða vinnuna. Inniheldur Astaxanthin og MCT-olíu úr kókoshnetum. Gott fyrir orku og endurheimt. Brýtur ekki föstuna enda inniheldur hver skammtur minna en 50 hitaeiningar.

**7) AstaEye:** Nýtt frá KeyNatura til að styðja við heilbrigða sjón. Formúlan er byggð á Areds2-rannsókninni sem augnlæknar mæla með. Inniheldur Astaxanthin, Xeaxanthin, Lútein og fjölda annarra næringarefna sem smjúga inn í augnbotnana og styðja við heilbrigða sjón.

**8) SagaFemme:** Oximacro-trönuber og SagaPro til að styðja við heilbrigði blöðru og þvagrásar. Þvagfærasýking getur valdið einkennum sem líkjast ofvirkri blöðru, en hvort er það ofvirk blaðra eða þvagfærasýking? Inniheldur mjög hátt magn PAC-B.

**9) Íslenskt Astaxanthin:** Framleitt úr smáþörungum sem eru ræktaðir í Hafnarfirði með hreinu íslensku vatni. SagaNatura notar nýjustu tækni við ræktun þörunganna til að tryggja örugga, hágæða vöru. Frábært alhliða fæðubótarefni.

**10) Voxis:** Sykurlausi klassíski- og sykurlausi engifer-hálsmolarnir eru algjört nammi. Þeir geta jafnvel róað verstu nammigrísi. Gott í hálsinn og hentar ketómatarræði ljómandi vel.

> „Við ræktum smáþörung sem býr til andoxunarefnið Astaxanthin og tínum hvönn í Hrísey til að búa til jurtaveig.“

ÍSLENSKT
gjörið svo vel

LYKILL NÁTTÚRUNNAR AÐ GÓÐRI HEILSU

Vörur frá KeyNatura fást í flestum apótekum, stórmörkuðum og vefverslun keynatura.is

# Fæða fyrir og eftir æfingu

***Heilsusamlegur lífsstíll felst í góðu mataræði og reglulegri líkamsrækt.** Þetta tvennt helst í hendur og mikilvægt er að huga að því hvað við borðum þegar við stundum hreyfingu. Þannig getum við hámarkað árangur okkar, hvort sem það er að grennast og missa fitu eða byggja upp aukinn vöðvamassa. Hér eru nokkrar góðar fæðutegundir sem er gott að borða fyrir eða eftir æfingu.*

*Texti / Hildur Friðriksdóttir*

*Við hreyfingu svitnum við og þá verður vökvatap í líkamanum.*

### Fitulítið prótín

Kjúklingur, kalkúnn og túnfiskur er frábær fæða bæði fyrir og eftir æfingu. Prótínið kemur í veg fyrir niðurbrot í vöðvum sem getur orðið við erfiða æfingu. Þetta gerir þér kleift að brenna meiri fitu en viðhalda vöðvamassanum og þar með grunnbrennslunni.

### Fjölbreytt kolvetni

Þegar þú ert að gíra þig upp fyrir æfingu þá eru kolvetni góður kostur. Besta ráðið er að blanda saman bæði flóknum og einföldum kolvetnum þannig að orkulosunin sé jöfn og þétt yfir æfinguna. Til dæmis er sniðugt að borða heilhveitibrauðsneið með ávexti eins og banana því hvort tveggja er auðmelt og inniheldur báðar tegundir kolvetna. Bananar innihalda líka mikið magn af kalíum sem tapast úr líkamanum með svita.

### Drekktu nóg vatn

Spyrðu hvern sem er og hann mun segja þér að lykillinn að góðum árangri í líkamsrækt sé nægur vökvi, bæði fyrir og eftir æfingu. Við hreyfingu svitnum við og þá verður vökvatap í líkamanum. Ef rakastig líkamans lækkar aðeins um tvö prósent getur það haft áhrif á vöðvastyrk og afrakstur æfingarinnar. Gott er að miða við um einn og hálfan lítra á dag.

> „Besta ráðið er að blanda saman bæði flóknum og einföldum kolvetnum þannig að orkulosunin sé jöfn og þétt yfir æfinguna."

### Lax

Auk þess að innihalda mikið magn prótíns sem er gott eftir æfingu þá inniheldur lax mikið magn omega-3-fitusýra og lífrænna peptíða sem taka þátt í að minnka bólguviðbragð líkamans, stýra insúlínframleiðslu og styrkja liði.

## Er í lagi að æfa þegar maður er kvefaður?

**Staðsetning einkenna getur hjálpað manni að ákveða hvort maður getur haldið æfingum áfram eða ekki.** Ef einkennin eru fyrir ofan háls, þ.e. stíflað nef, hnerri, óþægindi í efri hluta háls/öndunarfæra og vægur höfuðverkur, eru þau að öllum líkindum væg og ættu ekki að versna við áreynslu. Séu þau hins vegar fyrir neðan hálslínu, s.s. djúpur hósti, brjóstverkur, hiti, vöðvaverkir, ógleði eða niðurgangur, ætti að fresta æfingum þar til maður hefur losnað við einkennin.

Það er góð regla, ef ákveðið er að halda æfingum áfram með kvef eða að fara aftur af stað eftir veikindi, að minnka þjálfunarálagið um helming fyrst í stað og auka það svo rólega ef einkennin versna ekki við álagið.

# VERST GEYMDA LEYNDARMÁL KÁKASUSFJALLA

Kefír er upprunninn í Kákasusfjöllunum, þar sem fólk hefur drukkið hann sér til heilsubótar frá örófi alda. Hin svokölluðu kefírkorn, sem gegna lykilhlutverki við myndun hinna góðu gerla sem drykkurinn inniheldur, þóttu verðmæt og gengu þau kynslóða á milli í Kákasus. Af sumum voru þau meira að segja talin vera gjöf frá æðri máttarvöldum. En það er ekkert yfirnáttúrulegt við Kefír.

MJÓLKA

sb

**Stúdíó Birtíngur**

ÍSAMSTARFI VIÐ OSTEOSTRONG.IS

> *Það hefur verið stórkostlegt að sjá fólk byrja að geta gert meira af því sem því finnst skemmtilegt.“*

*Svanlaug og Örn, eigendur OsteoStrong. Myndir / Eydís Eyjólfsdóttir*

# OsteoStrong.is

## 10 mínútur á viku – bætt heilsa og betri árangur

***Hjónin Svanlaug Jóhannsdóttir og Örn Helgason opnuðu OsteoStrong í janúar sl. í Borgartúni 24.** OsteoStrong er byltingarkennt æfingakerfi þar sem meðlimir mæta einu sinni í viku í 10 mínútur í hvert skipti og styrkja bein, vöðva, sinar og liðbönd.*

Við vorum á námskeiði hjá Tony Robbins í fyrra og þar hugsuðum við um hvað okkur langaði að gera í lífinu. Okkur langaði að stofna fyrirtæki og láta gott af okkur leiða um leið. Einnig langaði okkur að vinna saman, ekki bara hittast á kvöldin og kyssast góða nótt,“ segir Svanlaug. „Robbins lagði áherslu á það að til þess að ná að sinna draumum sínum þyrfti fólk að vera við góða heilsu og þegar hann talaði um OsteoStrong vorum við sammála um að þetta væri það sem við vildum gera.“

### Ný og einstök tækni

OsteoStrong byggir á nýrri tækni sem aðeins var byrjað að nota utan Bandaríkjanna árið 2018. Tæknin byggir á rannsóknum sem hafa verið til í yfir hundrað ár en með nýjum tækjum tekst að setja meira álag á líkamann á öruggari hátt en áður.

„Ísland var fimmta landið í heiminum með þessa starfsemi og ég er stolt af því að taka þátt í þessari vegferð. OsteoStrong er komið til allra Skandinavíulandanna í dag og í heild tíu landa. Vöxturinn er mikill þar sem margir hafa jákvæða upplifun af OsteoStrong.“

Flestir geta nýtt sér það sem OsteoStrong býður upp á, fólk á öllum aldri óháð líkamlegri getu og styrk. „Meðlimir gera æfingar sem taka innan við tíu mínútur í hvert skipti. Mælanlegur árangur sést mjög hratt. Við erum ekki að hugsa um meðaltal, við mætum hverjum og einum á þeim stað sem hann er, okkur finnst það mikilvægt. Umhverfið hjá okkur er rólegt og slökun er hluti af ferlinu. Ég fæ mikið út úr því að sjá fólk slaka á hjá okkur. Það hefur verið stórkostlegt að sjá fólk byrja að geta gert meira af því sem því finnst skemmtilegt,“ segir Svanlaug.

### Heilsan bætt með styrkingu á beinagrindinni

Að sögn Svanlaugar er OsteoStrong einstakur staður þar sem meðlimir bæta heilsuna með því að bæta grunninn: beinagrindina. „Beinagrindin er grunnstoð líkamans og veitir meira en bara styrk og vernd, hún er eitt af mikilvægustu kerfum líkamans. Með því að styrkja beinagrindina getur meðlimur átt von á að auka beinþéttni, bæta líkamsstöðu, auka jafnvægi og styrk, bæta árangur í íþróttum, minnka verki í baki og liðamótum og lækka blóðsykur til langtíma,“ segir hún.

> ***„Ísland var fimmta landið í heiminum með þessa starfsemi og ég er stolt af því að taka þátt í þessari vegferð.“***

„Tækin eru hvetjandi af því að meðlimir sjá sögu sína í hvert skipti og hvað hann er að bæta sig í styrk. Það er aldrei lögð þyngd á meðlimi, hver og einn stýrir því sjálfur. Þetta er hreyfing og fólk getur sett meira álag á sig en hægt er annars staðar. Viðkomandi reynir á sig, en í stuttan tíma. Það ná allir að styrkja sig og byggja sig upp, og hér er hægt að leggja inn fyrir efri árin.

Ef þú kemur oftar í þessi tæki en einu sinni í viku ofreynir þú þig en meðlimir okkar geta stundað aðrar íþróttir og mætt í ræktina með. Þetta hljómar kannski ýkt og okkur fannst það líka þegar við settum þetta af stað, en fólk hefur losnað við alls konar verki og vandamál og hefur getað bætt sig í mörgu. Fyrir mig persónulega þá er spennandi að reka stað þar sem bæði konan í göngugrindinni og maraþonhlauparinn taka framförum,“ segir Svanlaug.

OsteoStrong.is er í Borgartúni 24, Reykjavík, frekari upplýsingar má fá í síma 419-9200 og á heimasíðunni: www.osteostrong.is. Boðið er upp á frían prufutíma sem bóka má á heimasíðunni.

*„Ég fór á kynningu hjá OsteoStrong í febrúar 2019. Mér fannst margt mjög áhugavert sem þar kom fram og það kom mér á óvart að OsteoStrong er ekki bara fyrir gamalt fólk með beinþynningu, heldur er ávinningurinn fyrir íþróttafólk mikill. Ég bókaði því prufutíma og keypti mér strax áskrift. Í besta falli myndi þetta hjálpa mér með mín vandamál og í versta falli myndi þetta hafa góð áhrif á beinheilsu mína sem ég held að allt of fáir séu að pæla í. Mín helstu vandamál voru að ég hef alltaf verið að læsast í spjaldliðnum sem verður til þess að mig verkjar í mjöðmina þegar ég hleyp. Einnig hafði ég hryggbrotnað í ágúst 2017 og vantaði að styrkja það svæði. Þegar ég byrjaði í OsteoStrong var ég mikið verkjuð í mjöðminni vegna þess að ég var að æfa fyrir Parísarmaraþon, sem ég ætlaði í í apríl 2019. Ég var í rauninni aðeins búin að gefast upp, því að það er þreytandi að vera alltaf verkjuð að æfa. Eftir 2-3 skipti í Osteostrong fann ég strax mun og var farin að hlaupa verkjalaus. Sjúkraþjálfarinn minn sem þurfti vanalega að losa spjaldliðinn hjá mér á tveggja vikna fresti hafði orð á því að ástandið á mér væri óvenjugott – allt í einu var ég farin að læsast mun sjaldnar. Ég hljóp síðan maraþonið mitt verkjalaus. Ég get því heilshugar mælt með Osteostrong og þessi heilsurækt mun verða hluti af minni þjálfun í framtíðinni.“*

*- Jórunn Jónsdóttir, fjármálastjóri og íþróttakona.*

# PROBI MAGE mjólkursýrugerlar fyrir þarmaflóruna, meltinguna og varnir líkamans

"Einkenni eins og niðurgangur, hægðatregða, vindgangur eða uppþemba er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið til marks um ójafnvægi í þarmaflóru okkar."
**Þorbjörg Hafsteinsdóttir** næringarþerapisti notar **Probi Mage** mjólkursýrugerla fyrir meltinguna og varnir líkamans.

Prófessor **Bengt Jeppsson**, starfar enn hjá Probi AB í Svíþjóð, 25 árum eftir að hann og kollegar hans báru kennsl á mjólkursýrugerilinn sem er að finna í **Probi Mage** og á hafa verið gerðar tugir rannsókna. Probi AB er í dag leiðandi á heimsvísu í rannsóknum á mjólkursýrugerlum.

## Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins!

**Probi Mage** hylkin innihalda 10 milljarða lifandi mjólkursýrugerla af gerðinni *Lactobacillus plantarum 299v* og ráðlagður dagskammtur er 1 hylki á dag.

**Þórunn Kristjónsdóttir**

Ég hef notað **Probi Mage** mjólkursýrugerla um nokkurt skeið með mjög áþreifanlegum árangri. Meltingin er mun betri og mér líður allri betur, þess vegna hika ég ekki við að mæla með þessari góðu vöru. Sjálf tek ég hana daglega og sleppi ekki degi úr.
- ***Þórunn Kristjónsdóttir***

**Sigríður Rita Ragnarsdóttir**

Ég hef alla tíð verið mjög viðkvæm í maganum og var búin að prófa ýmislegt. Ég fann fljótt mikinn mun þegar ég byrjaði að nota **Probi Mage** mjólkursýrugerla. Það er frábært að hafa loksins fundið eitthvað sem virkilega hjálpar mér og ég tek 1 hylki á dag og mun svo sannarlega halda því áfram því þetta bjargar mér algjörlega. - ***Sigríður Rita Ragnarsdóttir***

**Fríða Britt Bergsdóttir**

Ég er allt önnur og betri í maganum eftir að ég fór að nota **Probi Mage** mjólkursýrugerlana. Ég á þeim að þakka að þeim dögum sem ég finn fyrir ónotum tengdum meltingu hefur fækkað stórlega. Þetta skilar sér hreint út sagt í betri lífsgæðum finnst mér því mér líður almennt allri betur þegar ég tek þetta inn.
- ***Fríða Britt Bergsdóttir***

**Birgir Þórðarson**

**Birgir Þórðarson**, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað **Probi Mage** gerði honum gott og tekur það inn daglega.

**Probi Mage** mjólkursýrugerlarnir hafa verið söluhæstir í sínum flokki í Svíþjóð og fengið frábærar móttökur á Íslandi.

abel heilsuvörur

sb
Stúdíó Birtíngur
Í SAMSTARFI VIÐ ALVOGEN

# Afhverju nagar fólk neglurnar?

- Stress
- Kvíði
- Leiði
- Óöryggi

## Raylex naglapenni

**Raylex® naglapenninn er handhægur penni sem inniheldur einstaka blöndu af extrakti úr sítrónuberki og denatóníum, sem hlaut titilinn bitrasta efnið á jörðinni í Guiness Book of World Records.**

Einnig inniheldur penninn eucalyptus sem gefur frá sér lykt og minnir neytandann á að ef hann/hún nagar nöglina fylgir því hræðilega biturt bragð. Fullkomið til að hjálpa þér að hætta að naga neglurnar.

***Notkunarleiðbeiningar:** Notist 1-2svar á dag í minnst 18 daga. Hægt er að fá áminningu með fría Raylex appinu! Pennann má nota frá 3 ára aldri.*

FRÁSOGAST INN Í NÖGLINA
Raylex® nýtir sér háþróaða tækni. Penninn myndar ekki lag á nöglinni, heldur frásogast efnið inn í nöglina sjálfa sem er bæði árangursríkara og skilur ekki eftir glans á nöglinni.

STYÐUR VIÐ VÖXT NAGLA
Raylex® inniheldur bíótín, vítamín sem eykur vöxt nagla og styrkir þær. Þú hættir ekki einungis að naga neglurnar heldur færðu heilbrigðari og fallegri neglur.

RÉTT MAGN AF BEISKJU
Raylex® penninn var hannaður til að gefa frá sér hárrétt magn af biturleika. Beiskjan er ómissandi til þess að koma í veg fyrir að naga neglurnar. Breytir ómeðvitaðri hegðun í meðvitaða.

RayleX
*Hættu að naga neglurnar!*
Alvogen

FÁANLEGT Í NÆSTA APÓTEKI

# Fetaðu þig í átt að sjálfsást

***Það getur tekið tím að elska sjálfan sig eins og maður er.***
*Hér eru nokkur ráð sem gætu komið að góðum notum.*

*Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir*

*Hættu að meta þig út frá því hvernig þú lítur út. Skrifaðu niður allt sem er svo dásamlegt við þig og minntu þig á það reglulega.*

**Í heiminum búa milljarðar fólks. Ímyndaðu þér ef allir væru mótaðir í sama mót og nákvæmlega eins. Veröldin væri heldur einsleit. Við erum allt of oft að reyna að fylgja einhverju sem við teljum staðalímynd út frá því sem við sjáum á samfélagsmiðlum, í fjölmiðlum og svo framvegis. Og erum ekkert endilega óskaplega góð við okkur. Segjum jafnvel hluti við okkur sjálf sem við myndum aldrei segja við nokkurn þann sem okkur þykir vænt um. Það getur verið erfitt að sættast við líkama sinn og þykja vænt um hann, jafnvel eftir að hafa átt erfitt með að horfa á hann árum saman. Að elska sjálfan sig eins og maður er getur tekið tíma og verið erfitt en hér eru nokkur ráð sem gætu hjálpað í átt að sjálfsást.**

- **Hugsaðu hlutina upp á nýtt** og hvað það er dásamlegt að geta fundið frið þegar kemur að mat, vigtinni og líkamsímynd án þess að fara í megrun.
- **Á samfélagsmiðlum** skaltu bara fylgja fólki sem lætur þér líða vel og er af öllum stærðum og gerðum.
- **Taktu eftir að fólk** er í alvöru með alls konar líkamsvöxt, í öllum stærðum og öllum gerðum.
- **Hættu að meta þig** út frá því hvernig þú lítur út. Skrifaðu niður allt sem er svo dásamlegt við þig og minntu þig á það reglulega.
- **Hreyfðu þig** til að hafa gaman af því og af því að hreyfingin gerir þér gott. Einbeittu þér að því að öðlast styrk en ekki hugsa þetta út frá útlitinu.
- **Vertu góð/ur** við þig og talaðu við sjálfa/n þig eins og þú myndir tala við bestu vinkonu þína eða besta vin þinn. Samband þitt við þig sjálfa/n er það mikilvægasta sem þú munt nokkurn tíma eiga.
- **Ekki trúa öllu** sem þú hugsar því gagnrýnandinn sem býr í höfðinu getur verið óvæginn.
- **Gleðstu yfir sigrunum** hvort sem þeir eru stórir eða smáir. Klappaðu þér á öxlina og leyfðu þér að njóta þess árangurs sem þú hefur náð.
- **Prófaðu að stíga út** fyrir þægindarammann og gera eitthvað nýtt, jafnvel eitthvað sem þú varla þorir. Tilfinningin sem fylgir því að gera eitthvað sem maður vissi ekki eða trúði ekki að maður gæti gert er ólýsanleg.

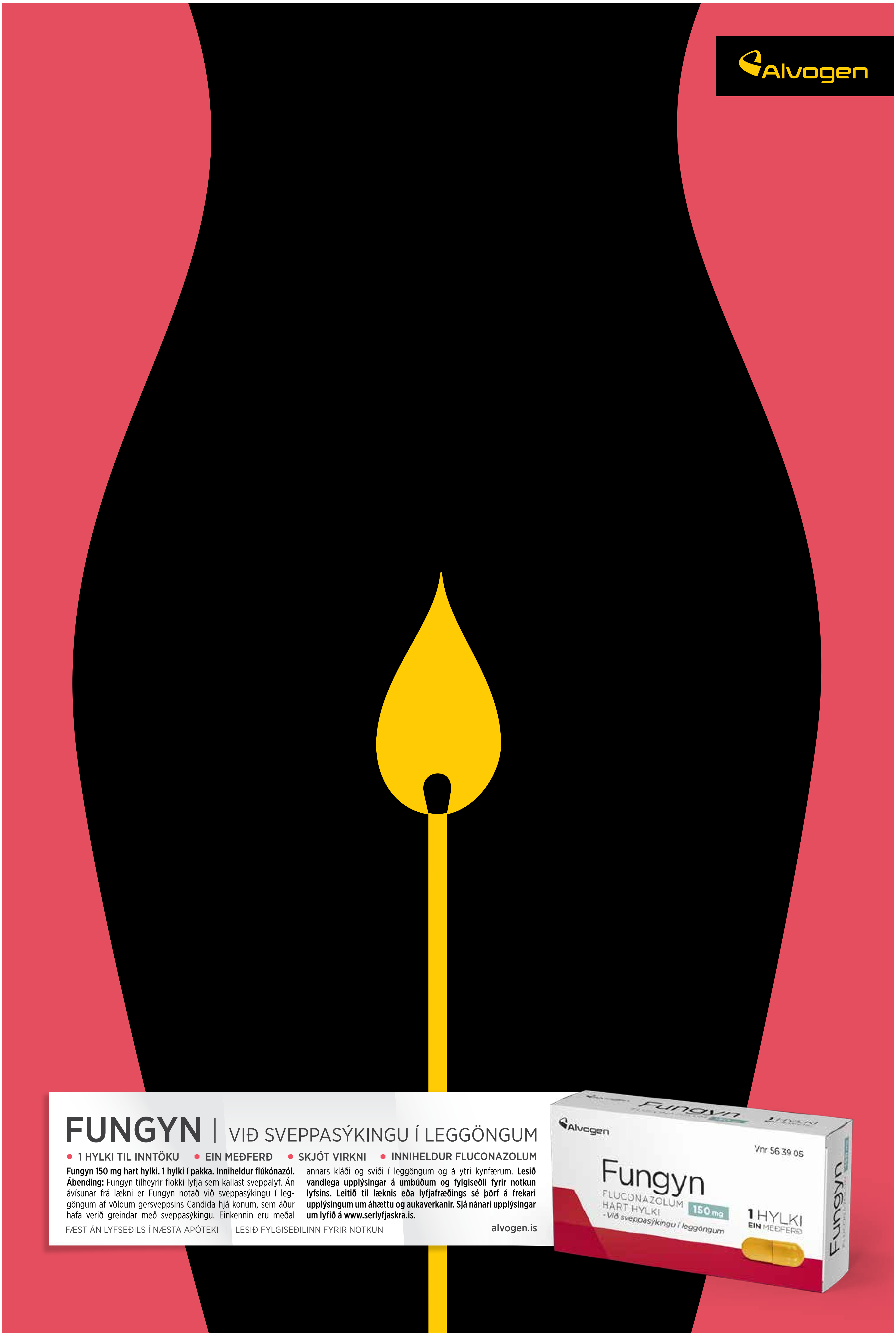
Mundu að þetta tekur tíma og leiðin á áfangastað er hlykkjótt. Ef þér finnst þú ekki fær um að elska líkamann þinn akkúrat núna þá gæti verið betra að einbeita sér að því að sættast við hann, frekar en að einbeita sér að því að elska hann. Fyrir þau okkar sem höfum hatað líkama okkar lengi getur verið erfitt að öðlast ást á honum einn, tveir og þrír. Það getur verið gott að byrja á að sættast við líkama þinn og vinna svo í sjálfsástinni.

> ***„Prófaðu að stíga út fyrir þægindarammann og gera eitthvað nýtt, jafnvel eitthvað sem þú varla þorir.“***

## C-vítamín í hófi

Fólki hættir til að hafa ofurtrú á C-vítamíni og margir grípa til þess ráðs að taka inn mjög mikið magn af því þegar þeir kvefast. Það er þó ekki víst að C-vítamínið (í stórum skömmtum) sé heilsusamlegt. Sérfræðingar hafa með rannsóknum sínum komist að hugsanlegum aukaverkunum þess að taka inn of mikið C-vítamín og segja að ótæpilegt magn af því komi varnarkerfi líkamans í uppnám. Þannig gáfu vísindamenn Leicester-háskólann 30 sjálfboðaliðum 500 mg af C-vítamíni á dag í sex vikur og komust að þeirri niðurstöðu að ákveðnar stoðeindir (sem innihalda efni sem eyðileggur frumur) lifðu góðu lífi á C-vítamíni. Hver skyldi þá vera ráðlagður dagskammtur? Það eru víst 60 milligrömm. Það er með vítamín eins og svo margt annað í lífinu; allt er best í hófi.

> „Sérfræðingar hafa með rannsóknum sínum komist að hugsanlegum aukaverkunum þess að taka inn of mikið C-vítamín.“


Alvogen
FUNGYN | VIÐ SVEPPASÝKINGU Í LEGGÖNGUM
• 1 HYLKI TIL INNTÖKU • EIN MEÐFERÐ • SKJÓT VIRKNI • INNIHELDUR FLUCONAZOLUM
Fungyn 150 mg hart hylki. 1 hylki í pakka. Inniheldur 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 LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN
alvogen.is
Alvogen
Vnr 56 39 05
Fungyn
FLUCONAZOLUM
HART HYLKI
150 mg
- Við sveppasýkingu í leggöngum
1 HYLKI
EIN MEÐFERÐ

**h**

**Heilsa**

FRÓÐLEIKUR

## Stattu upp

Við brennum 10% fleiri kaloríum þegar við stöndum en þegar við sitjum. Staða styrkir einnig beinagrindina og menn bera sig betur uppréttir en sitjandi. Flestir setja í axlirnar, halla sér fram á við og hanga í öxlunum. Það er ávísun á vöðvabólgur og verki. Þess vegna hafa margir kosið að standa við vinnu sína eins og Nóbelsskáldið gerði. Þeir sem það kjósa hafa að jafnaði 4.2 cm minna mittismál en hinir. Ef ekki hefur verið fjárfest á hæðarstillanlegum skrifborðum í þinni vinnu reyndu þá að standa upp sem oftast yfir daginn, teygja þig og ganga um.

## Æfingafötin

Að klæðast fallegum fötum í líkamsræktinni getur örvað hvöt fólks til að mæta. Rannsóknir hafa sýnt að ef fólk á æfingaföt sem því þykir flott er það líklegra til að fara á æfingar og sýna sig í ræktinni en þeir sem klæðast gömlum fötum úr skápnum. Íþróttafatnaður í sterkum eða skærum litum njóta oft vinsælda. Það er engin tilviljun. Hönnuðir stærstu tísku fyrirtækjanna hafa skoðað hvað virkar best og komist að því að skærir litir geta verið öryggisatriði í mörgum íþróttum einum þeim sem stundaðar eru utandyra en bjartir litir örva sömuleiðis orku og kraft þeirra sem eru að æfa.

## Fáðu sem mest út úr eggjunum

Egg eru einstaklega góður prótíngjafi. Þau eru saðsöm, næringarrík og rannsóknir sýna að þeir sem borða egg í morgunverð borða allt að 400 kaloríum minna yfir daginn en hinir sem kjósa annars konar mat á morgnana. Það skiptir einnig máli hvernig eggin eru elduð. Séu þau linsoðin varðveitast næringarefnin best en harðsoðin eru næstbest. Þegar egg eru steikt gufa sum af viðkvæmari efnunum upp og tapast með gufunni upp í gufugleypinn.

Finndu hinn gullna meðalveg milli álags og hvíldar. Það er nauðsynlegt að forgangsraða og skipuleggja vikuna. Í hvað vilt þú nota tíma þinn?

# Svefn

*Hvíld er mjög mikilvægur þáttur af heilbrigðum lífsstíl.*

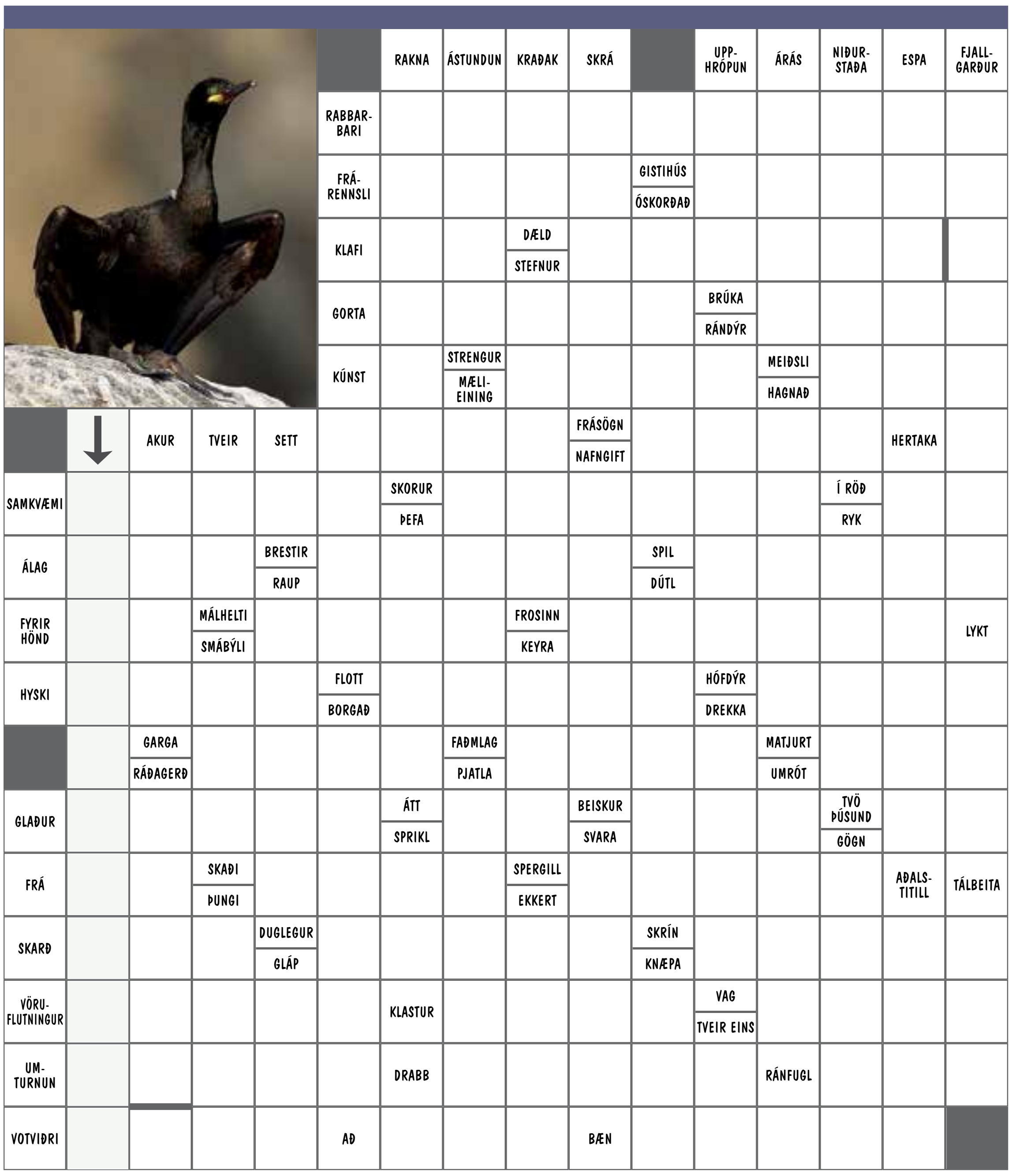
**Það er ekki sama að sofa vel og vera lengi í rúminu. Ef þú átt í vandræðum með svefninn, t.d. vaknar þreytt/ur, eru hér nokkur góð ráð til að bæta gæði svefnsins.**

- Sofðu á nóttunni. Hljómar augljóst en langir daglúrar rýra gæði nætursvefnsins.
- Ef þú tekur aftur á móti 20 mínútna hvíld eða slökun yfir daginn truflar það ekki, þvert á móti gefur það orku.
- Farðu alltaf að sofa á sama tíma. Mikilvægt er að hafa reglu á svefnvenjum, ekki einungis hjá börnum heldur einnig hjá fullorðnum.
- Notaðu rúmið til að sofa. Ekki vinna þar eða horfa á sjónvarp. Reyndu að hafa róandi birtu og tónlist í svefnherberginu.
- Farðu alltaf á sama tíma á fætur.
- Farðu í heitt bað tveimur tímum fyrir háttatíma.
- Reyndu að vera í dagsljósi daglega, a.m.k. í 30 mínútur en ekki í mikilli birtu fyrir svefninn.
- Takmarkaðu koffínneysluna, sérstaklega sex tímum fyrir svefninn.
- Ekki borða þunga máltíð þremur tímum fyrir svefninn. En smásnarl getur verið notalegt (ef þú getur ekki sofnað fyrir garnagauli).
- Hreyfðu þig á hverjum degi. Best er að hreyfingin sé ekki rétt fyrir svefninn.

ÁN
VIÐBÆTTS
SYKURS
Sirius
Rjómasúkkulaði
ÁN
VIÐBÆTTS
SYKURS
Sirius
Rjómasúkkulaði
100 g
Sirius
Rjómasúkkulaði
100 g
RJÓMASÚKKULAÐI
ÁN VIÐBÆTTS SYKU
Þetta gamla góða án viðbætts sykurs
NÓI SÍRÍUS
cocoa
HORIZONS

# Afþreying

KROSSGÁTA




**Létt**

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

**Miðlungs**

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

**Erfið**

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

## Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

***Hvað gaf Alexandra Helga Ívarsdóttir Ljósinu, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess, háa peningaupphæð í vikunni?***

***Hvaða banki skipti út meirihluta stjórnar Valitor í miðju söluferli í vikunni?***

3

***Séra Davíð Þór Jónsson í Laugarneskirkju og Þórunn Gréta Sigurðardóttir, formaður Tónskáldafélags Íslands, giftu sig á dögunum. Hvert fór þau í brúðkaupsferð?***

***Hvað hefur ríkisstjórnin lagt fram mörg mál af þeim 29 sem hún hugðist leggja fram samkvæmt þingmálaskrá síðan þing var sett fyrir mánuði?***

5

***Skúli Mogensen, fyrrum eigandi WOW air, hefur auglýst einbýlishús sitt til sölu. Hvar er húsið staðsett?***

OSTÓBER
Tími til að njóta osta
Íslenskir ostadagar í október
Í Ostóber fögnum við gæðum og fjölbreytileika íslenskra osta.

4

# Bleikt, grænt og vænt

## Fallegir hlutir á heimilið.

Texti / Stefanía Albertsdóttir Myndir / Frá framleiðendum

10

5

1 2 3 6 7 8 9

**1. Spegill til að hafa á borði. Mixmix Reykjavík,** 6.490 kr. **2. Ilmkerti með dásamlegri lavender-lykt frá Voluspa. Línan,** 4.650 kr. **3. Nikkeby-kommóða. IKEA,** 9.950 kr. **4. Station-vekjaraklukka eftir Arne Jacobsen. Kúnígúnd,** 19.890 kr. **5. Bleikur Urna-blómavasi frá Marimekko. Epal,** 29.900 kr. **6. Bleikt ullarteppi frá Linu Johansson. Dimm,** 12.990 kr. **7. Rauðvínsglas úr Pure-línunni frá Pascale Naessens. Mixmix Reykjavík,** 2.690 kr. **8. Svört sælgætiskrukka úr postulíni frá Lyngby. Kúnígúnd,** 12.990 kr. **9. Innkaupataska úr lífrænni bómull. Kokka,** 3.300 kr. **10. Underground-snagi frá Gejst. Epal,** 38.500 kr.


MITSUBISHI OUTLANDER PLUG-IN HYBRID

Nýir 2020 árgerð Verð kr. 4.580.000 skráður

Nú með leiðsögukerfi, rafstilltu bílstjórasæti og Webasto miðstöð og með appi í símann

- 2,4 lítra bensínvél 135 hestöfl + rafmagn
- Fjórhjóladrifnir
- Lyklalaust aðgengi og start
- Bakkmyndavél
- Snertiskjár
- Símkerfi
- Sæti 50/50 leður
- Hraðastillir
- Metalic lakk
- Þokuljós
- Start/stop Automatic
- Dekkjaþrýsti kerfi
- Leðurstýri
- 18" álfelgur
- Apple CarPlay
- Blátannabúnaður
- Aðgerðarstýri
- Hiti í framsætum
- USB innstungur
- Loftkæling 2 rása
- Regn- og ljósaskynjari
- Rafm. hitaðir speglar og aðfellanlegir
- Borðtölva
- Dráttarkúla aftengjanleg (kostar kr. 130.000 auka)
- 5 ára ábyrgð
- 8 ára ábyrgð á rafgeymum og hleðslu

Mercedes Benz
2858 Dráttarbíll
Árgerð 2015

Verð kr 9.950.000 + Vsk skráður

- 220.000 Km
- Sjálfskiptur Powershift 3
- Loftpúðafjöðrun aftan
- Retarder
- Big Space Kojuhús
- Olíumiðstöð
- 120 tonna dráttar geta
- Euro 6
- 578 hestöfl
- ASR
- Ískápur
- Tveggja drífa á nafdrifum
- Vel búinn bíll

Nú er gott að huga að því að panta
Hobby hjólhýsi og húsbíla 2020 árgerð

bosal.is

Upplýsingar gefur Bóas Eðvaldsson
Bosal.is - Sími 777 5007 - e-mail boas@bosal.is - Hafnargata 28, 710 Seyðisfirði

Baðinnréttingar
Höfum á lager flest
allt fyrir baðherbergið
Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332
i-t.is
INNRÉTTINGAR
& TÆKI

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Ljósmyndarar Birtíngs

# *Lítil rými – sniðugar lausnir*

***Lítil og þröng íbúðarrými þurfa svo sannarlega ekki alltaf að vera slæmur kostur.** Hér eru hagkvæmar, einfaldar, sniðugar og umfram allt flottar lausnir í litlum rýmum.*

**Fallegt í 58 fermetrum.** Þú getur nýtt plássið í eldhúsinu betur með því að vera með hringlaga eldhúsborð.

Skipulagt kaos í risíbúð í Hlíðunum – nettar og stílhreinar hillur undir mikið magn hluta.

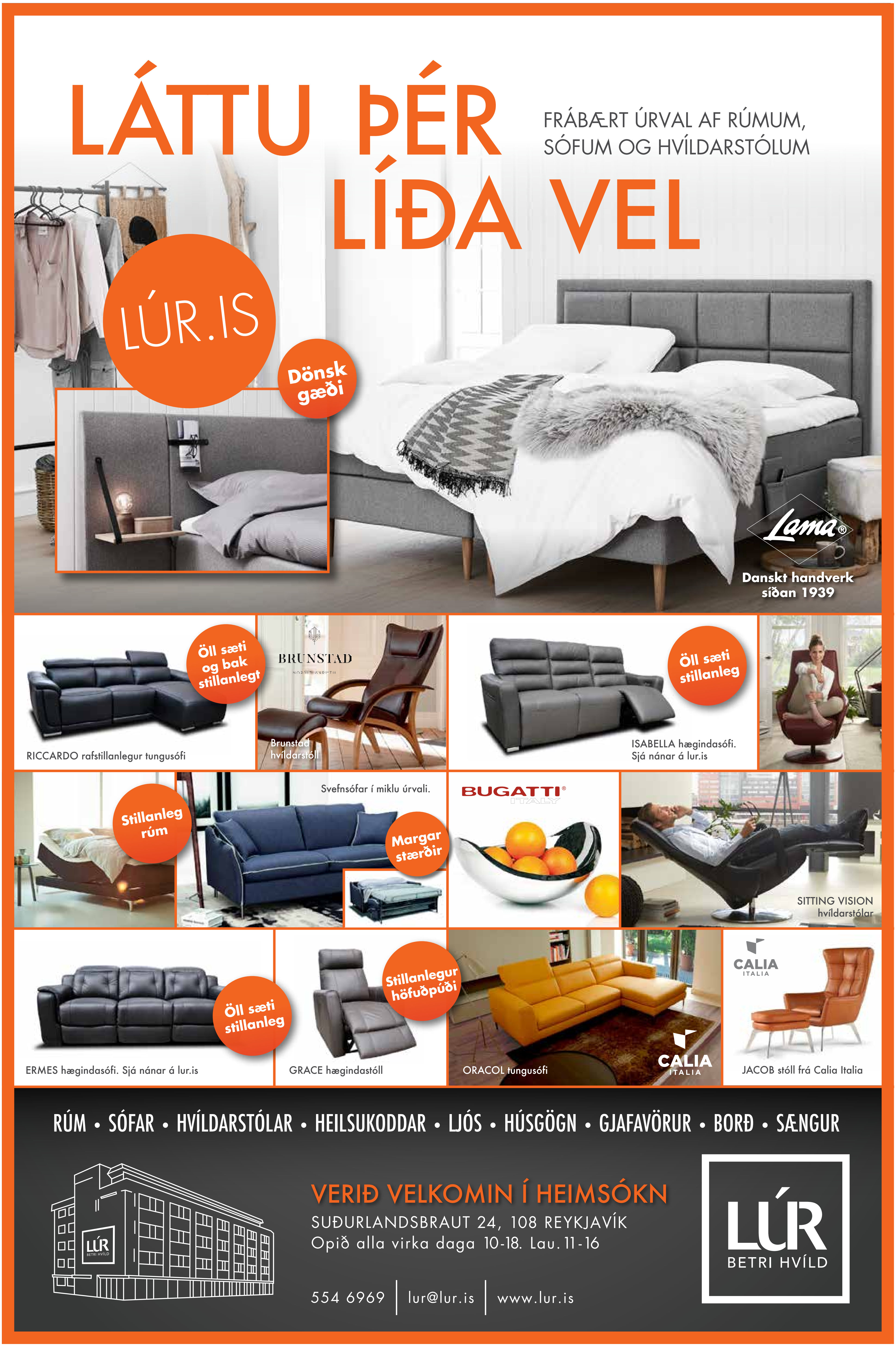
**Hvít gólf í litlu rými brýtur upp og stækkar rýmið.** Í þessari risíbúð í Vesturbænum er plássið undir súðinni vel nýtt. Engin þörf á rúmgrind.

Komdu eldhúsáhöldunum fyrir með snyrtilegum hætti og nýttu þannig veggplássið.

**Stofan skreytt með fallegum bókum.**

**Huggulegt á Kvisthaga.** Hér var geymslurými breytt í skrifstofuaðstöðu.

> *„Hér eru hagkvæmar, einfaldar, sniðugar og umfram allt flottar lausnir í litlum rýmum.“*

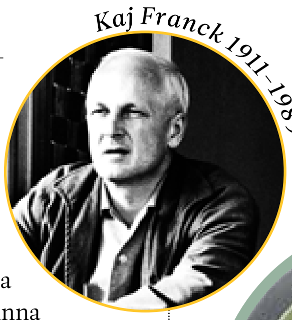


LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL
FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM
LÚR.IS
Dönsk gæði
Lama®
Danskt handverk síðan 1939
Öll sæti og bak stillanlegt
RICCARDO rafstillanlegur tungusófi
BRUNSTAD
Brunstad hvíldarstóll
Öll sæti stillanleg
ISABELLA hægindasófi. Sjá nánar á lur.is
Stillanleg rúm
Svefnsófar í miklu úrvali.
Margar stærðir
BUGATTI ITALY
SITTING VISION hvíldarstólar
Öll sæti stillanleg
ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is
Stillanlegur höfuðpúði
GRACE hægindastóll
ORACOL tungusófi
CALIA ITALIA
CALIA ITALIA
JACOB stóll frá Calia Italia
RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • SÆNGUR
VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN
SUÐURLANDSBRAUT 24, 108 REYKJAVÍK
Opið alla virka daga 10-18. Lau. 11-16
554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is
LÚR BETRI HVÍLD

# Scandia hnífapörin
## – alltaf klassísk

„Hnífapörin voru í framleiðslu frá **1952-1989** og aftur frá **1996-1998** og voru ekki aftur fáanleg fyrr en **2016**."

***Margir kannast við þessi hnífapör, Scandia-hnífapörin, sem Kaj Franck hannaði árið 1952 og voru framleidd af Hackman, oft kennd við framleiðandann.*** *Mörg okkar ólumst upp við þau, aðrir muna eftir þessum kúptu skeiðum hjá ömmu sem voru svo fullkomnar fyrir Cheerios-ið. Þetta voru hér áður hin dæmigerðu hversdagshnífapör Íslendinga.*



*Kaj Franck 1911–1989*

Við hönnun hnífaparanna var hugsunin sú að notagildið væri í fyrirrúmi og formin fylgdu á eftir, einföld og falleg. Kaj Franck hannaði Scandia-hnífapörin á sama tíma og Kilta-borðbúnaðinn sem seinna fékk nafnið Teema en segja má að það leirtau sé táknmynd fyrir finnska framleiðandann Arabia.

Á þessum tíma voru silfurhnífapör staðalbúnaður á öllum betri heimilum og með tilkomu þessara einföldu hnífapara sem laus voru við allar dúllur og flúr má segja að Kaj Franck hafi verið brautryðjandi, komið með nýja strauma inn í borðbúnaðarflóruna sem fyrir var.

Skeiðin var hönnuð dýpri og meira hringlaga en tíðkaðist og því þægilegri til að borða súpur, gaffallinn var gerður sterklegri, með flatari teina sem átti að gera fólki auðveldara með að ná baunum og öðru smáu upp.

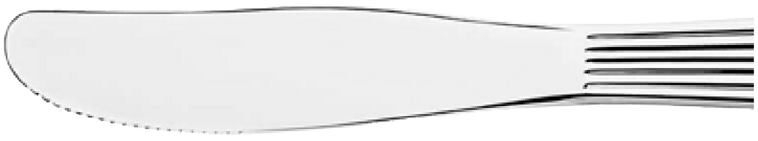
Hnífapörin fara sérstaklega vel í hendi og um leið og rendurnar gefa hnífapörunum sterkan svip þá skapa þær einnig betra grip.

Hnífapörin voru í framleiðslu frá 1952-1989 og aftur frá 1996-1998 og voru ekki aftur fáanleg fyrr en 2016. Vinsældir þeirra höfðu þá aukist ár frá ári og var svo komið að setið var um þau á nytjamörkuðum og í verslunum sem selja húsbúnað frá þessum tíma. Til að mæta eftirspurn ákvað finnski framleiðandinn Iittala að dusta rykið af teikningunum árið 2016 og betrumbæta þær örlítið, þ.e. stækka hnífapörin til að koma til móts við þarfir hins stóra nútímamanns. Það ár voru hnífapörin sett á markað í nýrri útgáfu sem hluti af heildarlínu Kaj Franck hjá Iittala, ásamt Teema-leirtauinu og Kartio-glösunum sem er hönnun hans frá 1953.

*Teema (1952)*

*Kartio (1958)*

„Skeiðin var hönnuð **dýpri** og meira hringlaga en tíðkaðist og því þægilegri til að borða súpur."



„Gaffallinn var gerður **sterklegri**, með flatari teina sem átti að gera fólki auðveldara með að ná baunum og öðru smáu upp."

**Hönnun**

## Sniðug flokkunartunna fyrir vandláta frá breska hönnunarfyrirtækinu Joseph Joseph

Nú eru allir farnir að flokka en stundum getur það vafist svolítið fyrir fólki að finna leiðir og ílát sem henta hverju eldhúsi enda eru þau misjöfn að stærð og lögun. Þessi flokkunartunna sem heitir Totem 60 er afar sniðug enda hefur hún hlotið alþjóðleg hönnunarverðlaun. Tunnan er ekki bara falleg heldur er hún einkar vel innréttuð með tvö opnanleg hólf og hvert hólf er svo hólfað enn meira niður. Sérstök kolefnissía er í tunnunni sem minnkar raka og kemur í veg fyrir vonda lykt og auðvelt er að þrífa öll hólfin að innan sem utan. Tunnan fæst í versluninni Epal.

„Þessi flokkunartunna sem heitir Totem 60 er afar sniðug enda hefur hún hlotið alþjóðleg hönnunarverðlaun."

Bræðurnir lögðu upp með hagnýtri hönnun sem á sama tíma er glæsileg og þægileg.

## Má bjóða þér sæti?

Hönnuðurnir og bræðurnir Ronan og Erwan Bouroullec frá París hafa starfað saman síðan 1998. Saman hafa þeir lagt sitt af mörkum í hönnunariðnaðinum og komið fram með ný sjónarmið. Can-sófinn fyrir HAY er nýstárleg hönnun úr smiðju þeirra. Bræðurnir lögðu upp með hagnýtri hönnun sem á sama tíma er glæsileg og þægileg. Markmiðið var að endurvekja hugmyndina um sófann – eitthvað sem er í eðli sínu aðgengilegt og afslappað. Sófann er hægt að fá í þremur stærðum, eins, tveggja og þriggja sæta, í nokkrum litum með efnis- eða leðuráklæði. Hann kemur í flötum pakkningum sem auðvelt er að setja saman.

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN

BJÓÐUM 12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN

# DROTTNINGA DAGAR

## DROTTNING VIKUNNAR

# DAISY

STÆRÐ 160X200 CM

**DROTTNINGARVERÐ**

**77.238 KR.**

**FULLT VERÐ 110.340 KR.**

30% AFSLÁTTUR

- 5 SVÆÐASKIPT HEILSURÚM
- STYRKTIR KANTAR
- FRÁBÆR AÐLÖGUN
- GÓÐ ÞYNGDARDREYFING
- INNIFALIÐ Í VERÐI DÝNA, BOTN OG FÆTUR

KOMDU NÚNA OG GERÐU FRÁBÆR KAUP

BJÓÐUM 12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN

rekkjan HEILSURÚM

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

Texti / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



20 mín

# Fljótlegt & gott

***Við þurfum ekki að grípa í pylsur eða tilbúinn mat þótt við höfum lítinn tíma að matreiða því hægt er að gera ótal fljótlega og gómsæta rétti.*** *Hér eru tvær gómsætar og fljótlegar uppskriftir sem er þægilegt að henda í.*

## Quesdillur með svörtum baunum og glóðaðri papriku

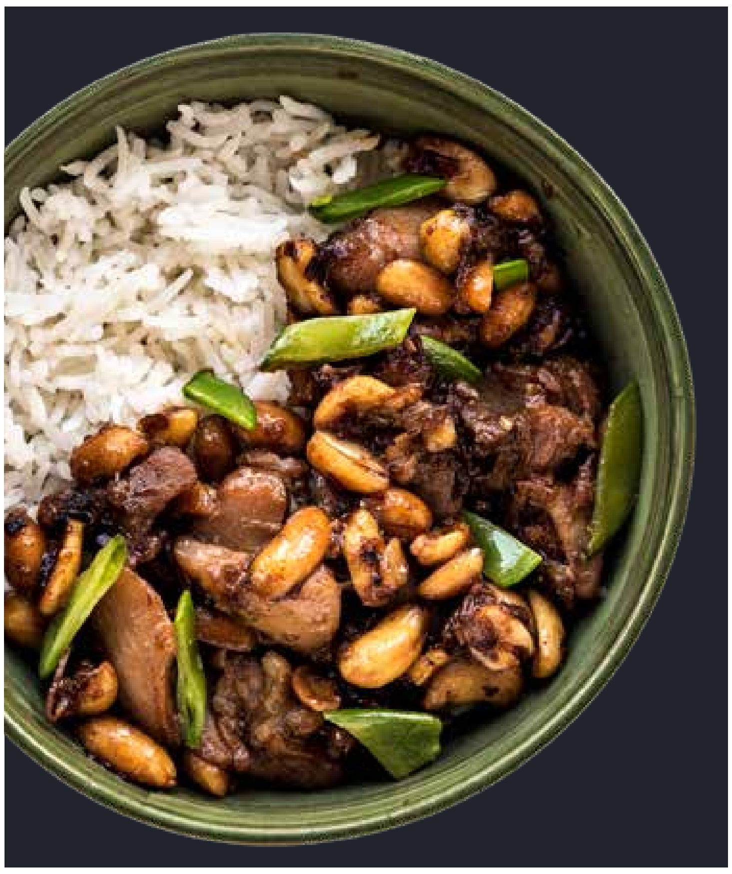
fyrir 4

Quesadillur eru mjög sniðugar til að losa um afganga í ísskápnum, hægt er að leika sér með hráefni í fyllinguna og ekki spillir fyrir ef til er einhver afgangur af elduðu kjöti. Þær eru líka mjög góðar daginn eftir og eru því sniðugar í nestisboxin hjá börnum jafnt sem fullorðnum.

- 1 msk. ólífuolía
- 1 rauðlaukur, saxaður smátt
- 2 tsk. reykt paprikuduft
- 1 400 ml dós svartar baunir
- 1 krukka glóðaðar paprikur
- 1-2 msk. jalapeno í krukku, saxaður
- 100 g rifinn ostur, t.d. gouda eða ísbúi
- ½ hnefafylli steinselja, söxuð
- 8 heilhveititortillur

Hitið 1 msk. ólífuolíu á pönnu yfir meðalháum hita. Bætið rauðlauknum saman við ásamt reyktu paprikudufti og steikið þar til hann fer að taka á sig gylltan lit, u.þ.b. 7-8 mín. Stappið svartar baunir með kartöflustöppu eða gaffli og blandið síðan glóðaðri papriku saman við ásamt jalapeno, rifnum osti, lauknum og steinselju. Penslið tortillu með ólífuolíu og snúið henni síðan við, setjið fjórðung af baunamaukinu ofan á og leggið aðra tortillu ofan á. Penslið toppinn á tortillunni með ólífuolíu. Endurtakið þar til hráefni er uppurið. Hitið stóra pönnu yfir meðalháum hita og ristið hverja köku þar til gylltar á báðum hliðum og osturinn er farinn að bráðna, gott er að nota stóran disk til að hjálpa til við að hvolfa kökunni áður en hún er steikt á seinni hliðinni til að hún haldi sér betur. Skerið hverja tortillu í 4-6 bita og berið fram með góðri salsa-sósu.

> *„Hér eru tvær gómsætar og fljótlegar uppskriftir sem er þægilegt að henda í.“*



## Sesam-kjúklingur á pönnu

fyrir 4

- 3 dl basmati-hrísgrjón
- 1 tsk. salt
- 1 tsk. nýmalaður svartur pipar
- ½ dl sesam-olía
- 4 cm af engiferrót, afhýdd og skorin í þunnar sneiðar
- 8 vorlaukar, skornir í sneiðar
- 4 hvítlauksgeirar, skrældir og flattir með flötu áhaldi
- ½ tsk. chili-flögur
- u.þ.b. 700 g kjúklingalæri eða bringur, skorin í 4 cm stóra bita
- 1 dl ristaðar jarðhnetur
- 3 msk. mirin
- 2 msk. sojasósa
- 4 döðlur, sneiddar
- 100 g snjóbaunir, heilar eða skornar í bita
- 1 límóna, skorin í sneiðar

20 mín

Byrjið á að sjóða hrísgrjónin samkvæmt leiðbeiningum á pakkningu. Hitið helminginn af sesam-olíunni á pönnu, bætið engifer, vorlauk, hvítlauk og chili-flögum á pönnuna og steikið í 4 mín, eða þar til hvítlaukurinn gyllist. Hellið afganginum af sesam-olíunni út á pönnuna og bætið kjúklingnum og jarðhnetunum saman við. Steikið og snúið kjúklingnum reglulega þar til hann gyllist á hliðunum, u.þ.b. 5 mín. Bætið mirin út á pönnuna ásamt 3 msk. af vatni, soja-sósu og döðlum og eldið þar til kjúklingurinn hefur eldast í gegn og sósan þykknað, u.þ.b. 5 mín. Bætið snjóbaunum út á pönnuna og veltið upp úr sósunni. Berið fram með hrísgrjónum og límónusneiðum. Auðvelt er að breyta uppskriftinni til að bjarga grænmeti í kæliskúffunni sem annars gæti endað í ruslinu, brokkolí, gulrætur og rauð paprika koma t.d. vel til greina. Ef kjúklingabringur eru notaðar í stað læra er best að stytta eldunartímann svo að bitarnir verði ekki of þurrir.

MISSION
MISSION
Wraps
Enjoy hot or cold
Fresh & Soft
6
Grilled
MISSION
Wraps
0% ARTIFICIAL PRESERVATIVES
Fresh & Soft
6
Quinoa & Chia
370g
Mission gæða vefjur
Einstaklega mjúkar – heitar eða kaldar

# Morgunmatur fyrir sælkera

***Franskt eggjabrauð eða french toast er í uppháhaldi hjá mörgum enda með eindæmum gott.** Hér er ljúffeng útgáfa af þessu vinsæla brauði sem er tilvalið að hafa í morgunmat eða dögurð um helgina.*

*Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir  Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir*

### Banana-french toast með hlynsírópi og bláberjum

fyrir 4-6

Hráefni fyrir þennan rétt þarfnast ekki kælingar. Hér er gott að vera með góða pönnu.

1 stór hleifur, óskorið hvítt brauð
1 mjög þroskaður banani
400 ml kókosmjólk í dós
1 tsk. kanill
1 tsk. vanilludropar
½ tsk. salt

bragð- og lyktarlaus kókosolía til steikingar, má nota blöndu af smjöri og olíu

Skerið brauðið í u.þ.b. 2.5 cm sneiðar. Notið dall eða fat sem er nægilega stórt fyrir sneið af brauðinu og maukið bananann vel með gaffli. Hrærið kanil, vanillu og salt saman við kókosmjólkina þar til allt hefur samlagast vel.

Hitið 1 msk. af kókosolíu eða smjöri á pönnu yfir miðlungsháum hita.

Setjið eina sneið af brauði í einu í bananablönduna og látið brauðsneiðina liggja í nokkrar sekúndur á hvorri hlið. Takið brauðsneiðina upp og látið aukavökva leka af, steikið brauðið á báðum megin í u.þ.b. 3 mín. eða þar til brauðið er gyllt að lit og stökkt. Ef pannan er nægilega stór er gott að steikja 2 brauðsneiðar í einu.

Bætið við olíu eða smjöri á pönnuna eftir þörfum. Takið pönnuna af hitanum í svolitla stund ef pannan byrjar að hitna of mikið.

Berið fram með hlynsírópi og ferskum bláberjum.

*Banana-french toast með hlynsírópi og bláberjum.*

# Ljúffengar bökur

*Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir  Mynd / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir  Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir*

Flestir eru meira inni við á köldum dögum en þá er einmitt upplagt að finna sér eitthvað til dundurs í eldhúsinu. Einnig er vel hægt að hafa það notalegt í bústaðaferðum haustsins, kveikja á kertum, setja þægilega tónlist á og útbúa eitthvað einfalt og gómsætt, sérstaklega þegar veðrið er ekki upp á marga fiska. Það er líka ákveðin ró í því að vinna með deig eins og gert er hér í þessari uppskrift.

### Litlar bláberjabökur

4 lítil tarte-form

Sniðugt að nota muffinsformsbakka úr áli fyrir þessar bökur og þá ætti að nást 6-8 bökur úr uppskriftinni.

150 g bókhveiti
150 g malað möndlumjöl
60 g kókospálmasykur
4 tsk. maizenamjöl
100 g smjör, við stofuhita
4-5 msk. vatn eftir þörfum

**Fyllingin:**

500 g bláber, fersk eða frosin
1 msk. sítrónusafi
60 g kókospálmasykur
3 tsk. kanill

Hitið ofninn í 180°C. Blandið saman bókhveiti, möndlumjöli, sykri og maizenamjöli í skál. Bætið smjöri og 4-5 msk. af vatni saman við og hnoðið saman. Pakkið inn í plastfilmu og látið hvíla í 20 mín. Setjið allt sem á að fara í fyllinguna í pott og hrærið vel saman. Látið malla í 10 mín. eða þar til bláberin hafa maukast nokkuð vel og blandan orðin vel maukuð. Sigtið smávegis af bókhveiti á borðflöt og fletjið út deigið. Skerið út deig sem passar í hvert form og hellið bláberjamaukinu ofan í. Bakið í 15-20 mín. Gott að bera bökurnar fram með þeyttum rjóma.

„Flestir eru meira inni við á köldum dögum en þá er einmitt upplagt að finna sér eitthvað til dundurs í eldhúsinu.“

## Hráefnið bananar

**Við erum vön því að geta keypt banana hvenær sem er allt árið um kring. Þeir eru einir af þeim ávöxtum sem við gerum alltaf ráð fyrir að séu til, enda einstaklega handhægir og næringarríkir. Hér að neðan eru nokkrar staðreyndir um banana sem í rauninni eru ekki ávöxtur heldur ber.**

- Bananar hafa verið hluti af mataræði okkar í þúsundir ára. Gulu bananarnir sem við erum vön eru í raun þróaðir út frá rauðum og grænum og þykja góðir til fjöldaframleiðslu.
- Þeir eru á meðal vinsælustu ávaxta í heimi. Upphaflega komu bananar frá Suðaustur-Asíu, í skógum Malasíu.
- **Bananar vaxa í yfir 150 löndum og yfir 105 tonn af banönum eru framleiddir ár hvert.**
- Mikill hluti bananauppskerunnar er borðaður í ræktunarlöndunum sjálfum þar sem litlir rauðir bananar eru vinsælastir og þeir gulu sem við þekkjum eru að mestu ræktaðir til útflutnings.
- Bananar urðu ekki vinsælir á Vesturlöndum fyrr en um miðja tuttugustu öld.
- Hver bananaplanta ber einungis einu sinni ávöxt en í klasanum eru oft yfir 200 bananar.
- Hýðið af þeim fer að skemmast ef þeir eru geymdir undir 5 gráðum.
- **Litlir bananar eru oftast bragðmeiri en þeir stærri.**
- Þeir eru álitnir hafa verið fyrsti ávöxturinn sem var ræktaður og það var í Suðaustur-Asíu.
- Bananar vaxa ekki á trjám heldur plöntum sem eru skyld jurtum og fræðilega séð eru þeir í rauninni ber.
- **Um 75 prósent banana er vatn.**

Laufin á bananaplöntunni eru víða notuð sem umbúðir utan um mat eða notuð sem diskur undir mat víða í Asíulöndum.

- Meira en 1000 miljónir banana eru borðaðir á hverjum degi í heiminum.

## Fróðleikur um ber

**Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að ber eru með hollari fæðu sem finnst á plánetunni.**

- Í Bandaríkjunum og Evrópu er bannað með lögum að fullyrða að ber hafi andoxunaráhrif á líkamann þar sem ekki liggja fyrir nægilegar rannsóknir í þeim efnum.
- **Það eru til yfir 600 tegundir af jarðarberjum.**
- Á meðan flest ber eru æt eru nokkrar tegundir sem eru eitraðar eins og til dæmis aldin kartöflujurtarinnar, sem er lítið grænt ber sem er baneitrað, gott að þau ná sjaldan þroska hér á landi.
- **Móber og ylliber eru eitruð þegar þau eru óþroskuð en verða æt þegar þau þroskast.**
- Ber eins og hindber og jarðarber hafa verið ræktuð í hundruð ára á meðan önnur ber vaxa einungis villt í náttúrunni líkt og rifsber og múltuber.
- Jarðarberið er mest ræktaða berið í heiminum og er talið að það sé ræktað tvisvar sinnum meira en öll önnur ber í heiminum samtals.
- **Samkvæmt þjóðveldislögum mátti tína ber upp í sig á landi annarra en óheimilt var að tína þau og flytja af landareigninni en það hefur einmitt löngum þótt ákjósanlegast að hafa aðgang að góðu berjalandi.**

**Við mælum með**

- Bocage Camembert Normandy frá Frakkland
- Primadonna frá Hollandi
- Gamle ole frá Danmörku
- Manchego frá Spáni
- Gorganzola frá Ítalíu
- Gruyére frá Swiss
- Snowdonian cheddar frá Wales
- Stilton frá Englandi

**Við sneiðum fyrir þig**

- Parma hráskinka frá Ítalíu
- Crespone salami Milano frá Ítalíu
- Parma mattonella frá Ítalíu
- Pancetta frá Ítalíu
- Serrano hráskinka 12 & 18 mánaða frá Spáni
- Iberico hráskinka frá Spáni
- Mangalica hráskinka frá Spáni
- Roastbeef frá Íslandi

Kringlan

HAGKAUP Meira svona alla daga

l

Lífsstíll

TÍSKA

# Straumar og stefnur í
# haust og vetur

*Texti / Steingerður Steinarsdóttir*

**Flestir unnendur og áhugamenn um tísku eru langspenntastir fyrir hausttískunni.** Þá eru lagðar línurnar fyrir næsta ár og yfirvegun og fágun einkennir oftast nær helstu stefnur. Engin undantekning frá því verður núna og hér er að finna samantekt um helstu strauma og áberandi nýungar í haust og vetur.

## Hvítir strigaskór

*Hvítu strigaskórnir ganga enn við allt og ekki hægt annað en að fagna þessari einstaklega þægilegu tísku.*

## Fylghihlutir

*Flott er að bera fínlega skartgripi. Náttúruþemað heldur áfram og skeljar, fiðrildi, laufblöð og perlur eru vinsæl. Alls konar belti geta sett skemmtilegan svip á drapplitaða frakkann og breytt flíkinni. Skemmtileg höfuðföt verða áberandi. Djarfir litir í skóm, töskum, klútum, slæðum og treflum lífga svo upp á allt saman.*

## Einfaldleiki og hefðbundin form

Klassísk snið og hefðbundinn fatnaður er það sem koma skal í haust og vetur. Dragtir af öllum gerðum eru komnar aftur og ómissandi í fataskáp allra tískumeðvitaðra kvenna. Þótt sniðin séu venjubundin og ekkert nýtt þar að finna er næstum harðneskjulegt yfirbragð þeirra mýkt með björtum og skærum litum. Dragtir í pastellitum, bleikar, ljósbláar, gular og rauðar geta ekki klikkað.

> *„Klassísk snið og hefðbundinn fatnaður er það sem koma skal í haust og vetur. Dragtir af öllum gerðum eru komnar aftur og ómissandi í fataskáp allra tískumeðvitaðra kvenna.“*

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

Lífsstíll
TÍSKA

# Flott og gott

**Haustin eru alltaf spennandi tímar. Þegar fólk snýr aftur úr fríi er eins og hugmyndaauðgin sé óendanleg og á markaðinn flæða spennandi og skemmtilegar nýjungar sem gaman er að tileinka sér.**

### Falleg húð allan daginn

Long No Shine Setting Powder frá Lancôme er frábær nýung fyrir þær sem vilja að farðinn haldist gallalaus allan daginn og húðin ljómi á einstakan hátt. Í púðrinu eru örsmáar glitagnir úr steinefnum sem skapa mjúka, skínandi áferð. Þetta er spennandi og frábær viðbót í snyrtibudduna.

### Alltaf spennandi

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.

### Miðnæturtónar

Viktor & Rolf Flowerbomb Midnight er ný viðbót við þessa frábæru ilmlínu þeirra félaga. Flowertbomb-dömuilmirnir eru eins og nafnið bendir til ríkulegir blómailmir 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.

### Aðdráttarafl vondu strákanna

Í skáldsögum og kvikmyndum er gert mikið úr aðdráttarafli 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 dásamlegum ilmi Bad Boy. Þetta er kryddaður, djúpur ilmur, karlmannlegur og spennandi.

> „Í skáldsögum og kvikmyndum er gert mikið úr aðdráttarafli vondu strák-anna."

### Milt og hlýtt haust

Urban Decay er eitt frumlegasta og skemmtilegasta snyrtivörumerkið. Meðal nýunga frá þeim í haust eru nýir augnlínupennar, eyeliners, í klæðilegum litum. Þar á meðal er djúpviskíbrúnn litur, Bourbon. Hann er hlýr og fallegur og undirstrikar augun á mjúkan hátt. Til að kóróna augnmálninguna er svo kjörið að nota nýju Naked 2-pallettuna en hún samanstendur af sömu mildu, ljúfu litatónunum sem eru svo hentugir til að draga fram rómantíkina og gleðina í sjálfum sér.

# Eins & svart & hvítt

***Hin ódauðlega Coco Chanel lék sér oft með þversagnir og andstæður.** Hún er þekkt fyrir aðdáun sína á hvítu og svörtu og að hafa blandað því reglulega saman. Haustlína Chanel-merkisins sækir innblástur í þá vinnu hennar og það er hin bráðsnjalla Lucia Pica sem hannar hana.*

> „Ég hef sagt að svartur hafi allt. Hvítur líka. Fegurð þeirra er alger. Þeir skapa hið fullkomna samræmi."

Konur hugsa um alla liti aðra en litleysuna. Ég hef sagt að svartur hafi allt. Hvítur líka. Fegurð þeirra er alger. Þeir skapa hið fullkomna samræmi," sagði Coco þegar hún var að skýra aðdáun sína á þessum litum. Hugsun hennar var að þessu leyti á svipuðum slóðum og hugur listmálarans Mondrian en hann er þekktur fyrir að hafa leikið sér með liti og skarpar andstæður. Hann sagði að það væri ekki liturinn sem rataði á strigann sem skipti máli heldur litirnir á milli litanna. Hið sama gildir um hvítt og svart, þegar þessir tveir litir koma saman skapast skörp skil, nýr litur. Silkikennd áferð nýju línunnar skapar einnig skemmtilega möguleika á að leika sér með línur og skugga.

### Tímalaus og elegant hönnun

Noir et Blanc de Chanel, absolutes er tímalaus, elegant og klassísk lína sem einkennir tískuhús Gabrielle Chanel, eða Coco Chanel eins og hún var ávallt kölluð, enn í dag. Lucia Pica er alþjóðlegur skapandi hönnuður förðunar og lita fyrir Chanel og hún nálgaðist viðfangsefni með það í huga að reyna að endurspegla þetta algera samræmi sem Coco talaði um. Hún vildi einnig ná fram blæbrigðunum og skuggunum sem skapa einmitt litina milli litanna enda er það í anda módernistanna sem unnu að list sinni í París þegar Coco Chanel var að skapa sér nafn í Evrópu.

Ekki er fjarri lagi að segja að svart og hvítt hafi einmitt einkennt hennar tíma, það endurspeglaðist í fílabeini og íbenholtviði sem voru áberandi í innanhússhönnun þessara ára. Innlögð húsgögn og munir úr hvítu beininu og svörtum viðnum eru eftirsótt enn í dag. Art Deco einkenndist einnig af beinum línum, einföldum formum og vandaðri handverksvinnu. Haustlína Chanel tekur mið af því og Lucia Pica leitast við að koma þeim í form sem hentar nútímaneytendum. Silfraðir, gylltir, koparlitaðir og grábrúnir litir einkenna augnskuggana og kinnalitinn en glitrandi áferð þeirra gefur þeim mjúkan blæ. Varalitirnir á hinn bóginn eru djúprauðir og plómulitaðir og skapa með því verðuga og spennandi andstæðu.

„Svart og hvítt eru þeir litir sem ég tengi mest við Gabrielle Chanel, tímana sem hún lifði og þann kraft sem gaf þessum litum og hvernig þeir birtust í lífi hennar. Svart og hvítt voru í umhverfi hennar, í innréttingunum, í arkitektúrnum í París og í hinu táknræna í öllu lífi hennar," segir Lucia.

Aðdáendur Coco Chanel fagna án efa þessari spennandi línu.

## Hreinsandi hunangsmaski

Hunang er ljúffengt á bragðið en það er líka mikil heilsubót. Það hefur bæði bakteríudrepandi og græðandi eiginleika, sérstaklega svokallað Manuka hunang frá Nýja-Sjálandi. Hunang er því mjög gott til þess að bera á bóluhúð, því það drepur bakteríur, er græðandi og róar roða og annan pirring í húðinni. Hægt er að auka virknina í maskanum með því að bæta sítrónusafa og matarsóda í hann. Matarsódinn vinnur gegn sveppamyndun sem getur valdið pirringi í húðinni.

**Bakteríudrepandi andlitsmaski:**

- **1 tsk. hunang**
- **1 msk. matarsódi**
- **1 tsk. sítrónusafi**

Öllu er blandað saman og maskinn borinn á andlitið, sérstaklega á bólusvæði. Maskinn er hafður á andlitinu í um 10 mínútur og svo skolaður af með volgu vatni og þvottapoka. Ef húðin er viðkvæm er sniðugt að prófa á litlu svæði fyrst, eða sleppa viðbótunum og eingöngu nota hunang.

# godheilsa.is

Hágæða heilsuvörur handvaldar fyrir góða heilsu. Finnur þú þínar heilsulausnir hjá okkur?

## Kóðinn **heilsa** veitir 20% afslátt

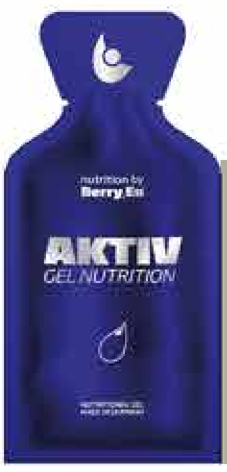
NÝTT - Gæða hampvörur frá einum stærsta hampvöru framleiðanda í Evrópu, Annabis

### ACTIVECANN
fyrir bólgur og verki

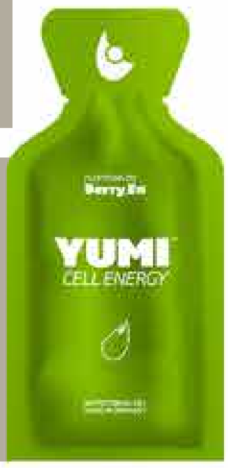
Sérhannað til að bera á húðina, sérstaklega liði, vöðva, sinar og bak.
Vinnur vel gegn bólgum og verkjum

Fullt verð ~~kr. 2.990,-~~
**Verð með kóða kr. 2.540,-**

### Berry.En næringargelin
frábær viðbót heilbrigðs lífstíls




AKTIV - fyrir liðina
Inniheldur kollagen og C-vítamín
30 stk í kassa
Fullt verð ~~kr. 10.835,-~~
**Verð með kóða kr. 8.668,-**




YUMI - fyrir ónæmiskerfið
Er unnið úr brúnþörungum
30 stk í kassa
Fullt verð ~~kr. 11.400,-~~
**Verð með kóða kr. 9.120,-**

PULZ - hjartans mál
Eykur blóðflæði - jákvæð áhrif á stinningu
30 stk í kassa
Fullt verð ~~kr. 11.400,-~~
**Verð með kóða kr. 9.120,-**

## Berry.En lúxus húðvöru jólapakkar á 50% afslætti

## Jólapakki II
aukinn raki, útgeislun, glansandi hár og sterkari neglur
Fullt verð ~~kr. 47.745,-~~
**JÓLAVERÐ kr. 23.873,-**

## Jólapakki I
aukinn raki og útgeislun
Fullt verð ~~kr. 36.910,-~~
**JÓLAVERÐ kr. 18.455,-**

**Pakkarnir** innihalda Dag-Gel, Nætur-Gel, Serum og Augn-Gel.

Berry.En húðvörurnar auka rakastig, verja húðina gegn sindurefnum, sporna við öldrun með því að auka teygjanleika og styðja við þreytta húð. Þær innihalda ofur-andoxunarefnið Pycnogenol®.

**Pakki II** inniheldur einnig 30 stk BJUTI næringargel, sem stuðlar að heilbrigðri húð, sterkara hári og nöglum.

Finnur þú þínar heilsulausnir á godheilsa.is? Sendum frítt á næsta pósthús

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



# *Líður **best** í einföldum, látlausum fötum*

***Margrét Elíasdóttir starfar sem sérhæfður ritari hjá KSÍ og hefur farið á öll stórmótin með karla- og kvennalandsliðunum.** Hún stofnaði hlaupahópinn KR-skokk 2012 ásamt þremur öðrum og hefur verið þjálfari þar og hlaupið nokkur maraþon, bæði hér heima og erlendis. Hún segist kjósa þægindi fram yfir útlit nú í seinni tíð, þótt útlitið verði samt að vera í lagi líka.*

Margrét segir einfaldleika einkenna sinn stíl. „Mér líður hvorki vel í litríkum né skræpóttum fötum. Mér líður best í einföldum, látlausum fötum og eftir vinnu er ég alltaf komin í leggings og bol.“

Hún segist helst versla í Boss. „Mér finnst Boss æðisleg; þar er alltaf hægt að finna góðar gallabuxur og jakka. Eins er ég hrifin af Scotch and Soda; ég á nokkra kjóla þaðan. Svo eru alltaf dásamlegir fylgihlutir í Farmers Market. Ég á það líka alveg til að ná mér í eitthvað í Vila og H&M. Ég hef ekki komist upp á lagið með að kaupa mér föt í netverslunum því ég verð að máta og koma við flíkina.“

Margrét segist oftast falla fyrir jökkum. „Ég get alltaf fundið mér flotta jakka. Að mínu mati er blazer-jakki skyldueignin í fataskápinn og svartar, plein buxur. Það gengur við öll tækifæri. Annars finnst mér alltaf gaman að kaupa skó og eins finnst mér gaman að finna flotta kjóla. En leiðinlegast er að máta buxur því það er svo fúlt ef þær fara manni ekki.“

***Furðulegustu kaupin?***
*„Þau hafa verið fá og engin sérstaklega minnistæð. Ég keypti mér þó fyrir um tveimur árum síðan litríkan, röndóttan kjól í Álnavörubúðinni í Hveragerði; svolítið mikið úr mínum karakter, en ég hef samt notað hann og fengið jákvæð komment.“*

***Uppáhaldsflíkin?***
*„Hermannakjóllinn minn úr Boss sem er bæði flottur við hæla og strigaskó. Svo legg ég varla Farmers Market-klútana mína frá mér, þeir eru dásamlega fallegir og hlýir.“*

***Nýjast í fataskápnum?***
*„Svartir skór sem ég keypti í Gallerí Sautján og mig var búið að langa í lengi.“*

***Uppáhaldsfylgihluturinn?***
*„Hálsmenin mín frá Hildi Hafstein; ég er yfir mig hrifin af skartgripunum hennar. Fallegar gjafir frá eiginmanninum sem hann valdi sjálfur og sló alveg í gegn.“*

**Pistill**

Mynd / Saga Sig

# *Erkitýpur borgarinnar*

**Linda Björg Árnadóttir**
hönnuður og lektor við Listaháskóla Íslands

Nú býr um 60 prósent mannskyns þétt saman í borgarumhverfi. Í borginni myndast ákveðinn hraðall þar sem lífsmynstur og lífsstíll verður hraðari, nýsköpun og tækifæri í viðskiptum aukast sem bein afleiðing af þéttbýli. Fólk í þéttbýli leitast við að skapa aukin tækifæri í lífi og starfi til þess að allir geti haft í sig og á. Borgir hafa löngum verið uppspretta samfélagsins þegar kemur að nýsköpun og verðmætasköpun. Til þess að átta sig á inntaki tískumenningar er mikilvægt að skilja hvernig hún hefur þróast.

**„Tilurð almenningsrýma þar sem fólk sýndi sig og sá annan, þróun gatnakerfa og almenningsrýma leiddi til þess að tískumenning varð til í þeirri mynd sem við þekkjum í dag.“**

Tískumenningin þróaðist með borgarmenningunni. Tilurð almenningsrýma þar sem fólk sýndi sig og sá annan, þróun gatnakerfa og almenningsrýma leiddi til þess að tískumenning varð til í þeirri mynd sem við þekkjum í dag. Það er engin tískumenning ef ekki er til staðar fólk sem áhorfendur og samkeppni þess á milli um tækifæri í lífi og í starfi.

Erkitýpurnar „dandy“ og „flaneur“ eru afleiðing borgarumhverfis og eru hvor sinn endinn á breidd mannlífs í borgum.

„Dandy“ er einstaklingur þar sem sjálfsmynd, klæðaburður og útlit miðlar þeirri hugmynd að aðeins útlit skiptir máli. Charles Baudelaire skilgreindi „dandy“ sem þann sem gerir fagurfræði útlits síns að trúarbrögðum.

Dandyinn vill alla athyglina og allt sem hann gerir miðar að því að fá hana. Hann stillir sér upp þar sem vel sést til hans svo að allir geta dáðst að honum. Frægir einstaklingar sem flokkast sem þessi erkitýpa eru meðal annarra Oscar Wilde, David Bowie, Adam Ant, Russel Brand, Marlene Dietrich og Grace Jones.

Erkitýpan „flaneur“ er andstaða „dandy“. Flaneur er sá sem fer um borgina og sér allt og alla en enginn sér hann. Flaneur er ósýnilegur en sér alla. Ég get ekki nefnt neinn „flaneur“ vegna þess að það hefur enginn séð hann.

Við hin sem í borginni búum erum einhvers staðar þarna á milli. Ég er örugglega meira „dandy“ en „flaneur“ en í mér búa báðar þessar erkitýpur eins og í okkur öllum.

Höfum gaman að því að klæða okkur upp. Verum skapandi og rannsökum það hvernig við erum og prófum alls konar klæðaburð og útlit. Leyfum báðum erkitýpunum sem búa í okkur öllum að njóta sín.

***Brúni frakkinn heitur***
Ef einhver litur hefur verið ríkjandi í ár er það sá drapplitaði, eða beige. Hann hefur verið áberandi í yfirhöfnum og í haust og vetur eru frakkar í þessum milda lit eða litleysu, eins og sumir vilja halda fram, það allra heitasta. Frakkarnir eru í margvíslegum síddum, víðir, í a-sniði, þröngir, hefðbundnir og allt þar á milli. Þá má nota við gallabuxur og bol, kjól, pils og blússu, yfir dragt og klæðast á leið í vinnuna, partíið, leikhúsið eða búðarápið.

Curvy

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

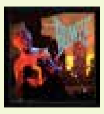
HELGAR LISTINN

Umsjón / Roald Eyvindsson

## Fékk heimsókn frá Bono

**Fjölmiðlamaðurinn geðþekki Felix Bergsson segist hlusta mest á tónlistina sem hann lifi og hrærist í hverju sinni og vísar þar til tveggja þátta sem hann stýrir á Rás 2 um þessar mundir; Fram og til baka á sunnudagsmorgnum og Tímaflakk með Bergsson og Blöndal eftir hádegi á sunnudögum. Hann hlusti á alls konar tónlist. Ja, reyndar allt nema jazz. En hverju mælir hann með að setja á fóninn um helgina?**

**Föstudagur**
„Scissor Sisters, fyrsta platan með þeim sem kom út árið 2004 er svo mikil gargandi snilld. Ég veit ekki hvað ég hef hlustað mikið á hana þegar ég þarf að koma mér í gírinn. Lög eins og Laura og Take your mama og svo auðvitað hið stórkostlega Filthy/Gorgeous geta ekki annað en létt lundina.“



**Laugardagur**
„Let's Dance með David Bowie. „Hands down“, frábær plata. Margir gagnrýndu Bowie fyrir þessa brjálæðislega vinsælu plötu en ég held að þeir sömu hafi fljótlega þagnað því platan talar fyrir sig sjálf. Og hún er snilld.“

**Sunnudagur**
„Joshua Tree með U2. Ég er af U2-kynslóðinni og elska þá. Bono hefur meira að segja kíkt í heimsókn til Þóris bróður á Bergsson mathús. En Joshua Tree er plata til að njóta með allt í botni og öskursyngja með. Algjört helgarstöff.“

*Felix Bergsson.*

# „Fólk var snortið“

***Kvikmyndin Agnes Joy var heimsfrumsýnd í Suður-Kóreu á dögunum og fóru viðtökurnar langt fram úr væntingum að sögn leikstjórans Silju Hauksdóttur.** Myndin er nú sýnd í bíóhúsum hérlendis og segir Silja greinilegt að áhorfendur tengi við söguna sem hverfist um grátbroslega þroskasögu íslenskra mæðgna.*

Texti / Roald Eyvindsson

Það var magnað að horfa á hana í fyrsta skipti með áhorfendum svona fjarri heimahögum og ég játa að mér létti þegar ég fór smám saman að sjá að kjarninn í sögunni, þessi fjölskyldudýnamík sem hún hverfist um, var að skila sér. Ég átti nefnilega allt eins von á því að henni yrði bara svona sæmilega tekið. En fólk var snortið. Það beið eftir okkur að sýningu lokinni og vildi spjalla, fá eiginhandaáritanir og taka selfies með aðalleikurunum Kötlu Margréti Þorgeirsdóttur og Donnu Cruz. Þannig að nú er ég vongóð um að þessi saga eigi eftir að höfða til fólks,“ segir Silja Hauksdóttir um viðtökur myndarinnar Agnes Joy á hinni virtu alþjóðlegu kvikmyndahátíð í Busan í Suður-Kóreu. Þar var mynd Silju heimsfrumsýnd á dögunum og svo frumsýnd í íslenskum bíóhúsum í gær.

*Silja Hauksdóttir, leikstjóri Agnes Joy, á setti. Hægra megin á myndinni er leikkonan Katla Margrét sem fer með hlutverk Rannveigar.*

Myndin fjallar um mæðgurnar Rannveigu og Agnesi sem búa á Akranesi ásamt föður Agnesar. Samband fjölskyldunnar einkennist af stjórnsemi og spennu. Rannveig er í tilvistarkreppu, óánægð í starfi og hjónabandið komið á endastöð, á meðan dóttirin Agnes er í uppreisn. Þegar leikarinn Hreinn, flytur í bæinn til þess að vinna að kvikmyndahandriti hjálpar hann fjölskyldunni að átta sig á að hún stendur á krossgötum sem verður til þess að þroskasaga mæðgnanna fer af stað. Silja skrifar handritið að myndinni ásamt Rannveigu Jónsdóttur og Jóhönnu Friðriku Sæmundsdóttur. „Sagan fór á flug í höndunum á okkur þegar við föttuðum hversu mikið drama getur verið fólgið í þroskasögu miðaldra konu og samskiptum hennar við fjölskyldu sína,“ segir Silja, um það hvernig hugmyndin að sögunni hafi kviknað. „Okkur fannst það ótrúlega spennandi viðfangsefni. Og þarft að koma því frá okkur því það er allt of sjaldan sem við sjáum slíkum sögum gerð skil í kvikmyndum.“

Talandi um það, síðustu ár hefur einmitt verið kvartað undan því að íslenskar myndir hverfist allt of mikið um karlpersónur í krísu. Undanfarið hefur þó orðið breyting á og nú lítur dagsins ljós hver íslenska myndin á fætur annarri með kvenpersónum í aðalhlutverki. Kanntu einhverja skýringu á því? „Ég held að áhorfendur séu hreinlega duglegri að kalla meira eftir slíku efni og að kvikmyndagerðarkonur séu farnar að láta vaða og gera það,“ segir hún. „Ég held að eftirspurnin eftir slíku efni hafi alltaf verið til staðar en sú eftirspurn virðist bara vera að koma betur upp á yfirborðið. Og þetta er góð þróun. Hún á eftir að skila okkur meiri fjölbreytileika þegar fram líða stundir, ekki bara í persónusköpun heldur líka í frásagnarstíl. Kvikmyndirnar koma til með að verða fjölbreyttari.“

> *„Þessi mynd er kannski persónulegri en það sem ég hef verið að gera í sjónvarpi þótt sú vinna sé auðvitað alltaf persónuleg að einhverju leyti. Þetta er samt ekki sjálfsævisöguleg mynd.“*

### Persónulegasta verkið til þessa

Agnes Joy er önnur kvikmyndin í fullri lengd sem Silja gerir. Sú fyrri, Dís, kom út árið 2004. Af hverju leið svona langt á milli mynda? Og hvað hefurðu verið að gera í millitíðinni? „Ég skellti mér í mastersnám og eignaðist barn og svo hef ég verið að skrifa og leikstýra fyrir sjónvarp, gert nokkrar sjónvarpsseríur og sett krafta mína í það,“ svarar hún.

„Þetta er svipað ferli, að gera þætti og kvikmyndir. Nema þessi mynd er kannski persónulegri en það sem ég hef verið að gera í sjónvarpi þótt sú vinna sé auðvitað alltaf persónuleg að einhverju leyti. Þetta er samt ekki sjálfsævisöguleg mynd,“ tekur hún skýrt fram, „en mig langaði að hafa hana persónulega og hráa og vinna meðvitað með ófegraða mynd af raunveruleikanum. Ég hef mikinn áhuga á mannlegum breyskleika og brestum og það er óhætt að segja að þessi mynd endurspegli það.“

En hvað tekur nú við? „Myndin kemur til með að fara eitthvað út í heim að viðra sig og ég ætla að fylgja henni eftir. Ég er síðan að fara að leikstýra í Þjóðleikhúsinu leikritinu Kópavogskróníkan, sem byggir á bók Kamillu Einarsdóttur og er með Ilmi Kristjánsdóttir í aðalhlutverki. Já og svo er ég byrjuð að leggja grunninn að annarri kvikmynd. Við Snjólaug Lúðvíksdóttir erum að vinna í henni. Erum að skoða saman hina samsettu íslensku nútímafjölskyldu og hvað er á seyði þar. Þannig að vonandi verður nú eitthvað styttra í næstu mynd,“ segir hún sposk.

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

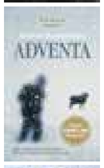
Umsjón / Roald Eyvindsson

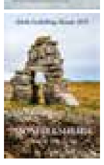
## Heillaður af ævintýrum og flakki

**Einar Skúlason er sannkallaður göngugarpur og fer m.a. fyrir hópnum Vesen og vergangur sem skipuleggur fjölbreyttar gönguferðir á suðvesturhorninu allt árið og víðar á landinu á sumrin. Það kemur því ekki á óvart að þegar Einar er spurður hvaða bækur hafi haft mest áhrif á hann í gegnum tíðina skuli hann nefna bækur sem tengjast fyrrnefnda áhugamálinu.**

**Ævintýragjörn hetja**
„Ég las mjög mikið sem barn og unglingur og mér finnst svolítið erfitt að gera upp á milli bóka, en ég hugsa að bækurnar um Pétur Most hafi heillað mig mest. Pétur var einstaklega úrræðagóður enda þvældist hann um heimsins höf og lenti í ótrúlegum ævintýrum. Ég man líka eftir að hafa lesið bókina Sult eftir Hamsun þegar ég var á unglingsaldri og hún hafði mikil áhrif á mig. Það var eitthvað ómótstæðilegt við innri baráttu og hugsanir unga skáldsins og ég gat ekki hætt að lesa um þessa togstreitu. Mig minnir að það hafi verið komið undir morgun þegar ég kláraði bókina.“

*Einar Skúlason.*





**Mögnuð bók**
„Aðventa Gunnars Gunnarssonar um eftirleitir Fjalla-Bensa í félagi við Leo og Eitil er mögnuð og hægt að lesa aftur og aftur. Þú finnur ósjálfrátt fyrir marri í snjónum, færð snjófjúk í andlit og rýnir út í sortann með Bensa þegar þú lest bókina.“

**Æsipennandi vetrarferðir**
„Á síðustu árum hef ég oft gripið í Söguþætti landpóstanna og lesið um ferðir þessara landshornaflakkara á fyrri tímum og þá helst hinar æsispennandi vetrarferðir. Í framhaldinu hef ég farið í skemmtilega leiðangra og þrætt gamlar póstleiðir víða á landinu. Að sama skapi hef ég lesið þónokkuð af byggðasögu einstakra sýslna eða landshluta, árbækur Ferðafélags Íslands og annað af því taginu enda nátengt helsta áhugamálinu og atvinnu minni.“

**Lukt og blómavasi**

fylgir öllum legsteinum
sem keyptir eru í október

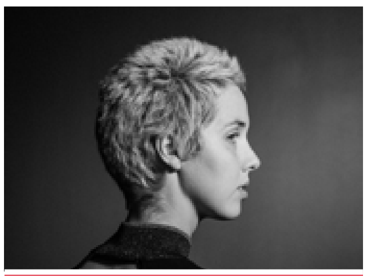
GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

**a**

**Albumm**
TÓNLIST

Texti / Steinar Fjeldsted



## Fikrar sig inn á aðrar brautir

**Tónlistarkonan Ásta hefur sent frá sér lagið Sykurbað af samnefndri plötu sem kemur út í dag, 18. október.**

■ **Ásta** er klassískt menntaður víóluleikari sem hefur undanfarið verið að fikra sig inn á aðrar brautir tónlistarinnar. Nú þegar hefur hún hlotið mikið lof fyrir laga- og textasmíðar sínar, en síðastliðið vor lenti hún í þriðja sæti í Músíktilraunum og hlaut viðurkenningu fyrir textagerð á íslensku. Plötuna **Sykurbað** má nálgast á **Albumm.is** og á öllum helstu streymisveitum.

## Hrædd við að semja popptónlist

■ Fyrir skömmu sendi **Hugrún Britta** og tónlistarmaðurinn **Erik Sjöstedt** frá sér tvö ný lög, **Change Me** og **Appetite**. „Change Me fjallar um samband sem ég var í sem varð til þess að ég flutti til Svíþjóðar og hóf þar nýtt líf," segir Hugrún og bætir við að það hafi verið frelsandi að taka erfiða lífsreynslu og breyta henni í eitthvað skemmtilegt, eins og popplag sem hægt er að dansa við. „Það er virkilega magnað hvernig tónlistin getur snúið blaðinu við og fengið mann til að líta á heiminn í öðru ljósi. Lagið Appetite fjallar um kynlíf og áhrif þess á lífið og heiminn." Hugrún tekur fram að hún hafi lengi verið hrædd við að spila popptónlist þar sem hún hafi frá barnsaldri nánast alfarið haldið sig við klassíska tónlist og rokk. Svo hafi hún áttað sig á því að ekki þyrfti leyfi frá einum eða neinum til að semja tónlist. „Að byrja að gera popptónlist er eitt af skemmtilegustu verkefnum sem ég hef tekið að mér í mjög langan tíma," segir hún hress.

# Mamma faldi Eminem-plötuna

***Jakob Valby, Alexander Gabríel og Danni Croax skipa hljómsveitina Valby Bræður.*** *Félagarnir hafa verið áberandi í rappsenunni í gegnum árin og voru að senda frá sér sína fyrstu plötu, sem kallast einfaldlega Valby Bræður.*

***Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Sigtryggur Ari***

*Bræðurnir Jakob og Alexander byrjuðu snemma að hlusta á rapp eða í kringum 2000, þegar þeir voru ungir strákar. Nú eru þeir að senda frá sér sína fyrstu plötu.*

Ef við ættum að lýsa plötunni í einni setningu myndum við segja „original instant classic", það dugir ekkert minna," útskýrir Jakob og segir að þeir hafi alla tíð gefið öll sín lög jafnóðum út á YouTube en séu aðeins að breyta um taktík þessa daganna. „Þetta er okkar fyrsta plata í fullri lengd og er hún búin að vera mjög lengi í vinnslu. Sem dæmi var Alex lengi að vinna textann við lagið Fer Upp, sem er nýjasta lag plötunnar. Þar segir hann: „Ég er tuttugu og sex, tjillandi það er ekkert stress, barnastjarna er ekki Alex, þá væri Gangsta rapp búið að segja bless." En Alexander er 28 ára í dag og var því tvö ár að vinna textann.

Bræðurnir Jakob og Alexander byrjuðu snemma að hlusta á rapp eða í kringum 2000, þá bara ungir drengir í Danmörku þar sem þeir bjuggu. „Við byrjuðum ábyggilega fyrst að hlusta á El Ron Harald á kasettu sem er frekar mikið danskt „hillbilly"-rapp en með góðan húmor engu að síður. Danskt rapp hefur nefnilega veitt okkur mikinn innblástur alla tíða; þar má helst nefna Marwan, Troo L.s, Suspekt; L.O.C og Niarn,

> **„Með hliðsjón af því sem maður heyrir er greinilegt að senan er á uppleið og alltaf að verða fjölbreyttari. Hvort við fílum svo allt sem er vinsælt er önnur saga."**

en af nýrri artistum má nefna Sivas, MellemFingaMusik og Gilli. Síðan uppgötvuðum við Tupac og svoleiðis klassískt rapp og fyrstu Eminem-plötuna. Mamma var reyndar alls ekki hrifin af því að heyra henni blastað heima og faldi geisladiskinn að lokum fyrir okkur," rifjar Jakob upp og hlær.

Stuttu seinna eftir að bræðurnir fóru sjálfir að skrifa texta og „free-styla" byrjaði Jakob í sinni fyrstu rapphljómsveit, Rap Hvad Du Kan. Í kringum 2002 flutti Alexander heim til Íslands 12 ára gamall og Jakob fylgdi í kjölfarið fjórum árum síðar. Eftir að bræðurnir sameinuðust á nýjan leik stofnuðu þeir Valby Bræður sem hét í fyrstu Viking Republic. „Fólki fannst mjög sérkennilegt að bandið væri með enskt nafn þar sem við vorum að rappa á íslensku," segir Jakob. „Seinna festist svo Valby Bræðra nafnið við okkur, eftir að fólk fór að kalla okkur það í bænum."

Nú er rappsenan á íslandi í miklum blóma. Hvert haldið þið að hún sé að stefna? „Við Alexander erum aðallega að hlusta á tónlistina sem við erum sjálfir að gera og vinna í og svo heyrir maður oft í útvarpinu það helsta sem er í gangi. Með hliðsjón af því sem maður heyrir er greinilegt að senan er á uppleið og alltaf að verða fjölbreyttari. Hvort við fílum svo allt sem er vinsælt er önnur saga."

Spurður í lokin hvað sé fram undan svarar Jakob að þeir Valby Bræður ætli að gefa út einn eða tvo „síngúla" fyrir jól. „Við erum líka byrjaðir að vinna að næstu plötu sem kemur út vonandi snemma á næsta ári. Eitt er a.m.k. víst að það verður ekki jafnlöng bið í næsta verkefni frá okkur," segir hann og bendir lesendum á að kíkja á plötuna Valby Bræður en hana er hægt að nálgast í Laugarásvape, Macland við Laugaveg, í versluninni Lucky Records við Hlemm og á Spotify."

## Albumm mælir með

### Opnunarhátíð nýja Hressingarskálans

■ Nýi Hressingarskálinn verður opnaður með öflugri dagskrá núna um helgina. **Salóme Katrín**, **K.óla**, **Auður**, **Une Misère**, **Bjartar Sveiflur** og **DJ Óli Dóri** koma fram í kvöld, föstudaginn 18. október. Annað kvöld, laugardaginn 19. október, troða upp **Two Toucans**, **TSS**, **Skoffín**, **Ryba**, **kef LAVÍK** og **FM Belfast** (DJs). Nýr og ljúffengur matseðill verður auk þess kynntur til sögunnar. Húsið verður opnað snemma bæði kvöldin. Dagskráin hefst klukkan 21 og er enginn aðgangseyrir.

### Stórtónleikar Ella Grill

■ Á morgun, laugardaginn 19. október, munu ***Elli Grill og fjölskylda*** fagna útgáfu plötunnar ***Rassabassi Vol. 3***. **Captain Syrup** mun sjá um upphitun. Í tilkynningu segir að búast megi við miklu „strobe, súludansi og kótelettum." Fjörið hefst á Gauknum klukkan 21. Aðgangseyrir er 1.000 krónur. Hægt er að kaupa miða við dyrnar.

### Útgáfutónleikar Hipsumhaps

■ Sunnudaginn 20. október mun indie-popp konseptið **Hipsumhaps** stíga á svið í Bæjarbíói í Hafnarfirði í tilefni af útgáfu plötunnar **Best gleymdu leyndarmálin**. Plötunni hefur verið vel tekið af gagnrýnendum og nú á að fagna með því að spila plötuna í heild sinni í fyrsta sinn á sviði. Einvalalið hljóðfæraleikara kemur fram og það verður öllu tjaldað til í því skyni að gera kvöldið sem eftirminnilegast. Tónleikarnir hefjast klukkan 20. Hægt er að nálgast miða á www.tix.is.

### Hljómsveitin Árstíðir fagnar útgáfu fyrstu plötunnar

■ Hljómsveitin ***Árstíðir*** fagnar því að 10 ár eru liðin frá útgáfu fyrstu plötu hennar með tónleikum á Hard Rock Cafe í kvöld, föstudaginn 18. október. Platan, sem heitir einfaldlega ***Árstíðir***, var gefin út árið 2009 og markaði upphafið á viðburðaríkum ferli sveitarinnar. Tónleikarnir hefjast klukkan 22. Húsið verður opnað klukkan 21 og kostar 2.500 inn á tónleikana. Miðasala er á www.tix.is.

## Tóku upp plötuna í sögufrægu hljóðveri

***Haraldur V. Sveinbjörnsson****, eða Halli eins og hann er gjarnan kallaður, er að vinna að sinni annarri plötu undir merkjum Red Barnett. Platan kemur til með að kallast Astronauts.*

■ Grunnurinn að plötunni er að mestum hluta tekinn upp „live" í Quadrangle-hluta hins sögufræga Rockfield-hljóðvers í Wales. Hljómsveitin var þar við upptökur í viku í byrjun júní 2018. Liðsmenn Red Barnett fengu til liðs við sig hinn fjölhæfa Silla Geirdal úr Dimmu til að hafa yfirumsjón með upptökunum. Auk hans var hljóðmaðurinn og heimamaðurinn Joe Jones þeim til halds og trausts.

Í Rockfield Studios hafa margar af helstu stórstjörnum tónlistarbransans tekið upp sínar plötur. Má þar nefna Black Sabbath, Pixies, Oasis, Coldplay, Suede, The Cure, Supergrass, Iggy Pop, Robert Plant, Royal Blood, Judas Priest, Mike Oldfield, Mötorhead, The Stone Roses, The Cult og The Stranglers og svo mætti lengi telja. Rockfield-stúdíóið er þó án efa einna þekktast fyrir þá staðreynd að þar lagði hljómsveitin Queen grunninn að plötu sinni Bohemian Rhapsody.

Að sögn Halla heppnuðust upptökur plötunnar vel, enda innblásnar af sögu hljóðversins. Þess má geta að Halli safnaði fyrir útgáfu plötunnar á Karolina Fund. Samhliða söfnunni gaf hann út lagið For a Friend sem hann samdi um góðan vin sinn sem féll frá í blóma lífsins árið 2016. Texti lagsins er saminn í samstarfi við færeysku söngkonuna og söngvaskáldið Lenu Anderssen. Lagið má finna á Albumm.is og á öllum streymisveitum.

**SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS**

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

# NÝR, GAMALL DRYKKUR

Kefír frá Mjólku er blanda af fortíð og nútíð. Hann inniheldur sömu hollu góðgerlana og frumgerðin, eða öllu heldur afkomendur þeirra — en með aðstoð nútímatækni hefur þeim fjölgað. Þeir eru nú 14 talsins og leggja allir sitt af mörkum til bættrar heilsu. Þú getur valið á milli tveggja ljúffengra bragðtegunda, en er ekki tilvalið að smakka báðar?

MJÓLKA

**Menning**
DÆGURMÁL

## 5 staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

### „Ég hlýt að fara á góða staðinn þegar ég dey“

**Olga Björt Þórðardóttir, útgefandi og ritstjóri bæjarmiðilsins Hafnfirðings, ljóstrar hér upp fimm staðreyndum um sjálfa sig.**

1 „Einn stór draumur minn er að enda sem háöldruð kona og listmálari í fjallakofa í einhverju vínekruhéraði á Ítalíu. Þar vil ég taka á móti skemmtilegu fólki og ætla að kappkosta að vera sjálf hraust, jákvæð og skemmtileg svo það komi sem flestir að heimsækja mig.“

2 „Ég er algjört jólafrík og vil helst hlusta á jólalög frá september og fram í febrúar. Valin jólalög kalla fram góða tilfinningu tengda æskunni í Njarðvík. Langflest fólk verður einhvern veginn besta útgáfan af sér, faðmar, hrósar og brosir meira og brjálast úr kærleika.

3 „Elsku tvíburabróðir minn, Kristján Ingi, er 20 mínútum yngri en ég. Það munaði bara 46 mínútum að við fæddumst hvor á sínum deginum. Mér finnst forréttindi að vera tvíburi.“

4 „Ég er virkur blóðgjafi því fyrirmyndin faðir minn tók mig stundum með í Blóðbankann þegar hann gaf. Hann var fyrstur Íslendinga til að gefa 100 sinnum blóð árið 1992. Og ég er ekki hrædd við sprautunálar vegna þess að hann sýndi mér fram á að þetta væri ekkert mál. Ég er skáti og var í fyrstu stjórn Björgunarsveitarinnar Suðurnes. Já og svo er ég í stjórn Bindindisfélags ökumanna, Brautinni. Ég hlýt að fara á góða staðinn þegar ég dey ... hahaha.“

5 „Ég elska karlmenn með skegg og úfið hár. Og sem líður vel í eigin skinni, hafa húmor fyrir lífinu og eru femínistar og stoltir af því. Það er sexí! Já, ég veit um marga frábæra sem þessi skilgreining passar við.“

*Olga Björt Þórðardóttir*

# „Allir til í að vera með enda allt vinir Elvars Geirs“

***Föstudaginn 6. desember verða haldnir samstöðu- og styrktartónleikar á Hard Rock Café í Reykjavík fyrir Elvar Geir Sævarsson og fjölskyldu hans.*** *Níu hljómsveitir koma fram og plötusnúður lýkur kvöldinu.*

*Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar*

Elvar Geir vinur okkar fékk heilablóðfall þann 22. ágúst og var hann mjög heppinn að lifa af, en hann er nýkominn á Grensás þar sem hann er í endurhæfingu,“ segir Stefán Magnússon, framkvæmdastjóri Hard Rock.

Elvar Geir er hljóðmaður í Þjóðleikhúsinu, gítarleikari í hljómsveitunum DYS og Gleraki. Hann og kona hans, Ragnheiður Eiríks, Heiða í Unun, eiga soninn Oliver. „Áfallið að vera kippt út úr sínu eðlilega lífi á augabragði reynir á og þá er gott að finna að maður er ekki einn,“ segir Stefán. „Það er dýrt að verða veikur og því fylgir vinnutap. Við viljum síst af öllu að Elvar Geir hafi fjárhagsáhyggjur þegar hann á eingöngu að vera að einbeita sér að því að ná bata.“

### Einstakt tækifæri til að sjá sveitirnar saman

Vinir Elvars Geirs ákváðu að safna peningum fyrir hann og fjölskyldu hans með því að halda tónleika. „Þetta lítur svona rosalega fallega út,“ segir Stefán. „Það er ekki á hverjum degi sem þú færð að sjá HAM, Skálmöld og Sólstafi á sömu tónleikunum. Alls verða þetta níu hljómsveitir sem koma fram og DJ Töfri endar þetta partí. Það voru allir til að vera memm enda eru þetta allt vinir Elvars Geirs svo þetta var ekki flókið. Við vonumst til að sjá sem flesta á tónleikunum okkar, en þá sem langar að styrkja Elvar Geir og fjölskyldu frekar, eða sjá sér ekki fært að koma á tónleikana og vilja styrkja, geta lagt inn á styrktarreikning,“ segir Stefán.

Hljómsveitirnar sem koma fram eru HAM, Sólstafir, Skálmöld, Morðingjarnir, Momentum, Kolrassa Krókríðandi, Flekar, Volcanova, Devine Defilement, Dr. Gunni og hljómsveit og DJ Töfri.

*Stefán Magnússon, framkvæmdastjóri Hard Rock.*

*Skálmöld.*

*Morðingjarnir.*

**Miðasalan er hafin á Tix.is.**

**Styrktarreikningur fyrir Elvar Geir og fjölskyldu er 0370-22-018601, kennitala 120583-3609.**


782-0503

Vantar þig vönduð heimilisþrif?

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

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

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


*Bækur* Umsjón / Ragna Gestsdóttir

## „Dagar styttast, máttur orða eykst“

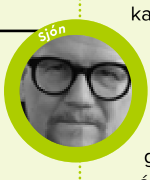
*Á sunnudag mæta skáldin **Bergur Ebbi**, **Fríða Ásberg** og **Sjón** á vínbarinn Port 9 á Veghúsastíg 9 kl. 20.30 og lesa upp úr nýjum bókum sínum. Bækurnar eru gefnar út af Forlaginu en viðburðurinn er að þessu sinni ekki á vegum útgáfunnar, heldur hluti af appelsínugulu upplestraröðinni.*

„Langflestir höfundar eru með útgáfuhóf og þá er bókin kynnt og öllum velkomið að koma og hitta höfund og ræða málin, hlusta á upplestur og fá áritað eintak ef áhugi er fyrir því. Þetta eru vinsælir viðburðir og tækifæri fyrir vini og vandamenn að fagna með höfundi,“ segir Guðrún Norðfjörð, markaðsstjóri Forlagsins.

Bergur Ebbi, rithöfundur, ljóðskáld og ritgerðarsmiður, er með fjölþættan bakgrunn úr heimi lista, viðskipta og blaðamennsku. Hann mun lesa úr Skjáskot, sem er innblásin ritgerð um stöðu mannsins gagnvart tækninni í kjölfar sítengingar. Hver eru tengslin milli falsfrétta og gervigreindar? Spurningarnar eru margar en flestar fá þær afgreiðslu þegar linsan er stillt á mikilvægasta miðil samtímans: skjáskotið.

Fríða Ísberg, rithöfundur og ljóðskáld, mun lesa úr ljóðabók sinni Leðurjakkaveður, en í henni yrkir hún um viðkvæmni, vörn og togstreituna milli sviðsetningar og sannleika á tímum einstaklingsdýrkunar.

Sjón, skáldsagnahöfundur, ljóðskáld og textasmiður, hefur hlotið margvísleg verðlaun og viðurkenningar á ferli sínum. Hann mun lesa úr Korngult hár, grá augu, sem segir frá Gunnari Kampen sem er ungur Reykvíkingur, Verslunarskólagenginn og vel settur í lífinu, en vorið 1958 stofnar hann andgyðinglegan stjórnmálaflokk þjóðernissinna í Vesturbænum og tekur af kappi að leggja sitt af mörkum til ört stækkandi heimssamtaka nýnasista.



Sjón

Fríða Ísberg

Bergur Ebbi

„Jólabókaflóðið fer mjög vel af stað í ár og við merkjum góða stemningu og mikinn áhuga almennt. Umfang útgáfunnar er engu minna en verið hefur undanfarin ár,“ segir Guðrún.

Það er því lag fyrir bókaunnendur að láta sér líka við síður bókaforlaganna á samfélagsmiðlum, fylgjast með viðburðum og hitta og ræða við höfunda og aðra bókaunnendur nú þegar bókaútgáfa stendur sem hæst.

**„Þetta eru vinsælir viðburðir og tækifæri fyrir vini og vandamenn að fagna með höfundi.“**

# SÓFADAGAR

20% afsláttur af sérpöntunum

habitat

TEKK
COMPANY

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

## Hádegistilboð 12"

12" pizza með 3 áleggjum og coke í dós Gildir til kl 14:00.
12" pizza with 3 toppings and a can of coke. **1.990 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 | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 38. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 18. OKTÓBER 2019 | mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is


**Síðast en ekki síst**


Eftir / Óttar M. Norðfjörð


# Bréf til mín

■ Kæri 19 ára Óttar. Hæ. Þetta ert þú eftir 20 ár. Ég er að skrifa þér til að segja þér svolítið mikilvægt. Þú átt 16 mánaða gamlan son. Klikkað, ekki satt? Að eignast barn er smá eins og að uppgötva leynidyr á heiminum, allt breytist en helst þó eins. Æ, þú skilur þetta þegar þú verður eldri.

En nóg um það. Ég gæti skrifað heila bók um allt sem þú hefur lært síðasta árið, en í þessu stutta bréfi gefst mér einungis færi á að benda á eitt, lítið atriði. Hvernig þú getur hjálpað öðrum foreldrum þar til þú eignast þitt eigið barn.

Byrjum á undirstöðuatriði. Þetta er kannski eitthvað sem þú veist, ég man ekki alveg hvað 19 ára ég hugsaði, en næst þegar þú gengur framhjá foreldri með sofandi barn í barnavagni, ekki hafa hátt. Þetta virkar augljóst, en ég hef komist að því að fólk hikar ekki við að öskra í símann sinn eða hrosshlæja þegar það gengur framhjá sofandi barni.

Annað. Ef þú sérð foreldri sem þarf á hjálp að halda með barnavagninn sinn, til dæmis að komast upp tröppur, stígðu fram. Við mannfólkið erum víst hjarðdýr og ef allir ganga framhjá hjálpar enginn. Þau sem hafa boðið fram hjálp sína síðasta árið hafa endurvakið trú mína á fólki eftir öll þau sem gerðu það ekki.

Og plís, þegar þú sérð foreldra í flugvél með öskrandi barn og bölvar þeim, lokaðu þá á þér túllanum. Þetta er ekki þeim að kenna. Strákurinn okkar flaug átta sinnum vandræðalaust, en ákvað í sínu níunda flugi að gráta í klukkutíma. Ef þú vilt gera gagn, ekki dæma og brostu bara til greyið fólksins.

Jæja, þá er plássið víst búið. Njóttu þess að vera ungur og barnlaus.

Með kærri kveðju,

39 ára þú.

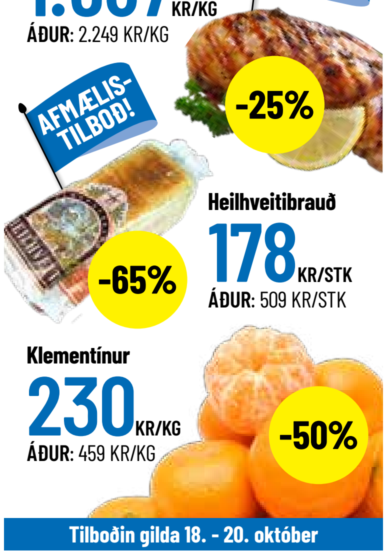

netto

netto í 30 ÁR 1989 - 2019

# 30 ÁRA AFMÆLISTILBOÐ NETTÓ!

Kjúklingabringur **1.687** KR/KG ÁÐUR: 2.249 KR/KG

AFMÆLIS-TILBOÐ!



-25%

AFMÆLIS-TILBOÐ!

Heilhveitibrauð **178** KR/STK ÁÐUR: 509 KR/STK

-65%

Klementínur **230** KR/KG ÁÐUR: 459 KR/KG

-50%

Tilboðin gilda 18. - 20. október