

40. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 1. NÓVEMBER 2019

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

FLÓÐHESTA-  
SPARKBÍLL  
vnr. 29-08003  
kr. 12.790

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

MARGT & MIKIÐ



DIEGO OG FLUGVÉLIN  
vnr. 29-04489  
kr. 4.590



GÍRAFFA-KUBBAPÍRAMÍDI  
vnr. 29-09503  
kr. 4.590



KANÍNA Í GULRÓTARBÍL  
vnr. 29-08247  
kr. 2.690



JAFNVÆGISHJÓL BLEIK VESPA  
vnr. 29-03239  
kr. 18.880



LEIKFANGAELDHÚS MEÐ LÍMMIDUM  
Vörunúmer: 29-06559  
kr. 19.590



GÍRAFFA-STAFLARI  
vnr. 29-09502  
kr. 2.785



KUBBAVAGN Í BANDI  
vnr. 29-05152  
kr. 3.790



FORMFLOKKUNARBÍLL  
vnr. 56-55217  
kr. 5.170



HÚSDÝRIN HLJÓÐPÚSL  
vnr. 56-53081  
kr. 4.650

BÓNDABÆR FORMFLOKKUN  
vnr. 56-55220  
kr. 5.150



KLUKKAN  
vnr. 56-55125  
kr. 2.100



HUNDUR Í BANDI  
vnr. 56-53459  
kr. 2.840



KUBBALESTIN  
vnr. 29-05157  
kr. 4.990



FILIPPUS OG MÓTORHJÓLIÐ  
vnr. 29-04493  
kr. 5.480



RONNI OG SPORTBÍLLINN  
vnr. 29-04492  
kr. 4.590

KÚLNARÚLLA MEÐ SKAFTI  
vnr. 29-08249  
kr. 3.990



GULRÓTAR-ELDFLAUGIN  
vnr. 29-08250  
kr. 5.460



SEGULPÚSL JÖRÐIN  
vnr. 29-05504  
kr. 6.790



## MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM LEIKFÖNGUM

SNYRTIBORÐ  
vnr. 29-06553  
kr. 19.590



GRÆNMETIS-SALAN  
vnr. 29-06574  
kr. 18.500



EIFFELTURNINN PRAUTATURN  
vnr. 29-09504  
kr. 4.590



PÖNNUKÖKU- OG VÖFFLUKAFFIHÚSIÐ  
vnr. 29-06587  
kr. 19.900



GÖNGUVAGN MEÐ VERKFÆRUM  
vnr. 29-06478  
kr. 14.900



JANOD TRÉKAPPAKSTURS- OG SPORTBÍLAR  
NOKKRAR TEGUNDIR  
kr. 4.590-5.480



STÖFLUNARLEIKUR  
vnr. 56-53455  
kr. 3.850



FORMFLOKKUNAR-TROMMA  
vnr. 56-55243  
kr. 3.460



PANTAÐU Á margtogmikid.is OG FÁÐU SENT

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

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS





#MeToo en hvað nú?

Innlent **2**

Nýfallinn dómur vekur upp þá spurningu hvort þolendur kynferðisofbeldis geti stigið nafnlaust fram eða hvort réttur meints geranda verði að ráða.



Tekist á um vald yfir mörg þúsund milljörðum

Fréttaskýring **6**

Verkalýðshreyfingin hefur tekið markviss skref til að auka áhrif sín innan lífeyrissjóðanna.



Fræga og ríka fólkid

Séð og heyrt **34**

Allt um ástir og örlög fræga fólksins á Íslandi. Heitustu piparsveinarnir og ferðalög á framandi staði í Séð og heyrt.



Ferðalok

40. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 1. NÓVEMBER 2019

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

V

VIDTALID

Þóra Karítas Árnadóttir

„Saga mömmu speglast í þessum frásögnum“

**Þóra Karítas Árnadóttir** segir ferð á vegum UN Women til Malaví, þar sem hún tók viðtöl við brúðir á barnsaldri, hafa rifjað upp sögu móður hennar sem hún skráði í bókinni Mörk. Kynferðisofbeldi gegn börnum eigi sér engin landamæri.







## Innlent

KYNFERÐISLEGT OFBELDI

## Nýjar leikreglur?

„Burtséð frá sekt eða sakleysi einstakra manna er þessi heildarmynd ramm-skökk.“

Við meðferð málsins fyrir dómi sagði Atli Rafn að MeToo-byltingin hefði orðið til þess að nýjar leikreglur giltu í samfélaginu. Vísir.is hafði eftir leikaranum að honum hefði verið haldið í algjöru myrkri um ásakanirnar sem hefðu orðið til þess að honum var sagt upp. Uppsögnin hefði haft gríðarleg áhrif á hann persónulega og atvinnumöguleikar hans væru nú í „ruslflokki“.

Atli Rafn vildi ekki kannast við þá hegðun sem á hann var borin en sagðist kannast við eina „lygasögu“ sem var meðal þeirra frásagna sem settar voru fram undir merkjum MeToo. Sagan hefði verið á þá leið að hann hefði verið drukkinn við tókur á kvikmynd og stungið tungunni upp í meðleikkonu sína. Hann hefði fengið þau svör frá leikhússtjóra að sagan sú væri ekki ástæða uppsagnarinnar en sjálfur taldi hann söguna örugglega hafa haft áhrif.

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir var meðal þeirra sem tjáðu sig opinberlega um málið og sagði MeToo-byltinguna til lítils ef konur gætu nú ekki án ótta og kvíða komið fram undir nafni. „Ef ekki, verður þetta mál aldrei leyst og mannorð Atla Rafns eyðilaggt fyrir lífstíð á afar vafasömum forsendum. Sem er ólíðandi og svokallaðri MeToo-byltingu til háðungar,“ sagði hún á Facebook áður en dómur féll.

Þóráðs Elva Þorvaldsdóttir, rithöfundur og baráttukona, notaði hins vegar tækifærið til að gagnrýna dómaframkvæmdina í kynferðisbrotamáli. „Nú eru [Atla Rafni] dæmdar hærri bætur en nokkur nauðgunarbrotapóli í sögu landsins hefur fengið. Hærri en 17 ára stúlka sem var haldið fanginni og nauðgað heila helgi. Hærri en allir hópnauðgunarþolendur Íslands, líka þær sem smituðust af ólæknanandi sjúkdómi við ofbeldið. Hærri en allir sem hafa verið misnotaðir og sviptir æsku sinni. Burtséð frá sekt eða sakleysi einstakra manna er þessi heildarmynd ramm-skökk.“



# Að koma nafnlaus fram

**Nýfallinn dómur vekur spurningar um það hvernig sætta má trúnað við þolendur og rétt meints geranda til að bera hönd yfir höfuð sér. Eiga þolendur yfirhöfuð þann rétt að stíga nafnlaust fram með ásakanir sínar?**

Dómur Héraðsdóms Reykjavíkur í máli Atla Rafns Sigurðssonar leikara gegn Leikfélagi Reykjavíkur og Kristínu Eysteinsdóttur leikhússtjóra vekur áleitnar spurningar um MeToo-byltinguna. Undir myllumerkinu #metoo stíga íslenskar konur úr ýmsum atvinnugreinum fram og greindu, nafnlaust, frá kynbundnu og kynferðislegu ofbeldi. Þeirri spurningu er ósvarað hvort hreyfingunni hafi verið ætlað að tryggja að konur gætu sannarlega stigið fram og sagt frá í skjóli nafnleyndar eða hvort tilgangurinn var að vekja umræðu sem yrði til þess að þær gætu stigið fram undir nafni, án þess að þurfa að óttast um afleiðingarnar.

„Kvörtun eða ábending um einelti, kynferðislega áreitni eða annað ofbeldi á vinnustöðum er alvarlegt eðlis. Þess vegna hafa verið settar ítarlegar reglur um skyldur atvinnurekenda við meðferð slíkra mála,“ segir í dómi héraðsdóms í umræddu máli en það var höfðað af Atla Rafni eftir að honum var sagt upp störfum hjá Borgarleikhúsinu 16. desember 2017. Ástæðan voru ásakanir á hendur leikaranum um kynferðislegt ofbeldi, m.a. frá starfsmönnum leikhússins. LR og Kristín voru dæmd til að greiða Atla Rafni samtals 5,5 milljónir í bætur.

”

**„Samkvæmt reglunum bar stefndu við meðferð málsins án tvímæla að gæta að hagsmunum hlutaeigandi starfsmanna og þar með talið að gefa stefnanda kost á að koma sjónarmiðum sínum á framfæri.“**

Í dóminum kemur fram að Persónuvernd hefði komist að þeirri niðurstöðu að „móttaka kvartana í trausti trúnaðar og nafnleyndar, meðferð þessara upplýsinga hjá Borgarleikhúsinu og synjun þess að upplýsa stefnanda um nöfn kvartendanna hafi samrýmt lögum um persónuvernd.“ Því hefði leikhússtjóra verið óheimilt að upplýsa stefnanda um hvaða einstaklingar hefðu borið hann sökum. Dómurinn komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að leikhússtjóra hefði átt að vera ljóst að uppsögnin myndi valda Atla Rafni tjóni.

„Samkvæmt reglunum bar stefndu við meðferð málsins án tvímæla að gæta að hagsmunum hlutaeigandi starfsmanna og þar með talið að gefa stefnanda kost á að koma sjónarmiðum sínum á framfæri. Að því búnu bar að gera ráðstafanir til að stöðva hegðunina, ef hún átti við rök að styðjast, sem og að koma í veg fyrir að hún endurtæki sig. Til þess að koma sjónarmiðum sínum á framfæri bar stefndu að upplýsa stefnanda um það hvers eðlis ásakanirnar væru sem borist höfðu, og enn fremur gefa honum kost á að breyta hegðun ef um slíkt væri að ræða,“ segir í dóminum.

Haft var eftir Kristínu að þeir fjórir einstaklingar sem hefðu starfað í leikhúsinu á þessum tíma og leitað til hennar vegna hegðunar Atla Rafns hefðu sagst upplífa mikinn ótta og vanlíðan við að mæta til vinnu vegna nærveru leikarans. Þeir óttuðust að verða fyrir reiði í samfélaginu og um starfsframa sinn. Dómurinn gefur engar vísbendingar um það hvernig sætta eigi þau sjónarmið sem þarna koma fram; trúnað gagnvart þolendum annars vegar og möguleika meints geranda til að bera hönd yfir höfuð sér hins vegar.

Eftir að niðurstaða í málinu lá fyrir sagðist lögmaður Atla Rafns í samtali við Fréttablaðið vonast til að það yrði öðrum stjórnendum áminning til framtíðar. Forsvarsmenn Borgarleikhússins ákváðu hins vegar að áfrýja og sögðu í tilkynningu að niðurstaðan „skapaði sértækar skyldur vinnuveitenda gagnvart meintum gerendum umfram þolendur.“ Þá væri nú einnig uppi óvissa um hvort vinnuveitendum væri yfirhöfuð heimilt að taka við kvörtunum í trúnaði og hvernig bregðast ætti við.

Þannig sitja þær spurningar eftir hvort nafnlausar ásakanir hafi eitthvert gildi og hver vilji löggjafans er í þessum efnunum.

Atli Rafn Sigurðsson.



**BUBS**  
GODIS

SÚRAR, SALTAR OG SÆTAR

SKALI SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE SKALLE

Vegan FAIRTRADE



## BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



## Lumar þú á frétt?

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

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









Erlent

DÝRAVELFERÐ

## Allt í kæfu milli Frakka og Þjóðverja

Árið 2011 komu upp diplómatískar erjur milli Frakka og Þjóðverja þegar skipuleggjendur Anuga-matarhátíðarinnar í Cologne ákváðu að banna foie gras vegna þrýstings frá dýraverndarsinum. Framleiðsla foie gras er bönnuð í Þýskalandi.

Okkur til mikillar undrunar hafa skipuleggjendur hátíðarinnar tilkynnt okkur að héðan í frá getum við ekki boðið upp á foie gras," harmaði Alain Labarthe, forseti samtakanna Vive le foie gras! Landbúnaðarráðherra Frakklands, Bruno le Maire, skrifaði kollega sínum í Þýskalandi, Ilse Aigner, og bað hana vinsamlegast um að aflétta banninu. Ellegar myndu hann og aðrir þýskir ráðamenn sniðganga opunarhátíðina. Le Maire sagði franska framleiðendur fara að öllum evrópskum reglugerðum um velferð dýra en Aigner sagðist ekki hafa vald til þess að snúa ákvörðun skipuleggjenda hátíðarinnar.

**„Þetta er ótrúlegt. Þetta er eins og að banna þýskar pylsur í Frakklandi.“**

Málið varð til þess að bæði stuðningsmenn og gagnrýnendur bannins létu hátt í sér heyra. Meðal þeirra sem voru fylgjandi banninu var leikkonan og dýraverndarsinninn Brigitte Bardot sem hvatti aðstandendur Anuga-hátíðarinnar til að láta ekki undan þrýstingi.

Dýraverndarsinnar héldu því m.a. fram að aðeins 15% franskra framleiðenda hefðu lagað starfsemi sína að nýrri Evrópureglugerð sem gekk í gildi 2011, sem bannaði að fuglum væri haldið einum í svo litlum búrum að þeir gætu ekki breitt úr vængjunum.

„Þetta er ótrúlegt. Þetta er eins og að banna þýskar pylsur í Frakklandi," sagði Alain Fauconnier, þingmaður sósíalista, í erindi til sendiherra Þýskalands í París.



# KRONAN

Of snemmt?

Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](http://www.kronan.is)



Hefðbundin andalífur er dökkrauð á lit og vegur um 90 grömm en fituð lifur er hvít á lit og vegur um 800 grömm.

## New York bannar foie gras

**Veitingamenn og sælkerar harma nýja reglugerð í New York sem bannar sölu á foie gras, fitaðri lifur úr önd eða gæs, sem þykir mikið lostæti. Dýraverndunarsinnar fagna hins vegar ákaft enda segja þeir framleiðsluáðferðirnar hreint dýraníð.**

**B**orgarráð New York samþykkti á miðvikudag að banna sölu á foie gras. Mikill meirihluti var fylgjandi banninu, atkvæði féllu 42 gegn 6, en málið hefur verið til umræðu í þó nokkur ár. „New York er Mekka matargerðar í heiminum. Hvernig er það mögulegt að það verði ekki hægt að fá foie gras í New York?“ hafði New York Times eftir Marco Moreira, eiganda og yfirkokki Tocqueville. „Hvað verður það næst? Ekkert kálfakjöt? Engir sveppir?“

Moreira er ekki einn um að mótmæla banninu en mörgum kollegum hans og ekki síður bandarískum foie gras-framleiðendum þykir hart að sér sótt. Kokkarnir benda á að um sé að ræða lykilhráefni á fínnum veitingastöðum en framleiðendurnir óttast um rekstargrundvöll fyrirtækja sinna. Tveir stærstu framleiðendur foie gras í New York-ríki, Hudson Valley Foie Gras og La Belle Farm, eru með um 400 manns í vinnu og

selja um 30% framleiðslu sinnar til veitingastaða og smásöluáðila í New York-borg.

Dýraverndunarsinnar eru hins vegar hæstánægðir með niðurstöðuna, enda vilja þeir meina að framleiðsla foie gras sé ekkert annað en dýraníð. Foie gras stendur fyrir „fituð lifur“ en um er að ræða lifrina í öndum og gæs-um sem hafa verið offóðraðar af kornblöndu, sem neydd er ofan í þær með röri. Hefðbundin andalífur er dökkrauð á lit og vegur um 90 grömm en fituð lifur er hvít á lit og vegur um 800 grömm. Dýraverndunarsinnar hafa þannig ekki eingöngu áhyggjur af þeim aðferðum sem er beitt við fóðrunina, heldur segja þeir fuglana hreinlega ekki bera lifrina og stærð hennar geri þeim að auki erfitt að anda.

### Hluti af stærri dýravelferðarpakka

Framleiðsla foie gras hefur verið bönnuð í Kaliforníu um nokkurt skeið og hún er sömuleiðis bönnuð

í mörgum Evrópuríkjum. Í New York mun sala á foie gras varða 2.000 dala sekt en gagnrýnendur segja óljóst hvernig borgaryfirvöld hyggjast fylgja banninu eftir. Benda þeir m.a. á að hægt sé að fá foie gras sem er framleitt með mannúðlegri aðferðum en samkvæmt banninu mun það standa á veitingahúsunum og smásölunum að sanna að sú vara sem þeir hafa á boðstólnum sé framleidd á mannúðlegan hátt.

”

**„Hvað verður það næst? Ekkert kálfakjöt? Engir sveppir?“**

„Kalifornía og New York voru okkar stærstu markaðir, þannig að þetta er mikið áfall," segir Sergio Saravia, stofnandi La Belle. Hann segir tekjur fyrirtækisins hafa dregist saman um 50 þúsund dali á viku eftir að foie gras var bannað í Kaliforníu. „Það verður erfitt að halda rekstrinum gangandi.“ Borgarráðsmenn segja fyrirtækin hins vegar framleiða fjölda annarra afurða og að þau ættu ekki að þurfa að reíða sig á hinar grimmleru aðferðir.

Bannið við sölu á foie gras var hluti af stærri reglugerðarpakka gegn dýraníði. Í honum felast m.a. nýjar reglur um bann við „akstri“ hestvagna í of heitu og röku veðri og bann við því að fanga og flytja dúfur úr borginni, en utanbæjar hafa þær verið notaðar sem skotmörk við skotæfingar.

## PETA lýsir grimmilegum aðferðum og aðstæðum

**Á heimasíðu dýraverndunarsamtakanna PETA segir að foie gras sé framleitt með því að dæla einu til tveimur kílóum af korn- og fitublöndu ofan í fuglana á hverjum degi.**

➡ Margir þeirra eigi erfitt með að standa þar sem lifrin bólgna út í kviðarholinu og þá eigi þeir til að reyta fjaðrir sínar og ráðast hver á annan vegna streitu. PETA segir offóðrunina einnig valda skemmdum á vélindanu, niðurgangi, lifrabílun, sárum og brotum. Þá drepist fuglar einnig þegar fóðrið fer ofan í lungun eða þeir kafna í eigin ælu.

PETA bendir einnig á að þar sem foie gras sé aðeins framleitt úr karlkynsfuglum sé kvenfuglunum kastað lifandi í hakkavél og seldir sem kattafóður. Um sé að ræða 40 milljón unga í Frakklandi, þaðan sem foie gras á rætur sínar að rekja.

„Rannsókn PETA á Hudson Valley Foie Gras í New York leiddi í ljós að hverjum starfsmanni var ætlað að þvinga fóður ofan í 500 fugla þrisvar sinnum á dag. Hraðinn varð til þess að þeir fóru oft hörðum höndum um fuglana, sem leiddi til meiðsla og þjána. Vegna þess hversu margar endur drápu af því að líffærin gáfu sig vegna offóðrunarinnar, fengu þeir starfsmenn sem drápu færri en 50 fugla á mánuði bókus," segir á heimasíðu PETA.

Þá segir að stærsti framleiðandi foie gras í heiminum, Rougié, hafi orðið uppvís að því að halda öndunum í afar þröngum búrum, með höfuðið og hálsinn standandi út úr búrunum til að gera fóðrunina auðveldari. Fuglarnir hafi lítið getað annað en að standa upp, leggjast niður og hreyfa hausinn. „Þeir geta hvorki snúið sér við né lyft væng.“







# GLÆNÝR FOCUS ACTIVE



JAFN TILBÚINN Í ÆVINTÝRIN OG ÞÚ!

## 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
- Aksturstólva
- 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



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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

[ford.is](http://ford.is)





kjarninn

FRÉTTASKÝRING

# Baráttan um lífeyrissjóðina að hejjast af alvöru

**Lífeyrissjóðir landsins eru stærstu fjárfestar og lánveitendur á Íslandi.**

Þeir eru í eigu sjóðsfélaga en ný og róttæk verkalýðsforysta er á þeirri skoðun að atvinnurekendur hafi allt of mikil áhrif innan þeirra. Í undirbúningi, og í sumum tilvikum í framkvæmd, er að auka áhrif verkalýðshreyfingarinnar og sjóðsfélaga í sjóðunum og láta þá horfa af meiri alvöru til annarra þátta en arðsemi í starfsemi sinni.

**E**ignir íslenskra lífeyrissjóða voru 4.797 milljarðar króna í lok ágúst síðastliðins. Til að átta sig á því hversu hratt eignir kerfisins vaxa nægir að nefna að þær fóru fyrst yfir eitt þúsund milljarða króna í byrjun árs 2005 og yfir tvö þúsund milljarða króna í byrjun árs 2011. Frá því í nóvember 2012 hafa eignirnar tvöfaldast. Sjóðirnir eiga nú rúmlega þriðjung heildarfjármuna á Íslandi.

Þótt lífeyrissjóðirnir hafi verið duglegir að fjárfesta erlendis eftir að höftum var lyft þá eru eignir lífeyrissjóðakerfisins að uppistöðu enn innanlands, eða um 71 prósent. Alls eiga sjóðirnir 3.418 milljarða króna af

”

**„Sjóðirnir eiga nú rúmlega þriðjung heildarfjármuna á Íslandi.“**

eignum í íslensku hagkerfi. Það eru tvöfalt fleiri krónur en lífeyrissjóðirnir bókfærðu sem innlendir eignir í maí 2009.

Stíf fjármagnshöft gerðu sjóðunum erfitt fyrir í fjárfestingum og þeir höfðu ekki marga aðra kosti en að binda þá peninga sem streymdu frá sífellt fleiri greiðendum í þeim innlendu fjárfestingum sem buðust. Sjóðirnir keyptu skuldabréf af miklum móð og eignuðust þar með stóran bita í skuldum bæði opinbera og einkageirans. Alls eiga þeir nú tæplega tvö þúsund milljarða króna í innlendum markaðsskuldabréfum og víxlum. Það þýðir að þeir eiga um 75 prósent allra slíkra hérlendis.

Til viðbótar hafa lífeyrissjóðirnir, sérstaklega á allra síðustu árum, verið leiðandi á íbúðalánamarkaði og þar af leiðandi tekið sér stöðu sem stórir beinir lántakendur íslenskra heimila. Það hafa þeir gert með

því að bjóða upp á miklu betri vaxtakjör en bankar og fyrir vikið hefur hlutfall skulda heimila við lífeyrissjóði farið úr tíu prósentum í 21 prósent frá árinu 2016.

Á mannamáli þýðir það að lífeyrissjóðirnir eru stærstu innlendu lánveitendur íslenska þjóðarþúsins.

## Undirstaðan í íslensku atvinnulífi

Stór hluti íslenskra fyrirtækja var í vandræðum eftir bankahrunið. Það hafði einkennst af miklum lántökum sem í einhverjum tilfellum höfðu nýst í fjárfestingar en í flestum tilfellum voru notaðar í að kaupa fyrirtæki á yfirverði og setja síðan hið keypta sem veð fyrir endurgreiðslu. Sumarið 2011 birti Samkeppniseftirlitið niðurstöður rannsóknar sem það gerði á stöðu 120 stórra fyrirtækja á völdum samkeppnismörkuðum. Um var að ræða stærstu fyrirtækin á hverjum markaði fyrir sig. Þar sagði að 68 prósent þessara fyrirtækja hefðu verið undir beinum eða óbeinum yfirráðum banka eftir hrunið. Talið er að yfirfæra hafi mátt þetta hlutfall á atvinnulífið í heild.

Því voru stórir bitar á fyrirtækjamarkaði í höndunum á endurreistum bönkum sem þurftu að endurskipuleggja þau og selja. Það var í mörgum tilvikum gert í gegnum hlutabréfamarkað. Og kaupendurnir að hlutabréfum í fyrirtækjunum sem





BAK  
ARÍ  
ID

# Meira steinbakað

Steinbakað eftir aldargamalli  
franskri hefð, deigið er látið  
hefast í 24 tíma fyrir bakstur

## Súrdeigsbrauð

- með spíruðum rúg
- með kúmen
- hefðbundið

**799** kr/stk



Brauðsalötin okkar eru gerð  
úr sérvöldum gæðahráefnum.  
Rækju-, laxa- og túnfisksalat

**599** kr/stk



Opið allan sólarhringinn  
Garðabæ og Skeifunni

**HAGKAUP**

Meira  
svona  
alla daga





búið var að þrifa voru að uppistöðu íslenskir lífeyrissjóðir.

Í dag, rúmum níu árum eftir að endurvakning þess markaðar hófst að nýju, er heildarvirði þeirra 24 félaga sem skráð eru á aðalmarkað og First North tæplega 1.200 milljarðar króna. Lífeyrissjóðirnir eiga samanlagt 550,7 milljarða króna í innlendum hlutabréfum og til viðbótar 104,9 milljarða króna í hlutdeildarskríteinum í sjóðum sem fjárfesta í slíkum. Samanlagt eiga lífeyrissjóðirnir því, beint og óbeint, rúmlega helming allra hlutabréfa í landinu.

Flest félögin á aðalmarkaði eru rekstrarfélög á fákeppnismarkaði sem eru aðallega með innlenda starfsemi. Þar er að finna smá-sölufyrirtæki, eldsneytissala, fjarskipta- og fjölmiðlafyrirtæki, tryggingafélög, flutninga-fyrirtæki og nokkur stór fasteignafélög, svo fátt eitt sé nefnt. Flest fyrirtækin eiga ekki mikla vaxtarmöguleika í alþjóðlegu samhengi. Líklega er það fyrst og síðast Marel, sem er nú tvískráð í Hollandi, sem gæti flokkast með þannig möguleika.

Fyrir vikið er um að ræða fyrirtæki sem hafa áhrif á daglegt líf flestra landsmanna með einum eða öðrum hætti. Og þau eru, að uppistöðu, í eigu lífeyrissjóða sem sömu landsmenn eiga.

**Brugðist við í orði**

Í ljósi þessa hefur krafan á að lífeyrissjóðir beiti sér með virkari hætti í þeim félögum sem þeir fjárfesta í aukist til muna á undanförunum árum. Getur lífeyrissjóður í eigu almennings enda einungis gert þá kröfu að fjárfesting hans skili arðsemi þegar starfsemi fyrirtækjanna sem hann fjárfestir í hefur bein áhrif á lífsgæði og kjör sjóðsfélaga? Getur hann látið ótalið þegar forstjórar taka sér laun sem eru í engu samræmi við það sem á sér stað annars staðar í hagkerfinu? Og svo framvegis.

Slíkar kröfur leggjast ofan á alþjóðlega kröfu á þá sem stýra fjárfestingum og fjármagni um að sýna aukna samfélagslega ábyrgð í verki með því að skilyrða þátttöku sína í verkefnum við uppfyllingu sjálfbærnimarkmiða, t.d. varðandi auknið kynjajafnrétti eða umhverfisáherslur.

Brugðist hefur verið við þessari kröfu í orði að einhverju leyti. Lífeyrissjóðir hafa sett sér stefnur um ábyrgar fjárfestingar þar sem umhverfismál, félagsleg málefni og stjórnarhættir eru öll atriði sem þeir eiga að líta til í fjárfestingum sínum. Auk þess hafa sumir þeirra sett sér hluthafastefnur um hvernig sjóðirnir eiga að beita sér sem eigandi til að uppfylla þau markmið.



**„Lífeyrissjóðir hafa sett sér stefnur um ábyrgar fjárfestingar þar sem umhverfismál, félagsleg málefni og stjórnarhættir eru öll atriði sem þeir eiga að líta til í fjárfestingum sínum.“**

Það á við um alla þrjá stærstu sjóðina: Lífeyrissjóð starfsmanna ríkisins (LSR), Lífeyrissjóð verzlunarmanna og Gildi. Þeir eru líka aðilar að reglum Sameinuðu þjóðanna um ábyrgar fjárfestingar auk þess sem flestir lífeyrissjóðir landsins eru meðlimir í Iceland SIF, samtökum sem hafa þann tilgang „að efla þekkingu fjárfesta á aðferðafræði sjálfbærra og ábyrgra fjárfestinga og auka umræður um ábyrgar og sjálfbærar fjárfestingar.“

Á borði hefur hins vegar verið lítið um að lífeyrissjóðirnir hafi beitt sér mikið til að sveigja félög sem þeir fjárfesta í til samfélagslegra áherslna. Það sést til að mynda best á því að ekki ein kona er forstjóri í skráðu félagi og einungis 20 prósent framkvæmdastjóra innan þeirra eru konur. Það er helst að það hafi gerst hjá Gildi, sem ákvað að selja hluti sína í Brimi vegna endurtekinnna viðskipta félagsins við önnur í eigu forstjóra og stærsta eiganda Brims.

**Við eigum Ísland, við eigum bara eftir að taka það**

Mikil undiralda hefur myndast vegna þessarar stöðu. Ein birtingarmynd hennar er að mun róttækari og herskrárri verkalyðsforysta hefur komist til valda í stærstu verkalyðsfélögum landsins og innan Alþýðusambands Íslands. Og hún telur sig geta tekið til sín miklu meiri völd um hvernig samfélagið þróast.

Sverrir Mar Albertsson, framkvæmdastjóri AFLs starfsgreinasambands, sem tapaði formannskosningum í ASÍ í fyrra náði ágætlega utan um þessa afstöðu á fundi sem Efling stóð fyrir á meðan formannsbaráttan stóð yfir. Þar sagði hann: „Stundum þegar ég vil fá jarðtengingu við hvað ég er að gera þá fer ég í bækur sem hafa verið skrifaðar, t.d. saga verkalyðsfélaganna. Fyrsta verkalyðsfélagið fyrir austan var stofnað 1896. Þegar maður les fundargerðir frá fyrstu fundunum ... þetta er fólk sem bjó í nánast moldarkofum, áhyggjuefnin voru hvort börnin fengju mat daginn eftir. Menn voru settir út á kaldan klaka og fengu ekki atvinnu ef þeir voru í forystu fyrir verkalyðsfélagið. Í dag, félögin sem þetta fólk stofnaði, við eigum Ísland. Það eina sem við eigum eftir að gera er að taka það.“

Mótframbjóðandi Sverris, Drífa Snædal, sem síðar vann formannskosning-

arnar sagðist vera honum sammála. Verkalyðsforystan getur mjög sýnilega haft áhrif á fjárfestingastefnu lífeyrissjóða, enda skipar hún fjölda stjórnarmanna í sjóðina. Efling hefur til að mynda mikil áhrif í stjórn Gildis og hefur þegar látið kjósa Stefán Ólafsson, prófessor við Háskóla Íslands og sérfræðing hjá félaginu, í stjórn hans.

VR er komið enn lengra í ferli sínu til að hafa veruleg áhrif innan Lífeyrissjóðs verzlunarmanna. Þar skipar VR helming stjórnarmanna og er með stjórnarformannssætið sem stendur. Viðmælendur Kjarnans segja ljóst að Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hafi lengi haft það að meginstefnu að hafa meiri áhrif á það hvernig þessi næststærsti lífeyrissjóður landsins, með um 800 milljarða króna eignir, beitir sér í íslensku samfélagi.

Eftir að Ragnar Þór var endurkjörinn formaður fyrir í ár, og kjör annarra stjórnarmanna skömmu síðar styrkti stöðu hans verulega, hafa verkin verið látin tala.

**Fyrstu skrefin stigin, stóru skrefin fram undan**

Á fundi sem haldinn var í fulltrúaráði VR í Lífeyrissjóði verzlunarmanna í júní síðastliðnum var samþykkt að afturkalla umboð stjórnarmanna VR í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna og var að auki samþykkt tillaga um nýja stjórnarmenn til bráðabirgða. Áður hafði stjórn VR lýst yfir trúnaðarbresti gagnvart stjórnarmönnum félagsins hjá sjóðnum vegna samþykktar stjórnar hans um hækkun breytilegra vaxta verðtryggðra sjóðfélagalána.

Ragnar Þór sagði þegar þetta stóð yfir að líkega væri það eina leiðin til raunverulegra breytinga að sjóðfélagar lífeyrissjóðanna kjósi stjórnir þeirra beint. Þannig væri hægt að aftengja atvinnulífið og verkalyðshreyfinguna sem hann sagði að væri í ákveðinni mótsögn við sjálfa sig sem fjármagnseiganda. Skömmu síðar sagði hann að þau ítök sem atvinnurekendur hafi náð innan lífeyrissjóðanna séu engan veginn ásættanlegt og að það hljóti að vera markmið verkalyðshreyfingunnar að losa sjóðinn undan því oki.

Viðmælendur Kjarnans segja að í undirbúningi séu miklar breytingar hjá lífeyrissjóðnum, gangi áform VR eftir. Þar verði lítið bæði fram á við, með breyttum áherslum í fjárfestingum og beitingu hluthafavalds, og aftur á bak með rannsóknnum á gjörningum sem grunur sé um að hafi ekki verið framkvæmdir með hagsmuni sjóðsfélaga að leiðarljósi. Þar er efst á blaði salan á hlut Lífeyrissjóðs verzlunarmanna í Bakka-vör sem Ragnar Þór hefur opinberlega sagt að gæti verið eitt stærsta fjárvsvikamál Íslandssögunnar og farið fram á opinbera rannsókn á hvort lífeyrissjóðir hafi verið blekktir.



frh. á næstu síðu



KOMDU NÚNA  
OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!  
BJÓÐUM 12 MÁNAÐA  
VAXTALAUS LÁN



# DROTTNINGA DAGAR



DROTTNINGARDÖGUM LÝKUR  
LAUGARDAGINN 2. NÓVEMBER.

LÝKUR  
Á LAUGARDAG

## DAISY

STÆRD 160X200 CM

DROTTNINGARVERÐ

**77.238 KR.**

FULLT VERÐ 110.340 KR.

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

30%  
AFSLÁTTUR

BJÓÐUM 12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN

rekkjan

HEILSURÚM





**Kjarninn**  
FRÉTTASKÝRING

# Getur kapítalisminn bjargað sjálfur sér frá kapítalismanum?

”

„Meira að segja *Financial Times*, forystublað *kapítalismans*, boðaði nýja stefnu (*The New Agenda*) í september síðastliðnum þar sem blaðið talaði fyrir breyttri tegund *kapítalisma*.“

Ráðandi kerfi í heiminum síðustu áratugi hefur verið hið kapítalíska markaðshagkerfi, og systir þess vestrænt lýðræði. Þeir sem eru jákvæðir gagnvart þessum kerfum benda á að á grunni þeirra hafi friður ríkt í hinum vestræna heimi frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar. Að mannréttindi hafi sífellt fengið stærri sess í þeim löndum sem umfaðmað hafa kerfin. Frelsi stóruaukist, tækni fleytt fram og, síðast en ekki síst, lífsgæði mæld á þeim mælikvarða sem oftast er stuðst við, hagvöxt og kaupmátt, hafi tekið stakka-skiptum.

Sögulega má rekja upphaf þessarar viðhorfsbreytingar í viðskiptum til áttunda áratugarins þegar menn eins og hagfræðingurinn Milton Friedman stigu fram á sviðið og boðuðu það sem í dag er best þekkt sem brauðmolakenningin. Friedman skrifaði fræga grein í *The New York Times* árið 1970 þar sem hann sagði það samfélagslega ábyrgt í viðskiptum að auka gróða.

Hugmyndafræðin varð síðan einkennandi undirstaða stjórnartíðar Ronalds Reagan í Bandaríkjunum og Margaretar Thatcher í

Bretlandi, tveggja áhrifamestu leikendanna í alþjóðaviðskiptum á níunda áratug síðustu aldar. Skilaboðin voru minna regluverk, frekari einkavæðing, minna ríkisvald og meiri hagnaður fyrir eigendur fyrirtækja. Hluthafinn, þ.e. fjármagnseigandinn sem fjárfesti í fyrirtækjum, varð það eina sem skipti máli í rekstri fyrirtækja.

Þessi áhersla beið ákveðið skipbrot árið 2008, þegar ríki og seðlabankar víða um heim þurftu að grípa fjármálakerfi sem hafði farið langt fram úr sér. Kapítalisminn kallaði á stórtækustu ríkisafskipti mannkynssögunnar. Þrátt fyrir það hefur efsta lagið í heiminum bara orðið ríkara síðastliðinn áratug. Í fyrra var staðan þannig, samkvæmt árlegri skýrslu Oxfam, að 26 ríkustu einstaklingarnir í heiminum áttu jafnmikið af auði og sá helmingur heimsbyggðarinnar, alls 3,8 milljarðar manna, sem átti minnst. Á sama tíma hafa kröfur um aukna samfélagslega meðvitund fyrirtækja, sérstaklega gagnvart umhverfinu, stóruaukist. Vegna þessa hefur þrýstingurinn á breyttar áherslur stigmagnast ár frá ári.

Í ágúst 2019 sendu bandarísku samtökin US Business Roundtable, sem samanstanda af forstjórum allra stærstu fyrirtækja Bandaríkj-

anna, frá sér yfirlýsingu. Í henni kom fram að fyrri stefna samtakanna, um að hagsmunir hluthafa ættu einir að stýra rekstri fyrirtækja, gæti ekki lengur átt við. Það þyrfti að telja til fleiri þætti eins og starfsfólk, nærsamfélag og náttúru.

Þessi stefnubreyting er í takti við fjárfestingastefnu sem margir af stærstu fjárfestingasjóðum heims hafa sett sér. Við blasir því að fyrirtæki sem horfa ekki til annarra þátta en hagnaðar munu eiga erfiðara með að nálgast fjármagn þegar þeir þurfa á slíku að halda til fjárfestingar.

Meira að segja *Financial Times*, forystublað *kapítalismans*, boðaði nýja stefnu (*The New Agenda*) í september síðastliðnum þar sem blaðið talaði fyrir breyttri tegund *kapítalisma*. Í yfirlýsingu Lionel Barber, ritstjóra *Financial Times*, sagði að fyrirtækjalöggjöf, skattastefna, fjölmiðlaumfjöllun og reglugerðarsetningar væru allt svið sem þyrftu að breytast með þeim hætti að samfélagsleg ábyrgð og umhverfið yrðu jafnrétt há hluthöfum. Það þurfi að skila hagnaði en með tilgangi. Fyrirtæki þurfi að skilja að slík blanda muni þjóna þeirra eigin hagsmunum en líka hagsmunum viðskiptavina og starfsmanna.



## JÓLASMÁRÉTTIR, JÓLAPINNI, KLASSÍSK JÓLAVEISLA EÐA HANGIKJÖTSVEISLA?

Jólamatseðlarnir okkar eru fjölbreyttir að venju og henta fyrir ólíka viðburði í aðdraganda jólanna  
Skoðaðu úrvalið inn á [www.mulakaffi.is](http://www.mulakaffi.is)

Hallarmúla 1 | 108 Reykjavík | 553-7737 | [mulakaffi@mulakaffi.is](mailto:mulakaffi@mulakaffi.is) | [www.mulakaffi.is](http://www.mulakaffi.is)



FYLGSTU MEÐ  
Í KVÖLD  
Á RÚV KL. —  
19.45

Landssöfnun UN WOMEN

# STÚLKA

EKKI BRÚÐUR

Á hverri mínútu eru 23 barnungar  
stúlkur þvingaðar í hjónaband

UN WOMEN  ÍSLAND





Viðtalið

ÞÓRA KARÍTAS  
ÁRNADÓTTIR



*„Það að einhvern veginn speglast reynsluheimur mömmu og sagan hennar í frásögnum stelpnanna í Malaví sýnir okkur líka að við erum ekki endilega svo ólík eða langt í burtu hvert frá öðru þó að sem betur fer þurfi ekki allir að dila við þau áföll sem þessar stúlkur hafa búið við.“*





# „Erum öll að takast á við okkur sjálf“

**Þóra Karítas Árnadóttir, rithöfundur, leikkona, sjónvarpskona, guðfræðingur og móðir, fékk óvenjulega beiðni fyrir tæpu ári síðan. Þá var hringt í hana frá UN Women og hún beðin að fara með upptökuteymi til Malaví og ræða þar við ungar stúlkur sem hafa verið þvingaðar í hjónaband á barnsaldri. Þóra Karítas segir beiðnina að sumu leyti hafa komið sér á óvart, en hún viti að ein af ástæðum þess að hún fékk þetta verkefni sé bók hennar Mörk sem út kom árið 2015 og fjallar um hræðilegt kynferðisofbeldi sem móðir hennar, Guðbjörg Þórisdóttir, varð fyrir á barnsaldri.**

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Förðun: Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur Yves Saint Laurent á Íslandi.

**É**g fékk símtal með stuttum fyrirvara og ég var spurð hvort ég vildi ferðast á vegum UN Women á Íslandi til að taka upp sjónvarpsviðtöl og leggja þar með lið baráttunni sem miðar að því að binda enda á þvinguð barnahjónabönd í Malaví,“ útskýrir Þóra Karítas þegar hún er spurð hvernig það hafi komið til að hún fékk þetta verkefni. „Þegar hringt var í mig var ég með barn á brjósti en ég vissi að ég gæti ekki sleppt ferðinni. Þetta var ferð sem ég hafði séð fyrir mér fyrir svona tuttugu árum, ferð sem ég hafði farið í huganum og var löngu búin að gefa upp á bátinn að ég myndi nokkurn tíma láta verða af að fara í. Það er skrytið með draumana og það sem maður sér fyrir sér að muni gerast, að oftast birtast þeir löngu seinna og þegar maður er farinn að hugsa um eitthvað allt annað og löngu búinn að sleppa tökunum af einhverju sem var einu sinni.“

Efnið sem tekið var upp í ferðinni hefur verið búið að niður í stutt innsög sem sýnd verða í fræðslu- og söfnunarþætti UN Women á RÚV í kvöld, en hvernig nálgadist teymið viðfangsefnið?

„Við unnum efnið eins og heimildarviðtöl svo mitt starf fólst í að búa til traust og öruggt umhverfi fyrir stelpurnar til að tjá sig,“ segir Þóra Karítas. „Ég datt í lukkupottinn því ég var með næmt og gott teymi með mér sem skiptir sköpum til að svona ungar stelpur fái hugrekki til að opna hjarta sitt, segja frá innstu og erfiðustu atvikum úr lífi sínu og deila áfallasögu sinni en ég notaði bara innsæið þegar ég talaði við þær í stað þeirra fyrirfram ákveðnu spurninga sem ég hafði undirbúið. Það gefst alltaf best að tala bara út frá hjartanu og allir í teyminu virtu rýmið sem þurfti fyrir þær til að opna sig. Ég þakka fyrir að hafa fengið að leggja mitt af mörkum með þessum ósýnilega hætti til að raddir stúlkanna í Malaví og sögur þeirra fái farveg.“

## Þessar sögur þurfa að heyrast

Sumir halda kannski að þótt þvinguð hjónabörn barna og kynferðisofbeldið sem þeim fylgir sé vissulega hræðilegt, þá eigi þessar sögur kannski ekki beint erindi við íslenskan nútímaveruleika, en Þóra Karítas er innilega ósammála þeirri skoðun.

„Að mínu mati þurfa þessar sögur að heyrast og því miður eiga þessar sögur aðrar birtingarmyndir hér heima,“ segir hún ákveðin. „Bókaskrifin um mömmu voru í raun undirbúningur fyrir þessi viðtöl en sögurnar hérna heima eru meira faldar á bak við veggj á meðan í Malaví tilheyrir þetta úreltum hefðum sem hafa viðgengist þar til nú. Þannig er þetta bæði tækifæri til að hlusta og líka líta í eigin barm, spegla okkar menningu og hugsa upp leiðir til að hlúa betur að fólkinu okkar á öllum aldri sem glímur við mismunandi áskoranir. Það er dýrmætt að hafa fengið að vera hlekkur í þessari keðju sem miðar að því að búa til farveg fyrir rödd kvenna og miðla sögum þeirra í því skyni að styrkja fólk og hvetja, hlúa að því svo það viti að það sé ekki eitt í heiminum og að fólk standi ekki á sama heldur vilji hlusta og breyta því sem breyta þarf. Það hefur til dæmis skipt sköpum í Malaví að yfirvöld þar á svæðinu í samvinnu við UN Women náðu í gegn lagabreytingu árið 2017, þegar lögræðis- og þar með giftingaraldur var hækkaður í 18 ár, og síðan þá er hægt að rifta þvinguðum barnahjónaböndum með markvissum hætti og koma í veg fyrir þau með einföldum upplýsingum um að þau séu ólögleg.“

Þóra Karítas viðurkennir að þessi vinna hafi tekið mikið á, það hafi fallið mörg tár og oft hafi hún þurft að fara afsíðis og þúsla sér saman eftir að viðtölunum lauk.

„Stúlkurnar sem við töluðum við áttu ótrúlega ólíkar sögur en allar voru þær magnaðar og erfiðast fannst mér að sjá þegar menningin hélt þeim augljóslega niðri og taldi þeim trú um að þær væru bannfærðar og voru jafnvel útskúfaðar eða lagðar í einelti vegna einhvers sem hafði hent þær,“ segir hún og það er auðheyrta að þetta málefni brennur á henni. „Þá er ég til að mynda að hugsa um stelpu sem fékk fistil eftir hrikalega erfiða

---

„Malaví er kallaði hið hlýja hjarta Afriku og ég fæ hlýtt í hjartað við að hugsa um landið og fólk þar og stelpurnar sem opnuðu hjarta sitt til að leggja sitt af mörkum til að breyta samfélaginu sínu,“ segir Þóra Karítas einlæg um ferð sína þangað.

---





## Viðtalið

PÓRA KARÍTAS  
ARNADÓTTIR

barnsfæðingu og hún var útskúfuð og þótti óhrein í augum þorpsins en fyrir tilstilli bróður hennar sem hafði heyrt fræðslu UN Women um að fistill væri læknisfræðilegt fyrirbæri var henni komið til aðstoðar og þar með var heilt þorp menntað í leiðinni.

Einnig sat í mér viðtal við stúlku sem hafði verið tekin úr skóla til að giftast mun eldri eiginmanni sem hún hafði aldrei séð. Hún var hrikalega óhamingjusöm og kúguð í hjónabandinu. Hún mátti ekki ganga í skóla og líklegast er ástæðan sú að eiginmaðurinn var hræddur við að hún myndi eflast. Hún átti eitt barn en langaði ekki í fleiri en henni þótti líklegt að hún myndi eignast þrjú til fimm. Þessi stúlka, Patricia, var orðin nítján ára gömul og vegna þess eygði hún ekki von um að mæðrahópur eða höfðingi kæmi heim til hennar til að rifta hjónabandinu. Það var ein gömul saumavél og saumavélarborð á heimili hennar og hún eldaði graut handa barninu sínu yfir opnum eldi. Það var svo mikill styrkur í þessari stelpu og það ólgaði í mér innri reiði eftir viðtalið en eiginmaður hennar

sveimaði einhvern veginn þarna í nokkurra metra fjarlægð og sá eftir að hafa gefið henni leyfi til að mæta í sjónvarpsviðtalið því hann óttaðist að hún myndi segja eitthvað slæmt um hann. Sonur hennar sofnaði á brjóstinu á henni í viðtalinu eins og honum þætti óþægilegt að heyra um hvað hún væri að tala.“

### Upplýsingar breyta hugarfari

Þóra Karitas viðurkennir að ferðin til Malaví hafi leitað mikið á hugann og sögur stúlkanna lifi innra með henni en að hún hafi líka hugsað mikið um sögu samfélagsins á Íslandi samanborið við Malaví upp á hvernig framtíðin þar eigi eftir að þróast.

„Malaví er eitt fátækasta Afríkulandið í augnablikinu en það er ekkert svo langt síðan Íslendingar bjuggu við svipaðan kost,“ segir hún. „Malaví er fiskiþorp og Íslendingar sem hafa heimsótt það hafa stundum á orði að þeim líði eins og farið sé nokkur hundruð ár aftur í tímann en í Malaví sérðu áþreifanlega fátæktina hvert sem þú ferð. Ísland er land sem hefur farið í gegnum mörg fátæktarskeið og það er ekki svo langt síðan við þaðum Marshall-aðstoðina til að byggja upp samfélagið okkar eftir seinna stríð og það skipti sköpum fyrir okkur. Kannski hafði það úrslitaáhrif þá hve fámenn við erum en mannföldinn í Malaví er gríðarlegur og því erfiðara að snúa fátæktarþróuninni við með einföldum hætti. Ég horfði á sjónvarpsefni í flugvélinni frá Jóhannesborg til London sem fjallaði um að ungt fólk og menntað fólk af afrískum



**„Þögnin hjá þolendum hefur verið rofin en nú er kannski kominn tími til að sprengja á þögn gerenda og fá fólk til að líta á gerendur eins og hvern þann sem þarf lækningar við og aðstoð við að stjórna hegðun sinni. Gerendur þurfa fyrst og fremst meðferðarúræði og að þora að horfast í augu við sjálfa sig og axla ábyrgð.“**

uppruna ætli að taka málin í sínar hendur, ég held að okkur sé einnig hollt hér heima að líta í eigin barm. Því hér þrífst fátæktin víða en er ekki eins sýnileg. Því miður eru börn hér sem fara ekki með nesti í skólann og eru svöng heima hjá sér. Það er ekki verið að gera fólk það auðvelt að koma undir sig fótunum eða ná sér á strik ef það á einhvern hátt fer út af sporinu fjárhagslega eða andlega og í fátæktinni felst skömm sem enginn ætti að þurfa að finna fyrir. Kerfið okkar ætti að sjá til þess að enginn þurfi að líða skort og mætti því miður vera mun mannúðlegra að mínu mati á ótal mörgum sviðum. Í svona ferð eins og ég fór í öðlast maður á vissan hátt skilning á aðstæðum og af hverju úreltir siðir eins og barnahjónabönd viðgangast. Giftingaraldurinn var færður upp í átján ár á Íslandi árið 1922, fyrir það var giftingaraldurinn 16 ára og svo þurfum við ekkert að fara mikið aftur í tímann þegar algengt var að fólk gifti sig á barnsaldri hér á landi. En í Malaví er fátæktin hreinlega svo mikil að það er ekki skrytið að fólk giftist hvort öðru ungt að aldri og ætlaði að reyna að þreyja þorrann í sameiningu áður en það varð ólöglegt að giftast undir 18 ár aldri. Það grípur til örþrífaraða og reynir að hjálpa hvort öðru. Foreldrarir senda barn sitt í hjónaband í þeirri von að það verði séð fyrir þörfum þess annars staðar þegar ekkert er til heima. En niðurstaða allra sem við töluðum við og höfðu reynslu af var að í Malaví er menntun eina leiðin til að eiga möguleika á að vinna sig upp úr fátæktinni og að í henni felist von um bættara samfélag.

Fyrsta skrefið er alltaf samtalið, upplýsingar breyta hugarfari og þannig er hægt að fylgja því eftir að úreltum siðum sé breytt.“

### Fékk sendar ótal erfiðar sögur

Þóra viðurkennir að upplifunin við að fara til Malaví hafi fengið hana til að leiða hugann aftur að sögu móður sinnar og viðhorfið til kynferðisbrota gegn börnum á Íslandi.

„Það er ólíðandi að þvinguð barnahjónabönd viðgangist enn á ýmsum stöðum í heiminum en það segir sig sjálft að valdaójafnvægi ríkir innan barnahjónabanda þar sem mikill aldursmunur ríkir og því miður er það reynsla flestra kvenna sem eru giftar barnungar að vera beittar nauðgunum í hjónabandinu,“ útskýrir hún. „Það er því miður líka falinn vandi hér heima og því er ekkert sem heitir við og þær/þau í þessu tilviki. Það sem við fjöllum um í viðtölunum sem tekin eru í Malaví á sér aðrar birtingarmyndir hér, er falið innan veggja heimilanna og því alveg jafnmikilvægt fyrir okkur að sjá í gegnum feðraveldismenninguna eða gömlu hefðirnar hér heima og líta í eigin barm. Þegar ég gaf út bókina Mörk voru mér sendar ótal erfiðar sögur sem hafa átt sér stað hér á landi þar sem börn hafa alið af sér börn sem voru fædd vegna kynferðisofbeldis sem þau höfðu verið beitt jafnvel innan fjölskyldunnar. Það er erfiðt að horfast í augu við það en það er eina leiðin til að uppræta vandann og vinna með afleiðingarnar.“

En hverju finnst Þóru helst ábótavant í umræðunni um kynferðisofbeldi hér heima og hvaða breytingar myndi hún vilja sjá á umræðunni um slík mál?

„Það brennur kannski pínulítið á mér að gerenda-umræðan komist á annað plan hér heima,“ segir hún hugs. „Ofbeldi er því miður hluti af lífinu og því eitthvað sem við verðum að beita nýjum aðferðum við að tala um og tækla. Þögnin hjá þolendum hefur verið rofin en nú er kannski kominn tími til að sprengja á þögn gerenda og fá fólk til að líta á gerendur eins og hvern þann sem þarf lækningar við og aðstoð við að stjórna hegðun sinni. Gerendur þurfa fyrst og fremst meðferðarúræði og að þora að horfast í augu við sjálfa sig og axla ábyrgð. Ef enginn gerir það er úrvinnslan í raun ekki til staðar – þótt þolandi geti vissulega unnið með áfalli á eigin vegum svo lengi sem gerandi nær ekki að telja viðkomandi trú um að það hafi aldrei neitt átt sér stað. Ég held það flyti fyrir

**Ferðin til Malaví og upplifunin þar fékk Þóru Karitas til að hugsa um sögu móður sinnar og viðhorfið til kynferðisbrota gegn börnum á Íslandi. Þótt aðstæðurnar séu ólíkar í þessum löndum þá sé vissulega hægt að sjá ýmis líkindi með þeim.**







**reima**<sup>®</sup>  
growing up outdoors



## HÖFUM OPNAÐ GLÆSILEGA SÉRDEILD MEÐ REIMA



kr. 18.990.-  
Str.74-98



kr. 24.990.-  
Str.98-140



kr. 20.990.-  
Str.104-140



kr. 19.990.-  
Str.80-98



kr. 13.990.-  
Str.74-98

Endurskinslúffur  
kr. 4.990.-



Sokkaskór  
kr. 5.990.-



Barnalúffur  
kr. 3.990.-



Barnahúfur  
kr. 4.490.-/4.990.-



kr. 29.990.-  
Str.128-152



kr. 26.990.-  
Str.128-164

Lambhúshettur  
kr. 5.990.-



kr. 14.990.-  
Str.26-35



# SPORTÍs





## Viðtalið

ÞÓRA KARÍTAS  
ÁRNADÓTTIR

bata hjá bæði gerenda og þolenda að gerandi taki ábyrgð á eigin þætti og viðurkenni verknaðinn.“

### Vissi að tíminn var naumur

Þetta leiðir talið að bókinni Mörk og þeim sjúkdómi sem móðir Þóru glímdi við og dró hana til dauða fyrir nokkrum vikum.

„Mamma greindist með mjög sjaldgæfa heilabilun árið 2014 en þá var bókinn Mörk, sem sneri að uppgjöri við illskiljanlegt ofbeldi sem hún sætti í æsku, vel á veg komin. Ég hafði sterka tilfinningu fyrir því að tíminn væri naumur en við fengum fimm ár eftir að hún greindist og hún lést í ágúst síðastliðnum. Ef bókinn gagnast einum þá er hún þess virði að hafa verið skrifuð, sagði mamma þegar hún ákvað að treysta mér fyrir verkinu en hana grunaði ekki hve bókinn átti eftir að rata víða og að nokkru eftir útgáfu hennar ætti eftir að hellast yfir heiminn flóðbylgja í nafni Metoo-byltingar og að saga hennar ætti eftir að vera gefin út í Englandi sem varð raunin í byrjun árs. Mér sýnist eftir þetta að sögur eigi það til að leita einhvern veginn lesendur sína uppi og fæða af sér ný ferðalög en mér skilst að UN Women hafi meðal annars treyst mér fyrir viðtölunum í Malaví vegna umfjöllunarefnis bókarinnar.

Bókinn kom út um vor 2015 og um haustið fæddist svo frumburðurinn minn. Ég er sjálfstætt starfandi og varði seinna fæðingarorlofinu 2018 mikið til inni á elliheimili, skrifaði hverja lausa stund og sagði nei við öllum aukaverkefnum. Ég er heppin með skrifin því ég get fengið útrás fyrir sköpunarkraftinn sem býr sterkt í mér um leið og ég gat komið drengjunum mínum á lappirnar en ég hef ríka tjáningaþörf og þörf til að miðla því sem ég nem og skynja enda er ég í grunninn komin af kennurum.“

Þóra segir að of stuttur tími sé liðinn frá láti móður hennar til að hún treysti sér til að tala um sorgarferlið, hún hafi líka fengið þann arf frá móður sinni að horfa frekar fram á veginn en til baka.

„Mamma var með ótrúlegt lífsviðhorf sem ég bý að, fékk ríkan skammt af gleði í vöggugjöf og fannst að maður eigi að lifa lífinu meðan á því stendur. Tilgangurinn er sá að vera hér í samneyti við gott fólk og gleðjast við hvert tækifæri en hún var alls ekki týpa sem kvartaði, heldur sigurvegari sem naut frelsis við að hafa lagt erfiðleika að baki. Ég er henni sammála í því og finn að ég er kresin á að velja það sem gefur mér gleði í augnablikinu. Ég er ekki alin upp til að velja mér upp úr leiðindum þótt ég sé meðvituð um að sorgin þurfi að fá sína útrás og það er engin spurning, hún finnur sér sína leið og þarf rými og tíma. Ég er í undirbúningi og tókum á sjónvarpsþáttum sem ég er að vinna að í augnablikinu fyrir Sjónvarp Símans og verða sýndir 2020. Nú reyni ég að vera skynsöm og hvíla mig hverja lausa stund en það hleður líka batteríin að fást við það sem manni finnst gefandi

”

**„Það sem við fjöllum um í viðtölunum sem tekin eru í Malaví á sér aðrar birtingarmyndir hér, er falid inn-an veggja heimilanna og því alveg jafnmikilvægt fyrir okkur að sjá í gegnum feðraveldismeninguna eða gömlu hefðirnar hér heima og líta í eigin barm.“**

**Þóra Karítas segir ferðina til Malaví og upplifunina þar sitja sterkt í sér og hún muni örugglega reyna að komast aftur til Afríku fyrir en seinna.**



og skemmtilegt. Um leið og tókum er lokið ætla ég að ljúka skáldsögu sem ég hófst handa við ári eftir að ég gaf út mína fyrstu bók og vona innilega að lífið færi mér rými til að binda hnútana á bókinni því það er í mér þrjúskka sem gagnast mér þegar kemur að því að ljúka því sem ég hef byrjað á en það er mikill styrkur í því að vita að mamma vildi að gleðin væri ferðafélagi í lífinu og því hef ég fullt leyfi til að skemmta mér eins mikið og ég mögulega get. Svo ég er stödd á tímamótum eftir mikið ummönunarstarf og á þeim tímamótum hef ég gefið sjálfri mér leyfi til að láta verkin tala um leið og ég held áfram að hlúa að mér og mínum nánustu.“

### Sárt að horfa á fólk líða skort

Þóra Karítas segir ferðina til Malaví og upplifunina þar sitja sterkt í sér og hún muni örugglega reyna að komast aftur til Afríku fyrir en seinna. Hvað er það sem situr sterkast eftir í huga hennar?

„Fyrir utan hvað þetta ótrúlega fallega land og mjúka fólk sem við hittum situr eftir í huganum þá hafa hugleiðingarnar meðan á ferðinni stóð og eftir að heim var komið verið margar,“ segir hún hugsi. „Til dæmis það sem mig grunaði að það er alveg sama hvar við búum þá erum við öll á einhvern hátt að takast á við okkur sjálf, og við þurfum andlega uppbyggingu ef við höfum lent í erfiðri reynslu til þess að finna út úr því hvernig við getum lifað í gleði og horft fram á veginn. Menntun er lykillinn að því að horfa fram á veginn og eiga von um betri framtíð í Malaví. Það að giftast ungur er ávisun á að vera fastur í sömu hjólförnunum og komast ekki upp úr fátæktarbaslinu. En það er ekkert einfalt í þessum málum. Í mér sitja til dæmis öfgarnar á milli íslensks samfélags og malavísks sveitaþorps. Við þurfum ekki svona mikið eins og vestræn neysluhyggjan telur okkur trú um og innst inni vitum við það alveg og þráum aðeins meiri einfaldleika og tengingu við náttúruna og það sem er heilagt. En við vitum kannski ekki alveg hvernig við eigum að komast út úr neysluhjólfinu. Það

er sárt að horfa upp á fólk líða skort og búa við ósanngirni og óréttlæti sem þrífst vegna skorts á peningum, menntun og uppfærðslu. Fyrir utan það að heimikil fátækt þrífst hér heima held ég við líðum skort á andlega sviðinu og skort á því að bera virðingu fyrir einhverju sem okkur þykir heilagt.“

Þóra Karítas hvetur að sjálfsgöðu alla til að fylgjast með beinu útsendingunni í kvöld, ekki bara vegna þess að hún er hluti af teyminu sem að verkefninu stendur, heldur fyrst og fremst vegna þess að þessi reynsla og þau líkindi sem hún fann á milli sagna stúlkanna þar og sögu móður hennar eru henni hjartans mál.

„Malaví er kallaði hið hlýja hjarta Afríku og ég fæ hlýtt í hjartað við að hugsa um landið og fólkid þar og stelpurnar sem opnuðu hjarta sitt til að leggja sitt af mörkum til að breyta samfélaginu sínu,“ segir hún einlæg. „Það að einhvern veginn speglast reynsluheimur mömmu og sagan hennar í frásögnumstelpnanna í Malaví sýnir okkur líka að við erum ekki endilega svo ólík eða langt í burtu hvert frá öðru þó að sem betur fer þurfi ekki allir að díla við þau áföll sem þessar stúlkur hafa búið við. Við hin höfum hins vegar siðferðislega skyldu til að gera það sem við getum til að eitthvað gott komi út úr þessari erfiðu reynslu fyrst við vitum af henni, og brjóta niður veggja þar sem ofbeldi þrífst á bak við bæði í nær- og fjærumhverfi, sérstaklega ef það snýr að börnum en áhrif heimilisofbeldis á börn eru þau sömu og að upplifa Kosovo-stríðið. Það þýðir ekkert að binda fyrir augun og þykjast ekki vita í hvernig heimi við búum. Við þurfum bara að fara með vasaljós og lýsa upp afkimana til að samfélagið fái að þróast til betri vegar. Það sem við gerum hefur margföldunaráhrif og því er mikilvægt að við gerum upp við okkur hvað við getum lagt af mörkum. Þetta var mikið ferðalag fyrir mig og ég er þakklát fyrir að fá að deila þessari ferð með landsmönnum sem ég vona að veigri sér ekki við að stilla á línulega dagskrá í beinni útsendingu á RÚV klukkan 19.45 í kvöld og leggja hönd á plóginn með því að taka þátt í söfnuninni.“







# Upphaf nýrra drauma!



## Ergomotion

Góður nætur svefn er lykillinn að góðum morgundegi.

Stílltu þig inn á góðan nætursvefn með stillanlegu heilsurúmi frá Ergomotion.

Val um fjölmargar gerðir af heilsudýnum allt frá pokagormum yfir í náttúrulegar latexdýnur eftir því hvað hentar þínum þörfum.

Góður svefn, góð gæði, á góðu verði.



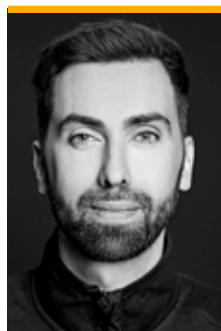




# Við getum ekki litið undan

Eftir / Roald Eyvindsson

**V**elgerðarnefnd Norðurlandaráðs hefur sent ríkisstjórnunum Norðurlanda tilmæli þess efnis að þær hafi með sér „samstarf um að fyrirbyggja og kveða niður heiðurstengda kúgun“, en það hugtak vísar til þess þegar fólk beitir ástvinu sína þvingunum, kúgun eða jafnvel ofbeldi í þeim tilgangi að knýja það til að lúta vilja fjölskyldunnar og verja þannig æru hennar. Telur nefndin að meðal þess sem einna helst ógni einstaklingsfrelsi á Norðurlöndum sé „sá vandi að fólk er stundum meinað að taka sjálft ákvarðanir um líf sitt og framtíð“ svo vitnað sé beint í tilmælin.



**„Enn bólar þó ekkert á fagteyminu sem kallað var eftir á ráðstefnu Kvemnaathvarfsins og velferðasviðs borgarinnar fyrir ári síðan.“**

Það er ekkert af ástæðulausu sem nefndin vekur athygli á þessu máli. Heiðurstengd átök eru þekkt á Norðurlöndum og birtingarmyndir þeirra margvíslegar. Nefna má þvinguð hjónabönd þar sem fólk, oftast konur, hefur ekkert val um hverjum það giftist eða hvort það gengur í hjónaband yfirleitt heldur er neytt til þess af fjölskyldunni til að halda uppi heiðri hennar. Ein útgáfa slíks ráðahags eru barnahjónabönd, sem eru m.a. til umfjöllunar í forsíðuviðtali Mannlífs. Þá eru börn, yfirleitt barnungar stúlkur, neydd í hjónaband og stúlkurnar oft með mönnum sem eru töluvert eldri en þær sjálfar og löngu áður en þær eru andlega og líkamlega reiðubúnar til þess. Í sumum tilfellum eru bæði brúðgumi og brúður á barnsaldri eða vart af honum. Í alþjóðlegum samanburði eru slík hjónabönd reyndar fátíð þegar um ræðir Norðurlandabúa, en rannsóknir sýna að árlega eru 12 milljónir stúlkna þvingaðar í slík hjónabönd víða um heim, samkvæmt tölum frá UN Women. Sem þýðir að um 23 barnungar stúlkur eru þvingaðar í hjónaband á hverri mínútu.

Mál af því tagi sem hin Norðurlöndin glíma við eru þegar byrjuð að dúkka upp hérlendis. Fyrir tæplega ári stóð Velferðarsvið Reykjavíkurborgar og Kvemnaathvarfið fyrir ráðstefnu þar sem athygli var vakin á því. Þar kom fram að sérfræðingar teldu að málum sem tengjast heiðurstengdum átökum væri farið að fjölga hérlendis. Það er því ekki hægt að telja sér trú um að þetta sé eitthvað sem ekki komi okkur við.

Sérfræðingunum á fyrrnefndri ráðstefnu bar saman um mikilvægi þess að hér yrði komið á fót sérstöku fagteymi þvert á stofnanir, eins og lögregluna, Útlendingastofnun, félagsmálaráðaneytið og fleiri, til að taka á slíkum málum. Þolendur yrðu að fá upplýsingar og hjálp og að á móti þeim tækju aðilar sem búa yfir faglegri þekkingu. Það væri líffspursmál. Skoðanir sérfræðingana ríma því vel við tilmælin fyrrnefndu sem velferðarnefnd Norðurlandaráðs hefur sent ríkisstjórnunum Norðurlanda. Formaður nefndarinnar, Bente Stein Mathiesen, segir mikilvægt „að stjórnvöld hefji snemma að beita árangursríkum fyrirbyggjandi aðgerðum og að besta hjálp sem hugsast getur sé tiltæk þegar á þarf að halda.“

Alþjóðasamfélagið hefur lofað að framfylgja markmiðum Sameinuðu þjóðanna um að útrýma snemmbúnum hjónaböndum og ýmsum öðrum birtingarmyndum heiðurstengdrar kúgunar fyrir árið 2030. Ísland þar á meðal. Enn bólar þó ekkert á fagteyminu sem kallað var eftir á ráðstefnu Kvemnaathvarfsins og velferðasviðs borgarinnar fyrir ári síðan. Áhugavert verður þó að sjá hvernig ríkisstjórnin, sem leggur áherslu á mannréttindamál í eigin stjórnarsáttmála, bregst við tilmælum nefndarinnar.

**Probi Mage mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!**

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

abel heilsuvörur  
www.abelheilsuvorur.is



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Breka Karlsson

## Skýrari stefna, sterkari saman!

■ Á kraftmiklum aðalfundi Neytendasamtakanna síðastliðinn laugardag var einróma samþykkt ný grunnstefna þeirra. Stefnan endurspeglar raunverulegt starf samtakanna og byggir á breiðum grunni. Í grunnstefnunni er ekki tekið á, eða farið ofan í, einstök málefni, en hana er þess í stað hægt að nota sem mælistíku á þau öll mál sem Neytendasamtökin glíma við hverju sinni.

Hingað til hefur verið mótuð sértæk stefna í nánast hverju máli fyrir sig. Því hefur verið lýst á þann veg að oft hafi stefna samtakanna endurspeglad áhugasvið einstakra drifandi félagsmanna og jafnvel hafi sumir málefnaþópar verið yfirteknir af ötulum félaga sem hafi mótað stefnu eftir eigin höfði. Þannig var meðal annars til stefna um innihaldslýsingar

hveitipakka og rým-ingaráætlun Reykjavíkur ef til náttúruhamfara kæmi. Segja má að þessi vinnu-

brögð hafi endurspeglad tíðarandann sem þau spruttu úr. Þing samtakanna var haldið annaðhvort ár, samskipti þyngri og fátíðari en nú gerist. Þing hafa verið aflögð en framvegis verða aðalfundir á hverju ári þar sem kosið verður um helming stjórnar, og annað hvert ár um formann. Þá eru eðli samskipta í dag á þann veg að félagsmenn, sem og aðrir neytendur, geta látið álit sitt í ljós mun örur en áður. En það sem meira var, þá brá það við að stefnan endurspeglad ekki raunverulegt starf samtakanna. Þannig hafa samtökin til dæmis ekki haft neina eiginlega stefnu varðandi smálán en hafa þrátt fyrir það barist hatramlega gegn þeim í þann áratug sem þau hafa verið við lýði á Íslandi.

### Grunnkröfur neytenda leiðarvísir til framtíðar

Leiðarvísir og grunnur að starfi Neytendasamtakanna eru nú átta grunnkröfur neytenda, settar fram af Sameinuðu þjóðunum. Allur almenningur, án tillits til tekna eða félagslegrar stöðu, á að njóta lágmarksréttinda sem neytendur en þau eru: Réttur

- til að fá grunnþörfum mætt, réttur til öryggis, réttur til upplýsinga, réttur til að velja, réttur til áheyrnar, réttur til úrlausnar, réttur til neytendafræðslu og réttur til heilbrigðs umhverfis. Þá bæta Neytendasamtökin við níundu grunnkröfunni sem er rétturinn til stafrænnar neytendaverndar. Sjálfbærni er sífelt að verða mikilvægari í neytendahreyfingum um heim allan. Þess vegna líta Neytendasamtökin einnig til hinna 17 heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Nánari upplýsingar um grunnstefnu Neytendasamtakanna og útfærslu hennar er að fá á vef samtakanna

**„Leiðarvísir og grunnur að starfi Neytendasamtakanna eru nú átta grunnkröfur neytenda settar fram af Sameinuðu þjóðunum.“**

- www.ns.is.
- Grunnstefnunni er ætlað vera raunverulegur vegvísir fyrir félaga, starfsmenn og stjórnendur, en síðast en ekki síst ráðandi öfl í stjórn málum og viðskiptum svo þau skilji hlutverk Neytendasamtakanna, markmið þeirra og mikilvægi fyrir okkur öll og við getum öll unnið að þeim saman. Neytendasamtökin eru frjáls félagsamtök sem borin eru uppi af félagsgjöldum. Viljirðu leggja neytendabaráttunni lið, íhugaðu að skrá þig í Neytendasamtökin. Með skýrari stefnu erum við sterkari saman.

Höfundur er formaður Neytendasamtakanna.

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





## Sleggjan



„Framtíðin kallar á okkur að gera betur.“

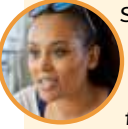
Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra í ræðu sinni á fundi norrænna forsætisráðherra á Norðurlandaráðsþingi. Þar voru umhverfismál í öndvegi.

„Það er bókstaflega allt að hrynja hér innanhúss.“



Rúnar Helgi Andrason, sálfræðingur á Reykjalundi, um ástandið á stofnuninni.

„Ætlar bankinn að afnema hraðbankagjöld fyrir fátæku láglaunakonurnar?“



Sanna Magdalena Mörtudóttir, borgarfulltrúi Sósíalístaflóksins, gagnrýnir Íslandsbanka fyrir að ætla að hætta viðskiptum við þá fjölmiðla sem ekki standast tiltekin skilyrði sem snúa að kynjahlutföllum. Hún segir aðgerðirnar vera hræsní.

„Stundum fær maður hugmyndir sem virka rosalega góðar við fyrstu sýn. Svo hugsar maður aðeins og eftir smástund kemst maður að því að þetta væri sennilega eitthvað sem væri ágætt að hugsa aðeins betur.“



Logi Bergmann Eðsson fjölmiðla- maður um útspil bankans.

„Sorry to break it to you, en þessi pistill þinn er karlpungaskoðun.“



Sóley Tómasdóttir, fyrrverandi borgarfulltrúi, svarar Loga.

„Fráleit aðför að ritstjórnarlegu sjálfstæði fjölmiðla.“



Ályktun frá stjórn Bláðamannafélags Íslands vegna málsins.

„Þetta er farið að lykta af hergagnaflutningum. Hvað er allt þetta tal um „umsvif Bandaríkjastjórnar“? Menn hafi bakgrunn Ballarín í huga, hún er m.a. þekkt fyrir að vera milli-göngumaður við sómálka vígamenn og sjóræningja.“



Vilhjálmur Þorsteinssyni, fyrrverandi gjaldkera Samfylkingarinnar, list ekki á áform Michelle Ballarín um endurreisn WOW.

„Ég bulla ekki og blaðra, ég veit hvað ég segi, svo nú er tími fyrir forpokað lið að þegja og hlusta.“

Sigga Dögg kynfræðingur er ósátt við að vera sökuð um að vita ekki sínu viti og vera bönnuð í sumum skólum.



„Nennirðu í alvörunni að láta ekki eins og þú sért í Kardashian-fjölskyldunni. Eða Elon Musk. Elfturugl.“



Eva H. Baldursdóttir, pistlahöfundur á mannlíf.is, hneyksluð á Dorrit Mousaieff, fyrrverandi forsetafrú Íslands, fyrir að láta klóna hund sinn Sám.

„Mæli ekki með því að klóna hunda og ketti, en þetta er fallett hjá Dorrit.“



Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.

## Freyja Haraldsdóttir

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir ráðherra hefur ærna ástæðu til að gleðjast eftir að hafa rekist á sjarmatröllíð George Clooney úti á landi og sömuleiðis Skúli Mogensen, fyrrverandi forstjóri Wow air, og Gríma Björg Thorarensen innanhússhönnuður en þau eiga von á barni. Biskup Íslands, Agnes M. Sigurðardóttir, var sums staðar hampað eins og rokkstjörnu eftir að hafa beðið samkynhneigða afsökunar fyrir hönd Þjóðkirkjunnar vegna sársauka sem kirkjan hefði valdið þeim í gegnum tíðina. Ummæli biskups um siðrof í skólum, sem höfðu vakið undrun, féllu nánast í skuggann af þessu útspli. En eflaust áttu fáir betri viku en Freyja Haraldsdóttir. Hæstiréttur úrskurðaði að Barnaverndarstofa hafi mismunað Freyju vegna fötlunar hennar þegar henni var neitað um mat á því hvort hún gæti gerst fósturforeldri. Freyja hefur sagst vera í skýjunum með niðurstöðuna.



## Borgarleikhúsið

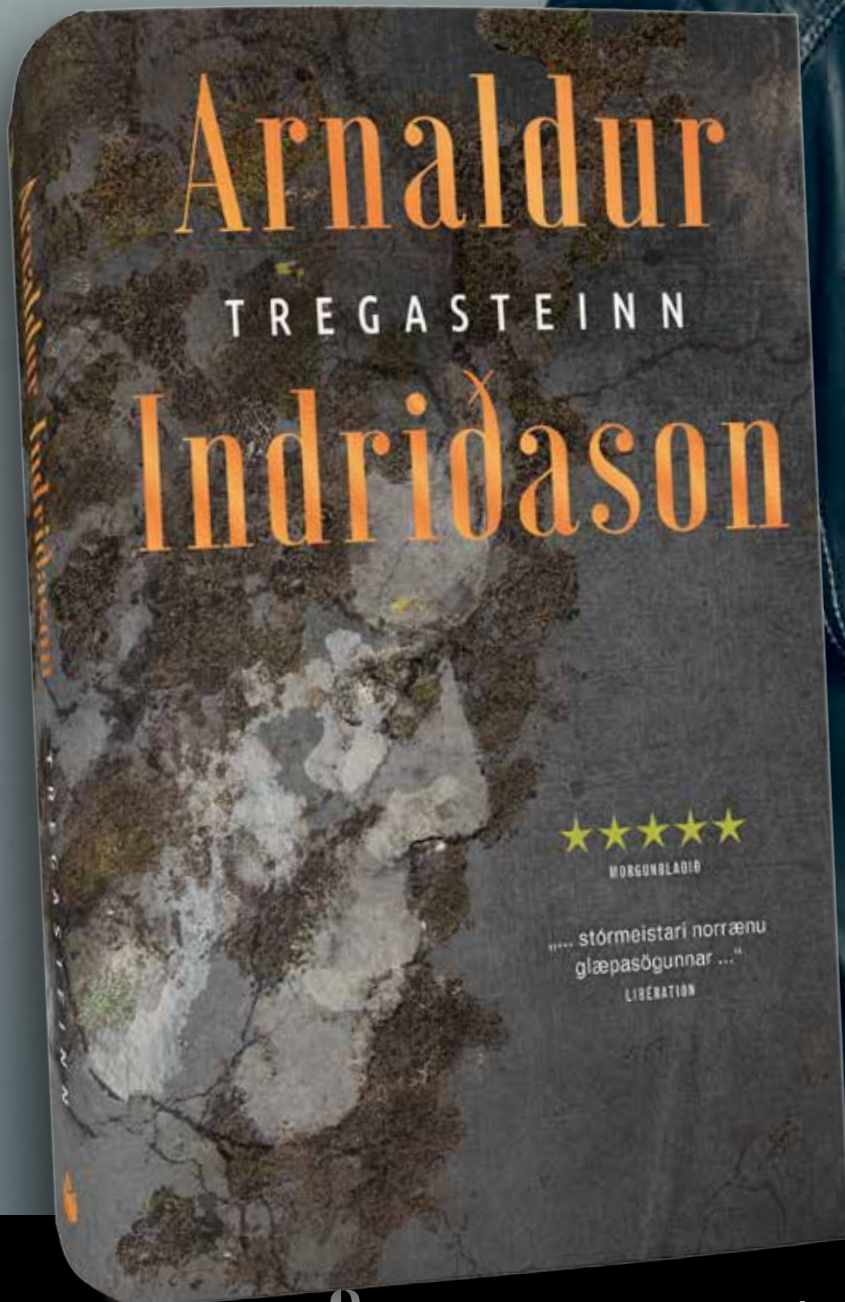
Þetta dálkpláss er þéttsetið þessa vikuna. Fyrrverandi forsetafrú Íslands, Dorrit Mousaieff, fékk bágð fyrir þegar hún frumsýndi klón af Sámi, látnum hundi sínum og ekki átti ritstjóri DV, Lilja Katrín Gunnarsdóttir, sjö dagana sæla þar sem siðanefnd Bláðamannfélagsins komst að þeirri niðurstöðu að hún hefði brotið gegn siðareglum með umfjöllun blaðsins um fanga. Mesti skellurinn hlýtur þó að hafa verið fyrir Borgarleikhúsið sem var í vikunni dæmt til að greiða Atla Rafni Sigurðssyni leikara 5,5 milljónir í bætur og eina milljón í málskostnað. Atla Rafni var sagt upp í leikhúsinu vegna ásakana á hendur honum um kynferðislega áreitni og stefndi hann í kjölfarið leikhúsinu og leikhússtjóra þess, Kristínu Eysteinsdóttur. Kom úrskurðurinn Leikfélagi Reykjavíkur í opna skjöldu og hefur það gripið til þess ráðs að áfrýja dómnum.



# METSÖLU- HÖFUNDUR ÍSLANDS



JÓ / MORGUNBLAÐIÐ  
UM STÚLKUNA HJÁ BRÚNNI



„... einn af bestu glæpasagnahöfundum samtímans.“

THE SUNDAY TIMES

Áhrifamikil og óvægin saga um skömm og örvæntingu, eftirsjá og langvarandi bergmál illra verka.



Innbundin



Rafbók



Hljóðbók

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)





Viðtal

KRISTJÁN  
GUÐLAUGSSON

# „Þá var ekki annað en kasta sér í drulluna og vona að maður lifði af“

**Lífshlaup Kristjáns Guðlaugssonar hefur verið viðburðaríkara en flestra Íslendinga. Lengst af bjó hann í Noregi og starfaði við blaðamennsku og heimsótti m.a. stríðshráð svæði og varð vitni að ógnum sem flestir hafa aðeins heyrt fréttir af að eigi sér stað. Nýlega gaf hann út ljóðabókina Ullin brók og hangið kjöt, en þar er að finna safn ljóða frá ýmsum tímabilum ævi hans og þar endurspeglast minningar bæði sárar og hlýjar.**

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Voru ljóðin þá leið fyrir þig til að halda í móturmálið? „Já, það má segja það,“ svarar Kristján. „Ég hef alltaf verið ljóðelskur, alveg frá því ég var barn og haft gaman af að stuðla og ríma.

Ég hef alltaf verið mjög hrifinn af hefðbundnum ljóðum og það er orðið lítið af því í dag að menn yrki með hefðbundnum hætti. Reyndar hef ég ort órímuð ljóð líka og það er eitthvað af þeim í bókinni en mér þykir best að stuðla og ríma.“

Í bókinni skín í gegn að þar fer maður sem sviður misskiptingin og ójöfnuðurinn í heiminum. Ertu róttækur? „Ég var það á sínum tíma. Var rekinn úr Menntaskólanum við Hamrahlíð vegna þess að ég var svona uppreisnarseggur. Við tilheyrðum engum flokkum eða neinu þess háttar. Ingvar Brynjólfsson var kennari þar á þessum tíma. Hann kallaði okkur kristilega anarkista. Þannig var að engar konur voru í ritstjórn skólablaðsins. Ég vildi bæta úr því og teiknaði auglýsingaspjald. Á því var grískur penis með vængjum og spurt: Stelpur viljið þið ekki koma í ritstjórnina? Þetta fór eitthvað í taugarnar á Guðmundi Arnlaugssyni skólameistara og hann lét mig víkja úr skóla. Ég átti eftir ár í skólanum þegar þetta var og fór á fund Einar Magnússonar, rektors í MR, og hann leyfði mér að taka stúdentspróf þaðan samtímis prófum hjá 5. bekkingum í Hamrahlíðarskólanum þannig að ég kláraði ári fyrr en félagar mínir en þeir voru fyrsti árgangur til að klára þann skóla.“

## Bylting í sendiráðinu í Stokkhólmi

Kristján las sem sagt saman námsefni tveggja bekkja í öðrum skóla með aðrar áherslur en sá sem hann hafði verið rekinn úr svo það verður að teljast allnokkuð afrek að hafa náð stúdentsprófinu. Kristján hafði raunar setið fyrsta árið í MR og var því ekki alveg ókunnugur skólanum en engu að síður hefur hann þurft að vera næmur og góður námsmaður. „Ég var í svolítið annarri aðstöðu en samnemendur mínir því ég var giftur,“ segir hann. „Það var nú þannig á þeim tíma að menn giftu sig ungir en lítið orðið um það í dag. Við skildum síðar og ég á með henni tvær dætur. Í bókinni er að finna ljóð til annarrar þeirra. Strax eftir stúdentspróf fluttu við hjónin til Gautaborgar og ég fór að vinna í Volvo-verksmiðjunum. Ég átti erfitt með að fá vinnu hér heima því mikið atvinnuleysi var á þessum árum. Þar kynntist ég róttækri kommúnistahreyfingu og gerðist kommúnisti.“

Þórbergur Þórðarson segir í Bréfi til Láru að sá sem ekki verði sósíalisti af að kynna sér stjórnmál sé fávíti. Ertu kannski sammála honum? „Já, ég er hjartanlega sammála Þórbergi,“ segir Kristján og brosir en hann er meðal þeirra sem rætt er við í heimildamyndinni Bráðum verður bylting eftir Hjálmtý Heiðdal. Þar er telt saman tveimur bylt-ingarkenndum atburðum er settu svip á íslenskt samfélag árið 1970, annar var er þingeykskir bændur sprengdu upp stífluna í Laxá í Aðaldal en hinn var taka sendiráðs Íslands í Stokkhólmi. Ellefu íslenskir námsmenn fóru inn í sendiráðið í 20. apríl 1970 og drógu rauðan fána að húni og lýstu yfir að sósíalísk bylting á Íslandi væri nauðsyn. Kristján var þeirra á meðal. Hvað gekk ykkur til?



Kristján Guðlaugsson á vægast sagt viðburðaríkt líf að baki.

”

„En við fórum aðeins lengra því við vorum svo róttækir. Í stað þess að setjast niður fórum við inn og hentum sendiráðsritaranum út. Við tókum yfir sendiráðið.“

„Hér á Íslandi var mikil óðaverðbólga en námslánin héldu sér. Það varð því sífellt erfiðara fyrir námsfólk að lifa af lánunum vegna þess peningarnir urðu minna og minna virði. Það varð til hreyfing meðal námsmanna sérstaklega á Norðurlöndum sem beindist að því að laga þessi mál. Úr varð að ákveðin var setumótstaða eða fólk ætlaði að setjast niður í sendiráðunum til að mótmæla. En við fórum aðeins lengra því við vorum svo róttækir. Í stað þess að setjast niður fórum við inn og hentum sendiráðsritaranum út. Við tókum yfir sendiráðið. Þetta varaði reyndar ekki nema tvo tíma og lögreglan kom og tók okkur. Hún vissi ekkert hvað hún átti að gera við okkur en við sátum inni í einhverja fjóra eða fimm tíma. Sendiherrann óskaði ekki eftir að neinir eftirmálar yrðu og það lögregluna að láta okkur fara.“

## Skorinn upp á tréborði í Kína

Hann brosir og það er ekki alveg laust við að glampi kvikni í augum byltingarsinnans við að rifja þetta upp. Á þessum tíma ríkti raunar mikill frelsis- og umbreytingaandi um alla Evrópu. Vorið í Prag átti sér stað árið 1968 og lauk með innrás Sovétmanna, stúdentar mótmæltu í París og hin svokallaða 1968 hreyfing hafði gríðarleg áhrif meðal ungs fólks um allan heim. Voruð þið innblásnir af því öllu? „Já, við vorum það og sluppum með skrekkin,“ heldur Kristján áfram. „Eftir þetta flutti ég til Lundar og nam kínversku og kínverska sagnfræði. Maður fær hins vegar enga vinnu við það. Mig langaði að kynast kínverskum kommúnisma, sögu landsins og læra tungumálið. Ég fór svo til Kína og var þar í átta mánuði.“

Þar lenti ég í að maginn á mér sprakk. Ég var tekinn og bundinn niður á tréborði og skorinn upp með acupunktur. Það leið náttúrlega bara yfir mig

um leið og þeir stungu hnífnum í mig. Þetta voru frábærir lækningar enu að síður og gerðu allt rétt. Það þurfti að taka burtu þrjá fjórðu hluta magans. Upp úr þessu skildi ég við þáverandi konu mína og fór til Noregs, kynntist þar konu sem ég giftist seinna og við bjuggum saman í þrjátíu ár. Stóran hluta þess tíma starfaði ég sem blaðamaður og var fréttastjóri á dagblaði í Stavangri.“

Þótt friður hafi alla tíð ríkt á Norðurlöndunum voru víða umbrot á þessum árum. Þú kynntist því var það ekki? „Já, ég fékk leyfi frá ritstjóranum til að fara til Júgóslavíu þegar stríðið var þar. Ég var í Dubrovnik og þurfti að ganga milli tveggja hótela, yfir brú sem þar var og hún var sprengd svo ég datt niður sjö metra, braut á mér bakið á tveimur stöðum og báða ökkla. Lá hálfan mánuð í kjallara sjúkrahússins í Dubrovnik þar til keyrt var með mig á sendiferðabíl með palli upp til Lieb þaðan sem hægt var að fljúga. Ég á þær minjar frá Júgóslavíu enda er ég heiðursborgari í Dubrovnik. Ég skrifaði mikið um stríðið og um það sem gerðist í borginni. Þeir mátu það svo mikils að þeir gerðu mig að heiðursborgara.“

## Pakkaði látinu barni í dagblöð

En hvernig var fyrir mann ofan af Íslandi, lengst af búsettan á Norðurlöndum, þekkjandi ekki annað en frið og að mestu saklausan gagnvart ofbeldinu að koma inn í svona aðstæður? „Alveg hrikalegt,“ segir Kristján. „Ég fór líka í kúrdísku héröðin. Var að læra tyrknesku í Ankara um tíma og fór þaðan með rútu inn í Írak meðan stríðið geisaði þar. Það var alveg hörmulegt. Þeir skutu nú á okkur landamæraverðirnir og þá var ekki annað en að kasta sér niður í drulluna og vona að maður lifði af. Ég man sérstaklega eftir konu sem ég hitti



1.-18. nóvember:

# LITADAGAR

40% afsláttur  
og **fríar litaprufur**  
af innimálningu

Nú eru **LITADAGAR** hjá **SLIPPFÉLAGINU**.  
Við bjóðum 40% afslátt og fríar litaprufur  
af litum úr **litakorti Slippfélagsins**.\*

Skoðaðu alla fallegu litina á [slippfelagid.is](http://slippfelagid.is)

## LITARÁÐGJÖF



Laugardaginn 2. nóvember  
verður **Soffía**, frá **Skreytum  
hús** með litaráðgjöf  
í **Slippfélaginu Skútuvogi 2**.

\* Þegar liturinn er blandaður í  
Bett 10 innanhúsmálningu  
og miðað er við 2 prufur  
á hvern viðskiptavin.

### SLIPPFÉLAGIÐ

Fellsmúla 26 og Skútuvogi 2,  
Reykjavík, S: 588 8000  
Dalshrauni 11, Hafnarfirði, S: 588 8000  
Hafnargötu 54, Reykjanesbæ, S: 421 2720  
Gleráreyrum 2, Akureyri, S: 461 2760

Opið:  
**8-18** virka daga  
**10-14** laugardaga

[slippfelagid.is](http://slippfelagid.is)



# SLIPPFÉLAGIÐ





## Viðtal

KRISTJÁN  
GUÐLAUGSSON

þar. Hún kom gangandi á móti mér með barnið sitt dáið af hungri. Ég hjálpaði henni að pakka því inn í dagblað og grafa það. Svona atriði sá ég á hverjum degi meðan ég dvaldi þarna. Ég var þar bara í tvær vikur, enda mikill matarskortur og ég vildi ekki þiggja mat af þessu fólki. Hafði raunar litla lyst sjálfur. Mér þótti þessi reynsla engu að síður dýrmæt og skrifaði mikið um Kúrdistan og kúrdísku héröðin. Ég á marga kúrdíska vini úti í Noregi. En svo tekur allt enda. Það þarf að skipta um fréttastjóra. Þeir verða gamlir og þreyttir og ég var búinn að vera það lengi að ritstjórinn minn bað mig að víkja. Ég gerði það fúslega og vann sem venjulegur blaðamaður í fimm ár.

Hvernig kunnir þú við blaðamenskustarfið?

„Afskaplega vel. Það er eitthvað nýtt að gerast á hverjum degi og þú veist aldrei hvað morgundagurinn ber í skauti sér. Það er eiginlega það sem heillaði mig mest. Mikið af þessu er auðvitað skylduvinna og maður þarf að gera þetta og gera hitt og það er ekki allt jafnskemmtilegt.“

### Var oft einmana sem barn

Þú ert fæddur á Akranesi, ertu uppalinn þar? „Nei, pabbi minn, Guðlaugur Einarsson, var bæjarstjóri þar og við fluttum þaðan þegar ég var átján mánaða. Ég átti fremur erilsama æsku, kom frá brotnu heimili og var svolítið á vergangi um tíma. Ólst meðal annars upp hjá ömmu minni, fór fyrst til móðurömmu minnar en síðan til föðurömmu. Pabbi minn giftist svo aftur þegar ég var níu ára og þá bjó ég hjá honum og stjúpu minni. Þau bjuggu í Laugarneshverfi en pabbi vildi að ég væri í Austurbæjarskóla. Þar voru allir vinir mínir og ég lenti í

hálfgerðu einelti þegar ég kom heim vegna þess að ég var ekki í Laugarnesskóla með strákunum þar. Ég var oft mjög einmana á þessum árum. Þegar ég var fimmtán ára skildu pabbi og stjúpa mín. Þá flutti ég inn til Guðrúnar, systur minnar. Hún er eiginlega svona reserve-mamma mín. Ég tók landsprófið frá Réttarholtsskóla og fór þaðan í menntaskóla.“

Guðrún er fimm árum eldri en Kristján. Hún var lengi blaðamaður á Morgunblaðinu en hefur á síðustu árum helgað sig bókaskrifum svo áhugasvið þeirra systkina liggja greinilega á svipuðum slóðum og milli þeirra ríkir vinátta þótt þau hafi lengst af búið í hvort í sínu landinu.

„Einn daginn ákvað ég að fara til Íslands. Ég veit ekki hvað kallaði í mig, það var eitthvað. Ég keypti mér hér íbúð og þegar ég var búinn að búa hér í hálf ár hitti ég konu mína, Huld, og við höfum búið saman í þrettán ár. Síðastliðið haust fluttum við til Granada á Spáni. Ég var orðinn sjötugur og kominn tími til að pakka saman og hugsa um eitthvað annað en að vinna. Síðastu þrjú, fjögur árin vann ég við að dreifa fötum á Landspítalnum, konan mín var að vinna þar og mér leiddist að vera einn heima. Það vantaði starfsmann með henni og ég sótti um. En svo endaði með að mér fannst komið nóg og fór að huga að því að hætta,“ segir Kristján.

Þrátt fyrir að honum hafi þótt starfsævin orðin nógu löng gat hann ekki verið alveg iðjulaus eins og ljóðabókin, Ullin brók og hangið kjöt, ber merki um. Hvernig var að safna saman ljóðunum og líta yfir farinn veg á þennan hátt? „Mikið af þessu eru söngvar,“ segir hann. „Það hefði verið gaman að láta nóturnar fylgja með en ég bara klikkaði á því.“

Semur þú lögin sjálfur? „Ég hef gert það en hef einnig samið nýja texta við eldri lög. Ég á meðal annars textann við Ísland úr Nató sem margir þekkja. Elsta dóttir mín var óróleg í maganum. Ég bjó þá í Gnoðarvoginum og var með hana úti í vagni að reyna að rugga henni í svefn og var að syngja Waltzing Mathilda undir. Ég var á leið í Keflavíkur-

”

„**Þeir skutu nú á okkur landa-mæraverð-irnir og þá var ekki annað en að kasta sér niður í drulluna og vona að maður lifði af.**“



göngu síðar um daginn og byrjaði að syngja Ísland úr Nató, Ísland úr Nató með þessu lagi. Þegar ég kom inn settist ég niður og skrifaði textann og flutti hann svo í fyrsta sinn í göngunni þennan dag.“

En þegar þú fórst að raða saman ljóðunum og skoða þau aftur, var þá eitthvað sem rifjaðist upp eða kallaði á þig? „Já, ótalmargt og margar minningar vöknudu. Það er náttúrlega svolítil biturð í mörgum þessum lögum og vottur af heimsendaspá sem ég rek til þess að ég átti erfitt uppdráttar í æsku og í unglingskóla. Ég held að það hafi litað margt í mínu lífi og svo þessi afhylling kommúnismans. Ég orti auðvitað um öreigana og gegn auðvaldinu.“

Hugsanlega þykir einhverjum ljóð um stéttabaráttu, Kárahnjúkavirkjun og fleiri sögulega atburði vera tímaskekkja en þegar betur er að gáð er mannlegt eðli samt við sig og við endum á ljóðinu, Af íslenskum þingmönnum.

Sjáðu litlu fíflin í flibba og fannhvítri skyrtu með fjórsmúna keðju úr gulli við fínubúin úr þeir sitja gjarnan mæddir á salgylltum þingum og þrasa og fjasa ráða fram úr vandræðum, armæðum, volæðum heillar þjóðar nudda svo og dudda í níu manna ráðum fimm manna, fjögurra manna, fimmtán manna nefndum halda margan ræðustúf og ræskja sig og sperra rækta með sér titla og tindrandi orður spássera um strætín með sposkan svip spyrja og svara og taka ofan hattinn heilsa og vinka og veifa flott koma fram í sjónvarpi, útvarpi með andvarpi ljúga svo að þjóðinni lipurri tungu tafsa og kjamsa, tuldra og humma takast í hendur og svara út í hött sitja gjarnan kokteilboð með kóngmennum og kjörfurstum kynnast dýrum greifum og greifafrúm snússa sig og sjússa og sitja og standa eins og þeim er sagt eins og þeim er fyrirlagt.

# 2 FYRIR 1

TVEIR NINE

Fáðu 2 gómsæta borgara og franskar á aðeins 2.390 kr.



Happy Hour 15:00-20:00

Opíð: Sun til fim 11:30-23:00  
Fös og lau frá 11:30-24:00  
Eldhúsið opið til 22:00 alla daga

Uppsalar er staðsettur á jarðhæð Hótel Reykjavík Centrum, Aðalstræti 16



**Stúdíó Birtingur**Í SAMSTARFI VIÐ  
ÚTFARARÞJÓNUSTA  
KIRKJUGARÐANNA

Kynning



Sigrún Óskarsdóttir og Emília Jónsdóttir. Mynd Hallur Karlsson.

## Fagmennska & falleg þjónusta

Fjölpætt útfararþjónusta krefst fagmennsku og nærgætni. Útfararþjónusta Kirkjugarðanna hefur þjónustað landsmenn í 70 ár.

Í hröðu nútímasamfélagi er sífellt vaxandi krafa um fagmennsku og góða þjónustu á flestum sviðum og þar er útfararþjónusta ekki undanskilin. Hjá Útfararstofu Kirkjugarðanna er leitast við að svara þeim kröfum og væntingum t.d. með því að leggja áherslu á þær hliðar þjónustunnar sem snúa að tilfinningum og mykt, enda er þjónustan viðkvæm og mikilvæg að sögn Sigrúnar Óskarsdóttur, guðfræðings og útfararstjóra. „Með aukinni kröfu um fagmennsku á þessum viðkvæmu stundum býður Útfararstofa Kirkjugarðanna upp á þjónustu reynslumikils starfsfólks sem m.a. sækir hin látnu, klæðir þau og snyrtir og veitir þjónustu við kveðjustundirnar. Það er lögd mikil áhersla á hlýjar móttökur og hefur stofan á að skipa sérfræðinga á sviði sálsgæslu, félagsráðgjafar og lögfræði. Fyrirmynd að fagmennsku og hlýjum móttökum í fallegu húsnæði sækjum við til kollega okkar á Norðurlöndum en við erum aðilar að norrænu samstarfi og sækjum reglulega fundi og ráðstefnur til að kynna okkur nýjungar.“

### Ný hugmyndafræði

Meðal helstu sérstöðu Útfararstofu Kirkjugarðanna má nefna háskólamenntaða sérfræðinga, stærð stofunnar

og þægilega aðstöðu til að taka á móti aðstandendum bætur Emília Jónsdóttir félagsráðgjafi við. „Stundum eru einstaka mál sérstaklega viðkvæm, t.d. þegar dauðann hefur borið að skyndilega. Þá höfum við fagfólk til ráðgjafar og gefum aðstandendum svigrúm fyrir þann tíma sem þarf. Þá er annað starfsfólk til taks til þess að sinna því sem þarf til þess að halda starfsemi gangandi allan sólarhringinn. Auk þess bjóðum við upp á vaktstíma og stuttan viðbragðstíma.“

Útfararstofa Kirkjugarðanna leggur áherslu á jafnan hlut karla og kvenna í þjónustunni. „Við höfum tileinkað okkur nýja hugmyndafræði er lýtur að þjónustunni. Stofan hefur á að skipa reynslumiklu starfsfólki og sérfræðingum sem eru tilbúin að leiðbeina, aðstoða og þjóna. Það er ekki okkar að segja hvernig kveðjustundirnar eiga að vera, við hlustum og leggjum okkur fram um að nema þarfir og óskir aðstandenda og fylgja þeim eins og mögulegt er,“ bæta þær við.

### Hinstu óskir mikilvægar

Þær segja Útfararstofu Kirkjugarðanna vera einu útfararstofuna hér á landi sem býður upp á lögfræðiþjónustu en

það sé innifalið í þjónustunni að hitta lögfræðing eftir útför til að leiðbeina þeim, sem á þurfa að halda, við uppgjör dánarbús. „Einnig veitum við þjónustu sem við köllum Hinstu ósk en þar bjóðum við einstaklingum til samtals um lífslokinn. Einhverjum kann að finnast þetta framandi og jafnvel óþægilegt en í raun finnst flestum eftirlifandi gott að hafa einhverja hugmynd um óskir látinna ástvina sinna þegar kemur að skipulagi útfararinnar,“ segir Sigrún.

### Dauðinn á ekki að vera tabú

Í raun fer þjónustan þannig fram að allir eru velkomnir í heimsókn í Vesturhlíð 2 í Reykjavík segir Emília. „Þar bjóðum við upp á gott kaffi og viðkomandi getur sest niður í einrúmi eða þegið aðstoð sérfræðinga við að fylla út bækling sem hefur yfirskriftina Hinstu ósk. Grundvallaratriði á borð við ákvörðun um bálfor eða hefðbundna kistugróf er ákvörðun sem mörgum reynist erfið. Þá er gagnlegt að sú umræða hafi átt sér stað fyrir andlát. Það er heldur ekki lengur sjálfsgefið hvar fólk á að hvíla þar sem mun algengara er að fólk flytji á milli landshluta og jafnvel landa. Það er því að mörgu að huga enda kjósa sífellt fleiri þessa þjónustu hjá okkur.“

”

„Það er lögd mikil áhersla á hlýjar móttökur og hefur stofan á að skipa sérfræðinga á sviði sálsgæslu.“

Einnig er akstur mikilvægur þáttur í þjónustunni að þeirra sögn. „Við leggjum því ríka áherslu á bílarnir okkar séu fallegir gæðavagnar í toppstandi. Á þessu ári höfum við keypt tvo nýja bíla, annars vegar Mercedes Benz-flutningsbíl og svo vorum við að fá til landsins sérútbúinn VOLVO 90. Bíllinn er hinn glæsilegasti og mjög frábrugðinn sambærilegum bílum.“

### Miklar breytingar í vendum

Þær eru sammála um að miklar breytingar séu í vendum innan útfararþjónustunnar á næstu árum. „Þar munum við kappkosta að mæta þörfum og breytingum varðandi útfarir með aukinni þjónustu og auknum gæðum. Þá viljum við einnig taka þátt í samtali og vinna að því að dauðinn verði ekki það tabú sem hann þó er í samfélagi okkar.“

Breyttar áherslur í rekstrinum hafa nú þegar skilað sér að þeirra sögn og segja þær starfsmenn vera umvafða kærleika og þakklæti fyrir þjónustu sína. Það er von og stefna stjórnenda og starfsmanna fyrirtækisins að breytingarnar muni ekki aðeins styrkja starfsemi útfararstofunnar heldur einnig bæta útfararþjónustu almennt í þágu aðstandenda. Allar nánari upplýsingar má finna á [www.utfor.is](http://www.utfor.is).



„Bíllinn er hinn glæsilegasti og mjög frábrugðinn sambærilegum bílum.“





## Stúdíó Birtíngur

Í SAMSTARFI VIÐ ÚTFARARÞJÓNUSTU  
RÚNARS GEIRMUNDSSONAR  
Kynning

# Fjölskyldufyrirtæki í áratugi

Virðing fyrir hinum látna er alltaf í forgrunni hjá fjölskyldufyrirtækinu Útfararþjónustu Rúnars Geirmundssonar enda er leiðarljós þess hlýja, auðmýkt og virðing.



**G**ott orðspor skiptir mjög miklu máli í útfararþjónustu og það veit Rúnar Geirmundsson mætavel enda starfað í greininni í nær fjóra áratugi. Hann hóf störf hjá Kirkjugörðunum árið 1983 en stofnaði Útfararþjónustu Rúnars Geirmundssonar árið 1990. „Virðing fyrir hinum látna er alltaf í forgrunni hjá okkur. Þannig skiptir í raun ekki máli hvaða trú viðkomandi aðhylltist eða hvort viðkomandi hafi verið trúlaus. Leiðarljós okkar er hlýja, auðmýkt og virðing, algjörlega óháð því hvaða einstaklingur á hlut að máli,“ segir hann.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar er elsta starfandi útfararþjónustan á höfuðborgarsvæðinu og hefur

hann veitt fyrirtækinu forstöðu alla tíð. Fyrirtækið er sannkallað fjölskyldufyrirtæki en hann og eiginkona hans, Kristín Sigurðardóttir, eiga það saman. Hjá þeim starfa svo synir þeirra tveir, Elís og Sigurður.

### Gott orðspor spyrst út

Þegar andlát ber að garði er mikilvægt að hafa samband við útfararþjónustu sem fyrst að sögn Rúnars. „Fyrsta skrefið er að flytja hinn látna af dánarstað í líkhús og næst hefist undirbúningur kistulagningarinnar. Daginn eftir heimsækir útfararstjórinn oftast aðstandendur sem leggja yfirleitt fram óskir sínar varðandi framkvæmd kistulagningar og síðan jarðarfarar. Um leið er yfirleitt valinn prestur eða athafnarstjóri og allar helstu athafnir eru tímasettar auk þess sem grafartaka eða bálfor er bókuð.“

„**Leiðarljós okkar er hlýja, auðmýkt og virðing, algjörlega óháð því hvaða einstaklingur á hlut að máli.**“

Að því loknu þarf að taka ákvarðanir um hvaða verkefni falla í hlut starfsmanna. „Við sjáum um allt er lýtur að undirbúningi og framkvæmd útfara, t.d. höldum við utan um öll samskipti við aðstandendur, tónlistarfólk, kirkjur, blómabúðir, kirkjugarða og í raun alla þá sem koma að útförinni.“

Eftir allan þennan tíma í greininni og þá reynslu sem hann og aðrir starfsmenn hafa öðlast gegnum árin, er ekki við öðru að búast en vönduðum vinnubrögðum og fagmannlegri þjónustu. „Ef maður sinnir sínu starfi vel er það fljótt að spyrjast út,“ segir Rúnar. „Við leggjum mesta áherslu á að taka tillit til þess að fólk er í sárum eftir ástvinarmissi. Því þurfum við að gæta að því sem við gerum og segjum og eins að nálgast fólk með hlýju og auðmýkt. Það getur t.d. verið mjög erfitt að bjóða fólki þjónustu gegn greiðslu við þessar aðstæður en þetta hefur lærst í gegnum árin og við tökum mikið tillit til þess hvernig aðstæður eru hverju sinni,“ bætir hann við.

### Fallegar kistur á góðu verði

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar leggur ekki bara áherslu á vandaða þjónustu heldur líka á fallegar kistur á sanngjörnu verði sem standast ströngustu kröfur um umhverfisvernd að sögn Rúnars. „Hefðbundnu hvítu og umhverfisvænu kisturnar eru algengastar en það er alltaf spurt um harðviðar kistur, t.d. eik eða mahóní.“

Fyrir stuttu síðan létu þau, fyrst íslenskra útfararstofa, hanna og smíða íslenskar kistur úr íslenskum viði í samstarfi við Þorstein B. Jónmundsson trésmið. „Um er að ræða sérstaka kistu og duftker sem er hannað út frá hugmyndinni um íslenska kistu úr alíslenskum við til brennslu og jarðsetningar,“ útskýrir Rúnar. „Kisturnar eru úr viði sem er unninn og þurrkaður í Hallormsstaðaskógi. Kistan er mjög falleg, úr grófum viði, ólökkuð og náttúrleg.“

### Þekkir ekkert annað

Annar sonar þeirra hjóna er Elís Rúnarsson sem hefur þróað fyrir ungan aldur starfað hjá fyrirtækinu í rúma tvo áratugi. „Ég man ekki eftir öðru en að sjá föður minn starfa í þessu fagi enda var fyrirtækið stofnað þegar ég var níu ára gamall. Fyrir mér var þetta því alltaf hefðbundið starf þótt ég hafi vissulega gert mér snemma grein fyrir því að þetta starf væri mjög krefjandi og krefðist vandvirkni.“

Fyrstu verkefni Elísar hjá fjölskyldufyrirtækinu voru að þrifa bíla og annast einföld viðvik. Síðar tók hann þátt í daglegum störfum með föður sínum og Sigurði eldri bróður sínum. Undanfarinn áratug hefur Elís svo starfað daglega við hlið föður síns við útfararþjónustu og allan almannan rekstur. „Það eru forréttindi að fá að leggja sitt af mörkum við að aðstoða fólk í krefjandi aðstæðum og að geta boðið fram reynslu okkar og persónulegu þjónustu fjölskyldufyrirtækis á erfiðustu stundum í lífi fólks,“ bætir Elís við.

### Siðareglur mikilvægar

Utan rekstur útfararþjónustunnar er Rúnar Geirmundsson einnig formaður Félags íslenskra útfararstjóra. Félagið hefur verið starfrækt í yfir áratug og hefur Rúnar verið formaður þess allt frá upphafi. Hann segir aðaltilgang félagsins vera að skapa vettvang til að halda utan um siðareglur útfararstjóra. „Starf mitt felst aðallega í því að halda utan um fundastarf og framfylgja reglum og samþykktum aðalfunda. Ég sækir einnig fundi erlendis enda á félagið í talsverðum erlendum samskiptum. Siðareglur evrópskra útfararstjóra eru til að mynda grunnur íslensku siðareglunnar,“ segir Rúnar. Ekki er lagaskylda fyrir útfararstjóra að vera í félaginu að hans sögn en nánast allir starfandi útfararstjóra eru þó félagsmenn og hafa undirritað siðareglur félagsins.



Rúnar Geirmundsson, til vinstri og sonur hans Elís Rúnarsson.

Nánari upplýsingar má finna á [utfarir.is](http://utfarir.is) eða í síma 567 9110 allan sólarhringinn, alla daga ársins.

## Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi

*Rúnar Geirmundsson*

Sími · 567 9110 · [utfarir@utfarir.is](mailto:utfarir@utfarir.is) · [www.utfarir.is](http://www.utfarir.is)



Rúnar Geirmundsson



Þorbergur Þórðarsson



Elís Rúnarsson



Sigurður Rúnarsson





## Lukt og blómavasi

fylgir öllum legsteinum  
sem keyptir eru í október

# GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – [granitsteinar.is](http://granitsteinar.is)







**Stúdíó Birtingur**

Í SAMSTARFI VIÐ  
ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR  
Kynning

# Stendur á traustum grunni

Stofnandi Útfararstofu Reykjavíkur hefur starfað í faginu í 27 ár. Aðalsmerki stofunnar er lágt verð, persónuleg þjónusta og að sömu tveir starfsmennirnir sjá um alla þjónustuna frá a-ö.

Útfararstofa Reykjavíkur var sett á laggirnar fyrir fimm árum en stendur á mun eldri og traustari grunni. Stofan er í eigu hjónanna Ísleifs Jónssonar og Steinunnar Stefaníu Magnúsdóttur en sjálfur hefur Ísleifur starfað í greininni í 27 ár.

„Það er því óhætt að segja að við búum yfir dýrmætri reynslu sem nýtist öllum vel sem leita til okkar. Aðalsmerki okkar er lágt verð, persónuleg þjónusta og ekki síst sú staðreynd að við bjóðum alltaf upp á tvo sömu starfsmennina, mig og Steinunni. Það þýðir að eftirlifandi fjölskyldumeðlimir eiga alltaf við sömu tvo starfsmennina í stað þess að skipta hugsanlega við nokkra starfsmenn á ólíkum stigum ferlisins. Auk þess leggjum við alltaf áherslu á að hafa tvo útfararstjóra við athafnir okkar en ekki einn.“

Utan þess nefnir hann þann stóra kost að Steinunn hafi starfað á hárgreiðslu- og snyrtistofum í áratug, bæði hérlendis og erlendis. „Hún leggur sig fram um að gera ásýnd hins látna smekklega, virðulega en látlausu og í stíl við persónuleika hins látna. Reynsla okkar sýnir að þessi atriði skipta aðstandendum miklu máli er þeir líta ásýn ástvarnar í hinna sinn.“

## Ómetanleg reynsla

Útfararstofa Reykjavíkur annast útfarir á höfuðborgarsvæðinu og veitir aðstandendum mikilvæga aðstoð við



Útfararstofa Reykjavíkur annast útfarir á höfuðborgarsvæðinu og veitir aðstandendum mikilvæga aðstoð við undirbúning og framkvæmd útfaranna.



„**Á starfsferli mínum hef ég haft umsjón með rúmlega 16.000 útförum þannig að reynslan er svo sannarlega til staðar hjá Útfararstofu Reykjavíkur.**“

Allar nánari upplýsingar má finna á [usr.is](http://usr.is).

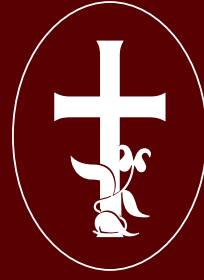
undirbúning og framkvæmd útfaranna. „Við tvö erum þá með aðstandendum allt ferlið, allt frá að hinn látni er sóttur og að greftrun. Hefðbundið ferlið er þannig að hringt er í útfararstjóra þegar viðkomandi deyr á einhverri stofnun. Við sækjum þann látna og færum í líkhús. Daginn eftir tökum við oftast viðtal við ættingja og ræðum skipulag útfaranna þar sem m.a. er hugað að helstu tímasetningum, eðli útfaranna, val á presti, snyrtingu á hinum látna og athöfnina eftir útför.“

Hann segir ýmsar breytingar hafa orðið í greininni undanfarnir ár. „Það sem hefur helst breyst á undanförunum árum er að kistulagning og útför eru oftast sama daginn. Þá gæti t.d. kistulagning verið klukkan 11.30 með nánustu ættingjum og vinum og svo útförin sjálf klukkan 13.“

Annað sem hefur breyst, frá því ég hóf störf í faginu fyrir 27 árum, er að bálfarir eru miklu algengari en áður. Þegar ég byrjaði voru þær um 15% útfara en í dag eru þær rúmlega 50%. Það sem hefur þó ekki breyst á þessum árum er að útfararþjónustan er alltaf jafnviðkvæm þjónusta þar sem ekkert má út af bera og allt verður að standast 100%.

Á starfsferli mínum hef ég haft umsjón með rúmlega 16.000 útförum þannig að reynslan er svo sannarlega til staðar hjá Útfararstofu Reykjavíkur.“





FRÍMANN & HÁLFDÁN  
ÚTFARARÞJÓNUSTA



Frímann  
s: 897 2468



Hálfmán  
s: 898 5765



Ólöf  
s: 898 3075



Stapahrauni 5, Hafnarfirði | 565 9775 | [www.uth.is](http://www.uth.is) | [uth@uth.is](mailto:uth@uth.is)

Fagleg þjónusta í  
**50** ár



Blómastofa  
Friðfinns

553-1099



*„Blóm frá  
vöggu til grafar“*

[www.blomabud.is](http://www.blomabud.is) | S:553-1099





**Ferðalok**  
SOR

# Er hægt að deyja úr sorg?

**Þeir sem gengið hafa í gegnum sorg kunna ef til vill að hafa velt því fyrir sér hvort hún gæti dregið þá til dauða. Það er ekki að ástæðulausu því fátt veldur jafnmikilli streitu og vanlíðan og sorg.**

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

## Líkamleg viðbrögð við sorg

Dauða fylgir mikil streita. Vísindamenn vita að streita veikir ónæmiskerfið og þess vegna er algengt að ýmsir veikleikar blossi upp í kjölfar streitutímabíla í lífi fólks. Menn eru viðkvæmari fyrir sýkingum þegar þannig stendur á og vitað er að krabbameinsfrumur fjölga sér enn hraðar ef fólk er undir álagi.

Fyrst eftir mikið áfall finnur fólk fyrir tilfinningaleysi og doða. Það er utan við sig, gleymið og á í erfiðleikum með að einbeita sér. Auk þess er algengt að menn finni fyrir mæði, þregslum í hálsi og erfitt getur verið að anda. Sumir anda ótt og títt en aðrir verða að draga andann hægt og þungt. Margir geta ekki sofið eftir áfall en aðrir geta sofið nánast allan sólarhringinn. Nokkuð algengt er að menn missi matarlystina. Þreglsli í hálsinum gera það að verkum að erfitt er að tryggja og renna niður bitunum og harður kvíðahnútur í maganum veldur því að menn langar ekki í mat.

Eftir að fyrsta bylgja sorgar og vanlíðunar gengur yfir er ekki óalgengt að fólk finni fyrir miklu orkuleysi. Margir segja þetta einna líkast því að líkaminn hafi verið gersamlega rúinn öllu afli. Fólk lýsir ástandinu oft þannig að það sé alveg tómt eða eins og sprungnar blöðrur. Ef makinn hefur átt við langvarandi veikindi að stríða er sá sem eftir lifir í mörgum tilfellum útkeyrður af þreytu. Umönnunarhlutverkið krefst mikils af fólk og vöknætur geta tekið sinn toll af heilsu fullhraustra einstaklinga.



Rannsóknir hafa sýnt að samband er milli hjartasjúkdóma, krabbameins, drykkjusýki og sorgar. Þeir sem orðið hafa fyrir sorg eru líklegri en aðrir til að finna fyrir þessum sjúkdómum 12-24 mánuðum eftir áfallið. Þetta samband milli sorgar og sjúkdóma er þó erfitt að sanna fyllilega því sumir virðast hafa innbyggða hæfni til að takast á við áföll af þessu tagi og tíðnin er þess vegna mismunandi há eftir rannsóknum.

## Andleg viðbrögð við sorg

Við dauða maka finnst mörgum þeir ekki aðeins missa féлага sinn heldur einnig tengsl við fortíðina. Í flestum tilfellum man makinn lengra aftur en börnin og stundum finnst fólk það ekki lengur hafa neinn til að tala við um sín ungdómsár. Þetta á einkum við um fullorðið fólk sem hefur verið saman lengi. Hjúkrunarfólk hefur oft orðið fyrir því að þetta fólk segist vilja fylgja maka sínum í dauðann því nú sé ekkert eftir.

Sorgin getur einnig leitt til þess að fólk eigi erfiðara með að einbeita sér en áður og lendi því í ýmiss konar slysum. Andlát maka getur líka í sumum tilfellum valdið því að ótti við dauðann aukist hjá þeim sem eftir lifir. Hann upplifir jafnvel sömu sjúkdómseinkenni og makinn gerði og leitar læknis aftur og aftur vegna ýmissa kvilla. Aðrir missa allt traust til heilbrigðisstétta vegna þess að fagfólkið reyndist ófært um að hjálpa makanum. Þetta fólk kann því að draga það að leita sér lækninga þótt það hafi fundið fyrir vanlíðan lengi.

Eftir langvarandi og erfið veikindi getur fólk stundum upplifað dauðann sem ákveðna lausn. Eftir fyrstu bylgju sorgar og saknaðar finnur fólk þá jafnvel fyrir feginleika. Á þessu tímabili sækja að alls konar hugsanir. Sektarkennd er algeng og menn leita að sök hjá sjálfum sér á því hvernig fór eða ásaka sig fyrir að hafa ekki nýtt tímann betur með ástvininum. Reiði í garð hins látna er einnig algeng á þessu tímabili og iðulega sveiflast fólk milli reiði og saknaðar. Depurð, ótti og kvíði fyrir framtíðinni getur líka sest að í sálinni.

Flestir eiga erfitt með að höndla breytingar og stundum finnur fólk fyrir ákveðnum þrýstingi því vinir og ættingjar ætlast oft til þess að sorgarferlið taki einhvern tiltekinn tíma eða falli að einhverju mynstri sem þeim þykir eðlilegt. Sorgin er hins vegar einstaklingsbundin og setningar eins og „tíminn læknar öll sár“, „þetta lagast“ eða „honum líður vel þar sem hann er“, hugga engan. Þær eru jafnvel frekar til þess fallnar að ergja fólk í sorg.

”

**„Andlát maka getur líka í sumum tilfellum valdið því að ótti við dauðann aukist hjá þeim sem eftir lifir.“**

## Virðing, reynsla & þjónusta



SVAFAR & HERMANN

*Kvedja*  
útfararstofa

Allan sólarhringinn  
571 8222

Svafar: 820 3939 | Hermann: 820 3938 | Ingibjörg: 820 3937

WWW.KVEDJA.IS





# Útfararstofa Íslands

Flestir þurfa einhvern tímann að horfast í augu við dauðann. Að missa ástvin eða ættingja er eitt það erfiðasta sem við göngum í gegnum. Tilfinningar eru margvíslegar. Sorgin er eðlileg viðbrögð. Óhjákvæmilega þarf þá að huga að þeim þáttum er snúa að útför þess látna.

Spurningarnar eru margar. Þá er gott að geta leitað til aðila sem hafa þekkingu og reynslu á þeim þáttum. Við hjá Útfararstofu Íslands búum yfir þessari reynslu og höfum starfað við útfararþjónustu um árabil.



Kristín  
Ingólfssdóttir

Sverrir  
Einarsson

Margrét Ásta  
Guðjónsdóttir

Skrifstofa Útfararstofu Íslands er til húsa í Auðbrekku 1, 200 Kópavogi.

*Þar er einnig góð aðstaða sem prestar og aðstandendur geta rætt saman í næði.*

Skrifstofan er opin frá 8.00 til 17.00 virka daga, en þjónusta er allan sólarhringinn og um helgar.

Sími: 581-3300 og 896-8242

[www.utforin.is](http://www.utforin.is)





**Ferðalok**

GÓÐ RÁÐ



## Tekist á við sorgina

**1** Sættu þig við að sorgin spyr ekki um tíma. Sumir eru undrandi á því að mörgum mánuðum og jafnvel árum eftir að þeir verða fyrir missi finna þeir enn fyrir sársauka. Það að fara í gegnum sorg og vinna úr henni er flókið ferli og hver og einn verður að finna sína eigin leið til huggunar. Grundvallaratriði er þó að tala um líðan sína og eyða tíma í að velta fyrir sér hvað muni hjálpa. Næsta skref er að láta ættingja og vini vita hvað þeir geta gert til að létta róðurinn.

**2** Reyndu að fá næga hreyfingu og passaðu að borða vel, drekka nóg vatn og sofa vel. Margir vanrækja þessar frumþarfir þegar sorgin ber að dyrum. Streitan deyfir líkamleg viðbrögð þannig að fólk finnur oft ekki fyrir hungri, þreytu eða þorsta. Gott ráð er að borða, hreyfa sig, drekka og fara að sofa á sama tíma á hverjum degi. Þetta getur skipt sköpum um hvort fólk haldi heilsu meðan sorgin gengur yfir.

**3** Finndu leiðir til að tjá sorgina. Eric Clapton samdi lagið Tears in Heaven í minningu sonar síns sem lést á barnsaldri. Michael Jordan helgaði vinnu sína á vellinum árið sem faðir hans dó minningu hans og grét heitum tárur þegar Chicago Bulls vann meistaraitillinn á feðradaginn. Minnismarki um látna sjómenn og þá sem týnst hafa í hafid hjálpa mörgum aðstandendum að takast á við sorgina. Hver og einn verður að finna sína leið og flestir fá mikla útrás fyrir tilfinningar sínar í einhvers konar sköpun.

**4** Fjölskylda og vinir ættu að þegja og hlusta. Besta ráðið til að veita huggun er að hlusta á það sem hinn sorgmæddi hefur að segja og leyfa honum að ráða ferðinni. Þótt einhver kunni að halda að viðkomandi hafi gott af að rífa sig upp er ekki víst að leiðirnar sem valdar eru henti. Ekki bjóða manneskju í sorg út að borða eða í líkamsræktina nema vera viss um að hún kunni að meta boðið.



## Ástvinaminni

Dauðinn spyr ekki um aldur, stétt eða stöðu. Og dauðinn er líklega það eina sem er öruggt í lífinu, bæði að við deyjum og að við munum þurfa að kveðja ástvini okkar á dánarbeði.

Fyrr á tímum var dauðinn mikil athöfn, hinn látni ýmist lá í rúmi sínu eða í kistu á búkkum inni í stofu, þar sem ættingjar, vinir og aðrir gátu komið, litið hinn látna augum og kvatt hann hinstu kveðju. Í dag fer kveðjustundin hins vegar oftast fram við sjúkrahæð á spítala, við kistulagningu og/eða jarðarförina.

Í kirkjugörðum þar sem ástvinir okkar hvíla vantar oftast pláss þegar leiði hins látna er heimsótt til að setjast niður og spjalla út í vindinn við ástvin okkar. Þá er gott að minnast þess að minning ástvinnar okkar hvílir ekki í kirkjugarði, heldur í huga okkar og hjarta, í minningum, myndum og spjalli við aðra vini sem einnig syrgja þann sem er farinn.



Sama hver viðburðurinn er þá er hann okkar sérgrein, þar sem við höfum umgjörð í mat og þjónustu á heimsmælikvarða. Gríðarlega reynslumikið fagfólk bæði í matargerð og þjónustu sér til þess að hver viðburður verður ógleymanlegur.



### Flói – 1.hæð

Úr Flóa er útsýni yfir Esjuna, höfnina og miðborgina. Hægt er að koma fyrir 530 manns í veisluuppsetningu í rýminu, en talsvert fleirum í standandi móttöku.

### Eyri – 2.hæð

Eyri, er gullfallegt 300 fermetra rými með útsýni yfir höfuðborgarsvæðið til vesturs og yfir Reykjavíkurhöfn. Hægt er að koma fyrir 300 manns í standandi móttöku.

### Kolabrautin – 4.hæð

Kolabrautin er einn fallegasti veitingasalur í Reykjavík sem undanfarin ár hefur verið með hvers kyns viðburði; galaveislur, brúðkaup, afmæli o.fl. og hentar staðurinn vel fyrir stóra sem litla hópa.

### Björtuloft – 6. og 7.hæð

Björtuloft er með stórbrotnu útsýni yfir borgina, hafid og Esjuna. Rýmið hentar vel fyrir brúðkaup, fermingar, árshátíðir og önnur einkasamkvæmi. Salurinn rúmar um 130 manns á hringborðum á efri hæð. Ef um standandi móttöku er að ræða komast um 200-350 manns fyrir á báðum hæðum.

### Háuloft – 8.hæð

Háuloft er glæsilegur salur sem býður upp á stórkostlegt útsýni yfir vesturborgina, höfnina, Faxaflóann og fjallahringinn. Salurinn er 200 m<sup>2</sup> og tekur mest 100 manns – standandi eða sitjandi.

**KH** VEITINGAR

AUSTURBAKKI 2 / 101 REYKJAVÍK / Sími 519 9771

[khveitingar.is](http://khveitingar.is)



# LÁTTU ÞÉR

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,  
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

# LÍÐA VEL

LÚR.IS

Dönsk  
gæði

Lama®

Danskt handverk  
síðan 1939



RICCARDO rafsstillanlegur tungusófi

Öll sæti  
og bak  
stillanlegt

BRUNSTAD

Brunstad  
hvíldarstóll



ISABELLA hægindasófi.  
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti  
stillanleg



SITTING VISION  
hvíldarstólar



Stillanleg  
rúm

Svefnsófar í miklu úrvali.



Margar  
stærðir



BUGATTI®  
ITALY



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti  
stillanleg



GRACE hægindastóll

Stillanlegur  
höfuðpúði



ORACOL tungusófi

CALIA  
ITALIA



JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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

LÚR  
BETRI HVÍLD







# NÝJAR VÖRUR

Curvy býður uppá frábært úrval af fatnaði í stærðum 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun okkar í Hreyfilshúsinu við Grensásveg



Úlpa frá Junarose  
14.990 kr



Peysa  
7.990 kr



Viscose Kjöll  
8.990 kr



Skyrtukjöll  
8.990 kr



Viscose leggings  
3.990 kr



Peysa  
6.990 kr

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)





## ” Morgunverður í *hinni seiðandi* Amsterdam

„Amsterdam er mikil matarborg og þar er hægt að finna fjölbreytta og áhugaverða matsölustaði, bari og kaffihús í öllum verðflokkum og víða eru skemmtilegir matarmarkaðir.“

**Amsterdam er afar sjarmerandi borg sem gaman er heim að sækja enda hefur hún upp á ótal margt að bjóða fyrir alla aldurshópa. Þar er gott að versla, gaman að hjóla og svo eru söfnin ekki af verri endanum. Það eru ekki bara listasöfn í Amsterdam, hver vill t.d. ekki fara á safn um töskur og veski, [tassenmuseum.nl](http://tassenmuseum.nl), eða jafnvel á brúarbyggingarsafnið, [hetgrachtenhuis.nl](http://hetgrachtenhuis.nl)?**

**A** Amsterdam er sérlega afslöppuð og þægileg og í raun er hægt að komast allt fótgangandi, í sporvagni, nú eða á hjóli fyrir þá sem treysta sér út á hjólastígana. Einstaklega gaman er að sigla um síkin og horfa á gamlar hollenskar byggingarnar sem bera sögunni glögg merki og auðvelt er að ímynda sér hvernig lífið var á blómaskeiði þessarar þjóðar. Amsterdam er mikil matarborg og þar er hægt að finna fjölbreytta og áhugaverða matsölustaði, bari og kaffihús í öllum verðflokkum og víða eru skemmtilegir matarmarkaðir. Hér bendi ég á nokkra góða og vinsæla morgunverðarstaði í hjólaborginni Amsterdam.



## Morgunverðarstaðir



### The Breakfast Club

Eins og nafnið gefur til kynna þá snýst allt um morgunverð á The Breakfast Club og hann er í boði allan daginn. Réttirnir á seðlinum eru margir og fjölbreyttir en þeir eru innblásnir frá hinum ýmsu heimshornum. Hægt er að fá mexíkóska baunarétti með avokadó en einnig er boðið upp á hefðbundnari morgunverð, eins og amerískar pönnukökur, músli og bökur, svo fátt eitt sé nefnt. Hér er notað fyrsta flokks hráefni, mest úr nærumhverfinu. The Breakfast Club er á fjórum stöðum í borginni og er opinn frá kl. 8-16 eða 18, svölítið misjafnt eftir stöðum.

**Vefsíða:** [thebreakfastclub.nl](http://thebreakfastclub.nl).



### Little Collins

Þetta er með vinsælli morgunverðarstöðunum í borginni og þarf engan að undra þar sem réttirnir eru hver öðrum betri og hægt að panta nokkra litla rétti sem hægt er að deila. Réttirnir eru innblásnir frá hinum ýmsu heimshornum og svo er hægt að skola matnum niður með spennandi morgunverðarkokteilum eða góðu tei eða kaffi. Prófið Melbourne-karamellubanana-brioche eða hleypt egg með hollandise-sósu og grænkáli, svo dæmi séu tekin. Um helgar er ekki óalgengt að sjá langa röð yfir utan staðinn, hægt er að bóka borð en þó ekki á hvaða dögum sem er, sjá vefsíðu.

**Vefsíða:** [littlecollins.nl](http://littlecollins.nl).



### Bakers & Roasters

Skemmtileg saga er á bak við tilurð þessa staðar en eigendurnir, annar frá Brasilíu og hinn frá Nýja-Sjálandi, kynntust í West Hollywood og fengu hugmyndina um að opna dag einn stað með öllu því sem þeir söknðu frá heimalöndum sínum, eins og götumatnum, eldamenskunni frá mæðrum sínum og góða kaffinu. Þessi hugmynd varð að veruleika og þeir opnuðu Bakers & Roasters sem er staðsettur á tveimur stöðum í Amsterdam. Hér eru afar skemmtilegir og svölítið frumlegir morgunverðarréttir. Bakkelsið er bakað á staðnum og kaffið er alltaf með tvöföldum kaffiskotum.

**Vefsíða:** [bakersandroasters.com](http://bakersandroasters.com).



### Gs Brunch

Gs Brunch er á tveimur stöðum í Amsterdam en í rauninni má segja að hann sé á þremur því boðið er upp á brönssiglingar á síkjum borgarinnar sem er vinsælt. Lesa má um hina ýmsu matarbáta inni á vefsíðunni okkar, [gestgjafinn.is](http://gestgjafinn.is). Gs Brunch er sennilega eini brönsbáturinn í heiminum en þeir eru einna þekktastir fyrir morgunverðardrykki á borð við Blóð-Mariu sem þeir gera afskaplega vel. Á hvorugum staðnum er tekið við bókunum svo stundum þarf að bíða í röð en sé ætlunin að borða í bátnum, sem reyndar er bara hægt um helgar, verður að bóka borð.

**Vefsíða:** [realllyniceplace.com](http://realllyniceplace.com).



# Biart og hlýtt

## MÚRBÚÐARVERÐ



Rafmagnshitablásari  
9Kw 3 fasa

**18.590**



Rafmagnshitablásari  
15Kw 3 fasa

**29.990**



Rafmagnshitablásari  
5Kw 3 fasa

**14.590**



Rafmagnshitablásari  
3Kw 1 fasa

**8.390**



Rafmagnshitablásari  
2Kw 1 fasa

**6.790**



Rafmagnshitablásari 2Kw

**1.995**



Rafmagnspilofn

**4.990**



Oliufylltur  
rafmagnsofn  
9 þilja  
2000W

**8.590**



Vatnspétt LED ljós 60W

125cm **8.590**

155cm **9.900**



Dekton PRO XW750  
batteri vinnuljós

**3.490**



**Frábær  
birta**

Vatnspétt LED  
útiljós / bílskúrsljós

28W 60cm **2.790**

56W 120cm **5.490**

70W 150cm **6.490**



Tu-RWL0450W  
LED vinnuljós 50W  
m/hleðslubatteri

**11.990**



Tu-RWL0430W  
LED vinnuljós 30W  
m/hleðslubatteri

**9.990**



LED Kastari 30W

**8.990**



SHA-8083  
3x36W Halogen

**15.890**



**Jólaseríurnar  
eru komnar**

**Mikið úrval af  
rakavörðum  
fjöltengjum IP44**

Verð frá  
kr. **1.690**



15 metra  
rafmagnssnúra

**2.995**



Kapalkefli 15 metrar

**3.690**

25 metrar kr. 5.490  
50 metrar kr. 9.990



Kapalkefli 10 metrar

**2.890**



Kapalkefli, rakavarið  
IP44 25 metrar

**8.595**

**Mikið  
úrval**



<b>Reykjavík</b>	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
<b>Hafnarfjörður</b>	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
<b>Reykjanesbær</b>	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

# MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!





”

„Rétturinn sem upphaflega var dæmigerður sveitaréttur þróaðist síðan í rétt sem mátti finna á bestu veitingahúsum Frakklands.“



# Boeuf Bourguignon

Boeuf Bourguignon er klassísk frönsk uppskrift þar sem nautakjöt er soðið með rauðvíni og grænmeti.

Fyrsta skrásetning á þessari vinsælu kjötkássu er ekki fyrr en á 19. öld, seinna birtist uppskrift að réttinum í bók franska kokksins Auguste Escoffier. Rétturinn sem upphaflega var dæmigerður sveitaréttur þróaðist síðan í rétt sem mátti finna á bestu veitingahúsum Frakklands. Uppskrift Escoffiers var viðmiðið og tíðkaðist þá að hægelda stóran kjötbita og bera fram. Seinna meir gerði Julia Child réttinn frægan vestanhafs en í uppskrift hennar voru notaðir litlir kjötbitar eða gúllas og er það sú nálgun sem sést oftast nú til dags. Rétturinn er tilvalinn helgarréttur þegar kokkurinn hefur nægan tíma til að nostra við að steikja kjötið og leyfa pottréttinum að malla á hellunni eða inni í ofni. Gott er að bera hann fram með soðnum nýjum kartöflum ásamt góðu rauðvinsglasi.

## Boeuf Bourguignon

fyrir 4-6

- 1 ½ kg nautakjöt, skorið í 3 cm stóra bita, t.d. nautahnakki eða gúllas
- 1 ½ tsk. salt
- ½ tsk. pipar
- 150 g gæða beikon, skorið í bita
- 1 laukur, saxaður
- 1 stór gulrót, sneidd
- 2 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 msk. timíanlauf
- 2 tsk. tómamatmouk
- 2 msk. hveiti
- 1 flaska (750 ml) rauðvín
- 1 lárviðarlauf

- 15 perlulaukar, afhýddir
- 1 msk. ólífuolía
- 1 dl nautasoði
- 30 g smjör
- 300 g sveppir, skornir í þykkar sneiðar
- steinselja, söxuð



1 Hitið ofn í 160°C án blásturs. Þerrið kjötbitana og saltið þá og piprið, setjið til hliðar og látið standa við stofuhita í hálf tíma. Takið fram góðan pott sem má fara inn í ofn, t.d. steypujárns-pott, og setjið yfir meðalháan hita. Steikið beikonið í pottinum þar til það verður fallega brúnað og stökkt, ef það fer að brenna við pottinn er gott að setja smávægis ólífuolíu út í pottinn. Veiðið beikonið upp úr pottinum og leggið á eldhúspappír, skiljið fituna eftir í pottinum.



2 Hækkið hitann lítilega undir pottinum og steikið nautakjötið á öllum hliðum upp úr fitunni. Mikilvægt er að hafa gott bil á milli bitanna og því getur þurft að steikja kjötið í tveimur hollum. Setjið kjötið til hliðar.



3 Lækkið hitann undir pottinum og steikið lauk og gulrót þar til grænmetið er orðið mjúkt. Bætið hvítlauk og timíani út í og steikið í 1 mín. Hrærið tómamatmouk og hveiti saman við þar til það samlagast.



4 Hellið síðan rauðvíni út í pottinn. Sjóðið í 2-3 mín. til að vínandinn sé gufaður upp áður en kjötinu er bætt í pottinn.



5 Bætið kjötinu og helm-ingnum af beikoninu út í pottinn og flytjið inn í ofn ásamt lárviðarlaufi og eldið þar til kjötið er orðið lungamjúkt, í u.þ.b. 2 klst. Gott er að snúa kjötinu eftir tæpa klukkustund.



6 Á meðan kjötið eldast eru perlulaukar og sveppir eldaðir. Setjið 10 g smjör og 1 msk. af ólífuolíu á pönnu og látið yfir meðalháan hita, bætið perlulauknum út á pönnuna þegar smjórið hefur bráðnað. Steikið í u.þ.b. 10 mín. og hrærið í þeim

reglulega svo þeir brúnist á öllum hliðum. Hellið 1 dl af nautasoði eða rauðvíni út á pönnuna og saltið og piprið eftir smekk. Hyljið pönnuna til háls með loki eða klippið til smjörpappír til að leggja ofan á pönnuna og eldið þar til laukurinn er orðinn alveg mjúkur, u.þ.b. 40-50 mín. Setjið til hliðar. Notið afganginn af smjörinu til að steikja sveppina og saltið þá og piprið eftir smekk. Setjið til hliðar.



7 Takið kjötið úr ofninum og blandið perlulauknum, sveppunum og afganginum af beikoninu saman við. Sáldrið steinselju yfir og berið fram. Gott er að bera réttinn fram með nýjum kartöflum eða góðri kartöflumús og brauði.





# TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA

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

Í SAMSTARFI VIÐ



SOS  
BARNAPORPIN

Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2019



# Snýst um að þora og hafa gaman

**Ninna Þórarinsdóttir** er listakona með fjölbreyttan feril að baki og fæst við allt mögulegt; hönnun, myndskreytingar, hönnun og fleira. Hún segir að það sé mikilvægt að hafa gaman af vinnunni og finna sinn stíl.

„... þetta snýst aðallega um að þora, hafa gaman og finna sinn eigin stíl sem manni líður vel með.“

**Hvernig listamaður ertu?** „Ég er hálfgerð samblanda af listamanni og hönnuði. Stíllinn minn er vanalega mjög grafískur, litríkur og hress – kannski blanda af því að vera krúttlegur og skríttinn með svolítinn húmor.“

**Hvernig verk gerir þú aðallega og fyrir hvað?** „Ég hef mikið verið að teikna fyrir fyrirtækið ICD sem gerir minjagripi, t.d. póstkort, handklæði, viskastykki, lykklappur og svo framvegis. Ég hef einnig tekið að mér teikningar og grafíska hönnun fyrir lógó, bækur, hreyfimyndir og kynningar. Þessa dagana er ég mikið að vinna fyrir Borgarbókasafnið. Þau eru að vinna að heildarútliti fyrir öll sex bókasöfnin og ég sé um myndskreytingarnar, t.d. fyrir veggmyndir, póstkort, bæklinga, hreyfimyndir og nokkra nýja hluti sem munu vera í barnadeildinni.“

Undanfarið hef ég verið að vinna verk í Procreate á iPad pro. Ég hef alltaf haft rosalegan áhuga á nýjum aðferðum og tækni þannig að ég ákvað að prófa þetta og er algerlega hugfangin af þessu. Hugmyndavinnan virkar þannig hjá mér að ég þarf svolítinn tíma til að melta verkefnið án þess að gera neitt með það. Svo byrja ég að skissa þar til ég er ánægð með hugmyndina, finn liti sem passa og get þá byrjað á myndinni.“

**Hvaðan færðu innblástur?** „Í tónlist, á ferðalögum, í fnum bókum og með því að spjalla við skemmtilegt fólk.“

**Hvenær sólarhringsins finnst þér best að vinna?** „Snemma á morgnana, helst áður en borgin er vöknud. Svo hljóð og tímalaus tilfinning í loftinu.“

**Hefur þú alla tíð haft gaman af því að teikna og mála?** „Já, en ég hætti því yfir langt tímabil þar sem ég hélt að ég kynni ekki að teikna eins og það „ætti“ að teikna. Mér var svo algerlega ýtt út í það aftur og þá uppgötvaði ég að þetta snýst aðallega um að þora, hafa gaman og finna sinn eigin stíl sem manni líður vel með. Síðan þá hef ég ekki getað hætt.“

**Ákvaðst þú á einhverjum tímupunkti að verða listamaður eða gerðist það bara „óvart“?**

„Mig minnir að ég hafi alltaf viljað verða listamaður, það tók samt svolítinn tíma fyrir mig að „leyfa“ mér að vilja það og loksins láta á reyna.“

**Hvaða listamenn eru í uppáhaldi hjá þér?**

„Becky and Joe, Gary Baseman, Bubi Au Yeung, Friends With You, Bernardo P. Carvalho, Nick Cave (fatahönnuðurinn) og Rilla Alexander.“

**Hvað er fram undan á næstu misserum?**

„Hönnun á brúðu fyrir Styrktarfélag krabba-meinssjúkra barna og teikningar fyrir Borgarbókasafnið. Teikning fyrir Politico Europe magazine, barnabók, jólakort, verkefnið Þykjó og Bitar og Bubbar og að njóta lífsins.“



Ninna Þórarinsdóttir er með BA í hönnun frá Design Academy Eindhoven, Hollandi og MA í barnamenningarhönnun frá HDK í Gautaborg, Svíþjóð. Hægt er að skoða verk eftir Ninu á Instagram og kaupa þau á heimasíðu hennar: [ninna\\_thorarinsdottir](https://www.instagram.com/ninna_thorarinsdottir/) / [www.ninna.is](http://www.ninna.is)



[ninna\\_thorarinsdottir](https://www.instagram.com/ninna_thorarinsdottir/) / [www.ninna.is](http://www.ninna.is)



HÚS  
OG HÍBYLI

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

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) ★ [www.husoghiblyi.is](http://www.husoghiblyi.is)





# ILVA

## Söfudagar

### 20-30% AF ÖLLUM

### SÓFUM & HÆGINDASTÓLUM

### 24. OKTÓBER - 11. NÓVEMBER



**CLEVELAND 3JA SÆTA**

ljósbleikt áklæði. fætur úr furu. L208 cm. 94.900 kr. Nú 74.900 kr.

20%



**SCOTT HORNSÓFI MEÐ OPNUM ENDA** með bonded koníaksliðu leðri. L296xD217 cm. 259.900 kr. Nú 199.900 kr.

20%



**CLEVELAND HORNSÓFI + LEGUBEKKUR** með gráu áklæði. L308xD203 cm. 179.900 kr. Nú 143.900 kr.

20%



**TARANTO HORNSÓFI MEÐ OPNUM ENDA** með gráu áklæði. L290xD217 cm. 349.900 kr. Nú 269.900 kr.

30%



**LOTUS HORNSÓFI + LEGUBEKKUR** með gráu eða bláu áklæði. L290xD200 cm. 239.900 kr. Nú 167.900 kr.

25%



**KINGSTON 2,5 SÆTA SÓFI** með Kate sky gráu áklæði. L199 cm. 199.900 kr. Nú 149.900 kr.

20%



**RIA TUNGUSÓFI** með koparlítuðu flauelsáklæði. L222xD148 cm. 139.900 kr. Nú 109.900 kr. Til í fleiri litum.

20-30%  
AF ÖLLUM  
HÆGINDASTÓLUM



**BAYVILLE**  
rúggustóll, ljósgrátt felt.  
34.900 kr. Nú 27.900 kr.

20%  
AF ÖLLUM  
SVEFNSÓFUM



**DEVON FLEX 150**  
2ja sæta svefnsófi. L154 cm. 139.900 kr. Nú 111.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 [www.ilva.is](http://www.ilva.is)  
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgiró  
VALITOR



FACEBOOK.COM/ILVAISLAND



INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND



1

Lífsstíll  
TÍSKAFallegar  
og róman-  
tískar pífur  
frá Victoria  
Beckham.Brún  
leðurstígvél  
frá YSLFallegur  
blómakjöll  
frá Dior sem  
notaði villtar  
blómategundir sem  
fyrirmyndir í  
bróðeringu og  
prenti.Síðasta  
sumar voru  
hjólábuxur í tísku,  
en í þeirra stað koma  
nú hnébuxurnar sem eru  
annaðhvort úr gallaefni,  
leðri eða fínlegri efnum  
með pressuðu broti.  
Hér eru hnébuxur frá  
Givenchy við svört  
leðurstígvél.

Rómantískur kjöll frá Erdem sem minnr á þættina Húsið á sléttunni.

# BLÚNDUR OG BOOTCUT

Öll helstu tiskuhúsin sýndu ekki fyrir löngu nýjustu sumarlinuna sína fyrir vorið 2020. Leður og leðurlíki hafa verið áberandi fyrir veturinn 2019-2020 og verða það áfram út næsta sumar.

Brúnir tónir líka verða vinsælir áfram ásamt köflótta mynstrinu. Doppótt mynstur voru einnig mjög áberandi á tiskupöllum ásamt blómamynstri í margvislegum útgáfum og köflóttum drögtum. Svokallaðar boxy power suits, eða dragtir, með stórum og kassalaga herðapúðum voru líka áberandi. Þá verður appelsínugulur væntanlega aðalliturinn næsta sumar ef marka má margar tiskulínur vorsins 2020. Flestir hönnuðanna sýndu líka skófatnað í leðri og voru stígvél og bandaskór áberandi.

Gegnsæjar blússur verða áfram áberandi og því er ekki vitlaust að fjárfesta í fallegum toppi eða brjóstahaldara til að vera í innan undir.



Útviðar gallabuxur og mittisháu „mömmubuxurnar“ í alls kyns útgáfum voru áberandi hjá hönnuðunum. Hér eru bootcut-gallabuxur frá Céline en útviðu buxurnar eru farnar að vera meira áberandi í verslunum eftir langt hlé. Givenchy sýndi hálfþvegnar gallabuxur í afslöppuðu sniði sem verður vinsælt áfram.

Síðustu  
misseri hafa  
littlar töskur verið  
vinsælar en næsta  
sumar verður greinilega  
töf að bera stóra tösku  
ská yfir öxlina. Rag and  
Bone sýndi meðal  
annars þessa brúnu  
leúrtösku.

VIKAN

## Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

Tryggðu þér áskrift á [mannlif.is/askriftir](http://mannlif.is/askriftir) ★ [www.vikan.is](http://www.vikan.is)





ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

# ATÓMSTÖÐIN

HALLDÓR LAXNESS

ENDURLIT

FRUMSÝNT Í DAG

# AIOMSTUUN

NÝ KYNSLÓÐ LEIKHÚSLISTAFÓLKS NÁLGAST SKÁLDSÖGU  
NÓBELSKÁLDSINS Á FERSKAN OG KRASSANDI HÁTT

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á LEIKHUSID.IS







# RÝMINGARSALA!

**40-60% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM VÖRUM!  
VERSLUNIN ÚTHALD FLYTUR,  
SAMEINAST EINS OG FÆTUR TOGA!**

**Komdu og gerðu frábær kaup  
laugardaginn 2. nóvember kl. 11-16.  
Stakkahraun 1, 220 Hafnarfirði.**



**-60%**



**-50%**



**-50%**



**-55%**



**-60%**







Séð og Heyrt

HEYRST HEFUR

Heyrst hefur

... að útvarpsmaðurinn og ferðaskrifstofugæinn Sigurður Hlöðversson hafi nýlega verið í Bandaríkjunum að kynna sér flotta golfvelli fyrir Visitor ferðaskrifstofu. Að hans sögn fann hann nokkra flotta.



Styr

Mímír

... að minnst tveir meðlima leikhóps sýningarinnar *De Lónlí Blú Bojs* séu með sviðsframkomuna í genunum. Mímír Bjarkí Pálmason er sonur leikarans ástsæla Pálma Gestssonar og Sigurlaugar Halldórsdóttur flugfreyju. Styr Orrason er sonur Orra Haukssonar, forstjóra Símans, sem tók meðal annars þátt í *Morfis* á sínum menntaskólaárum, og fyrrum konu hans, Önnu Linnét Þorsteinsdóttur. Mímír og Styr eru aðeins 19 ára gamlir og miðað við frammistöðu þeirra í sýningunni um *De Lónlí Blú Bojs* er leiklistarferillinn bjartur, kjósi þeir að fara þá leið.

... að Anna Hafþórsdóttir skrifaði nýlega undir samning við Zik Zak kvikmyndir um framleiðslu á þáttum sem hún hefur verið að skrifa undanfarið. Anna er að vonum glöð og spennit fyrir komandi tíma. Kærasti Önnu, Brynjólfur Þorsteinsson, gefur út fyrstu ljóðabók sína, Þetta er ekki bílastæði, í byrjun nóvember. Bjarni Hafþór Helgason, pabbi Önnu, gaf nýlega út bókina *Tími til að tengja*. Hvað ætli þau spjalli um í fjölskylduboðunum?



Bjarni Hafþór

... að Garðbæingurinn Baldvín Jónsson safni í hóp til að bjarga Hegningarhúsinu á Skólavörðustíg. Bjarni er sem kunnugt er faðir Þóru Margrétar eiginkonu Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra. „Viljið þið vera með í okkar liði sem hefur á stefnuskrá að bjarga þessu magnaða húsi sem verður 150 ára innan tíðar. Húsið hefur stórmærkilega sögu að geyma sem ekki má glata. Sýnum samfélagslega ábyrgð með því að setja „like“ eða ummæli hér. Ef þátttaka er næg verður búinn til hópur þar sem hugmyndum verður safnað og birtar. KOMA SVO.“ skrifar Baldvín á Facebook.



... Baldvini er hér með bent á að Hegningarhúsið var fríðað 18. ágúst 1978 í b-flokki af þáverandi menntamálaráðherra samkvæmt 1. mgr. 26. gr. og 27. gr. þjóðminjalaga nr. 52/1969. Friðun tekur til ytra borðs ásamt álmum beggja hlíða og anddyri með stiga. Hins vegar er rétt að húsinu þarf að bjarga frá því að verða enn eitt gistirýmið í hjarta miðborgarinnar.

VERÐLAUNA LEIKUR

HVAÐA PÁR ER ÞETTA OG HVERT ER TÍLEFNIÐ?



Í síðustu viku brugðum við á leik og spurðum hver ungi maðurinn sé sem hvílir svo makindalega í rúminu heima hjá sér, en Séð og Heyrt tók viðtal við hann þegar hann var þrítugur píparveinn. Fjöldi svara barst og voru allir með rétt svar um hver maðurinn væri, Guðlaugur Þór Þórðarson, núverandi utanríkisráðherra. Hins vegar voru aðeins tveir með ártalið rétt, 1998. Við drögum á milli þeirra og var Bjarkí Þór Arnarson sá heppni og fær mánaðaráskrift að Vikunni í verðlaun.

Núna spyrjum við: Hvaða glæsilega par er á myndinni og af hvaða tilefni er myndin tekin? Vísendingar er að finna á [mannlif.is](http://mannlif.is)

Svar skal sent til [ragna@birtingur.is](mailto:ragna@birtingur.is) eða í bréfpósti til Birtingur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík fyrir fimmtudaginn 7. nóvember. Heppinn vinningshafur fær eintök af jólablöðum Vikunnar og Húsa og hýbýla.

AMOR ER Á FLUGI ÁRIÐ UM KRING MEÐ BOGA SINN OG FÆSTIR ÓHULTIR FYRIR ÖRVUM HANS

Þekktir einstaklingar hafa nýlega fundið ástina og opinberað hana á samfélagsmiðlum. Mannlíf óskar þeim innilega til hamingju með ástina og hvort annað.



Kristinn Óli Haraldsson, tónlistarmaður eða Króli og Ragnhildur Birta Ásmundsdóttir, nemi í samtímadansi í Listaháskóla Íslands, mættu fyrst saman opinberlega á frumsýningu Agnes Joy í Háskólabíói. Ung og hæfileikarík hvort á sínu sviði.

Mynd: Sena/Tara Tjörvadóttir



In a Relationship with Bryndís Reynis  
25 October

Egill Örn Rafnsson, trommuleikari DIMMU, og Bryndís Reynis, nemi í Háskóla Íslands, eru glænýtt par. Egill Örn tók við trommukjuðum þungarokksveitarinnar um síðustu áramót úr hendi Birgis Jónssonar. Kannski nýfundin ást skjóti sér í lagatexta væntanlegrar plötu DIMMU?



Heiðar Austmann útvarpsmaður og markaðsfulltrúi á K100 og Kolfinna Maríusardóttir, bókari hjá 3 skrefum, byrjuðu að vera saman fyrr á árinu. Þau eru dugleg að njóta lífsins saman og ferðast, sérstaklega á tónleika erlendis.



Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, og Kristinn Jón Ólafsson, verkefnastjóri Snjallborgar hjá Reykjavík, skráðu sig í samband á samfélagsmiðlum liðna helgi. Þarið ber hag samborgara sinna fyrir brjósti, hún á þingi og hann með snjallsímum. Snjallt samband.

FEGRUÐARDROTTNING OG AÐSTOÐARFORSTJÓRI FESTA KAUP Á SJÁVARHÖLL

Bergstaðastræti 49.



Túngata 34.



Skildinganes 40.



Húsið er 320 fm. Fasteignamat þess er 192.350.000 krónur.

Og þá var kátt í höllinni

Hjónin Anna Margrét Jónsdóttir, fyrrum flugfreyja og Ungfrú Ísland árið 1987, og Árni Harðarson, aðstoðarforstjóri og stjórnarmaður samheitalyfjafyrirtækisins Alvogen, hafa fest kaup á glæsilegu húsi í Skerjafirði.



Hjónin eru smekkfólk þegar kemur að fallegum fasteignum. Nýlega seldu þau eign að Túngötu 34 í miðbæ Reykjavíkur, en húsið sem byggt var 1926 er teiknað af Guðjóni Samúelssyni húsameistara. Það var töframaðurinn sjálfur í Oz, Guðjón Már Guðjónsson, sem keypti þá eign.

Þar áður bjuggu hjónin í glæsilegu þriggja hæða húsi við Bergstaðastræti 49, steinsnar frá Hótel Holti, en þá eign keyptu þau árið 1999, og bjuggu þar til ársins 2015 þegar þau fluttu á Túngötuna. Hönnunarperlan í Skerjafirði, Skildinganes 40, er nýjasta perlan í fasteignakaupum þeirra hjóna, en seljendur eru hjónin David og Svala Pitt, sem eru best þekkt fyrir að flytja inn snyrtivörur á borð við Clarins, Chanel og Christian Dior, auk þess sem að vera miklir listunnendur eins og húsið ber merki um. Húsið er hannað af Svölu og syni þeirra hjóna, Davíð Kristján Pitt arkitekt og Kristjáni Garðarsyni arkitekt. Húsið er 320 fm og var byggt árið 2002, fasteignamat þess er 192.350.000 krónur. Einstök eign við sjávarsíðuna, með flugvöllinn innan seilingar.



# SÓFADÖGUM LÝKUR Á SUNNUDAG

20% afsláttur af sérpöntunum

10-40%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
SÓFUM



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









# Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

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

**i-t.is** 

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**

- fyrir þitt heimili





# Albumm

TÓNLIST

Texti / Steinar Fjeldsted



## Fjalla um ótta, stolt og græðgi

Hljómsveitin **Trilogia** hefur sent frá sér nýtt lag, **Fear**.

■ **Fear** er popplag sem tekur á málefnum líðandi stundar, annað lagið af þremur sem tengjast innbyrðis, en eins og heiti sveitarinnar gefur til kynna hefur hún verið að gefa út þrjú þematengd lög, trílógjur, í einu. Hver trilógja hefur sinn einkennislit og er appelsínugulur einkennandi fyrir lagið **Fear** og löginn **Pride** og **Greed**, sem mynda saman eina heild. Trilogia mun fagna nýútgefnu lagi á Airwaves í Kornhlöðunni föstudaginn 7. nóvember klukkan 21. Hægt er að hlýða á það á **Albumm.is**

## Rokkmessa á Gauknum



■ Í tilefni þess að 50 ár eru liðin síðan hljómsveitin **Black Sabbath** hljóðritaði sína fyrstu breiðskífu, samnefnda sveitinni, verður haldin sérstök rokkmessa til heiðurs Black Sabbath á Gauknum í kvöld, föstudaginn 1. nóvember.

Black Sabbath er talin vera sú hljómsveit sem skapaði þungarokkið á sínum tíma og síðar tónlistarstefnuna „stoner rock“. Á hálfri öld hefur Black Sabbath gefið út nítján stúdíóplötur, sjö tónleikaplötur og þrettán safnplötur ásamt ógrynni af smáskífum og myndböndum. Forsprakinn **Ozzy Osbourne** hefur svo átt farsælan sólóferil.

Mörg þekktustu laga Black Sabbath fá að hljóma á rokkmessunni á Gauknum í kvöld. Það eru reynsluboltar í bransanum sem standa að viðburðinum, söngvarinn **Jens Ólafsson** mun þenja raddböndin, hljómsveitin **Thrill of Confusion** hitar upp og að messunni lokinni munu plötusnúðar spila rokkónlist.

Upphitun hefst klukkan 22, en sjálf Black Sabbath-messan klukkan 23. Miðinn kostar 2000 krónur í forsölu á [midi.is](http://midi.is), en 2500 krónur við inngang.

# „Þurftum á stuðningi hvors annars að halda“

Álftnesingarnir **Fannar Ingi Friðbjólfsson** og **Jökull Breki Arnarson** úr hljómsveitinni **Hipsumhaps** eiga eitt vinsælasta lag landsins um þessar mundir, *Lífið sem mig langar í*. Kapparnir voru einnig að senda frá sér plötuna *Best gleymdu leyndarmálin*, sem hefur sömuleiðis fengið frábærar viðtökur. Vinirnir stofnuðu bandið í júlí á síðasta ári þegar þeir voru á vissum tímamótum í lífinu sem varð til þess að þeir ákváðu að gefa tónlistinni séns.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Svanhildur Gréta

Víð vorum báðir að vinna í sjálfum okkur og þurftum á stuðningi hvors annars að halda,“ segir Fannar, en hann og Jökull hafa þekkst síðan sumarið 2013. „Fyrst þegar við vorum að kynna þá leitaði hann mikið til mín með alls konar vangaveltur. Ég er sjö árum eldri en Jökull og hef alltaf verið til staðar fyrir hann. Svo dag einn vaknaði ég upp við það að hann var orðinn tvítugur og ég áttaði mig á því að ég gat líka leitað ráða hjá honum. Vinátta okkar er einstök og við erum heppnir hvor með annan. Vináttan er grunnurinn að öllu saman. Forsendan fyrir tónlistinni.“

Aðspurður hvort þeir hafi átt von á þeim góðu viðtökum sem tónlist þeirra hefur hlotið og hvort lífið hafi tekið einhvern snúning í kjölfarið, segir Fannar að svo sé ekki. Fyrir utan að þeim líði betur eftir að hafa komið tónlistinni frá sér. „Fólki finnst þetta allt saman áhugavert og er ófeimið að spyrja spurninga. Við erum byrjaðir að fá bókanir sem er bara jákvætt en við erum nú hvorugur að fara að segja upp vinnunni, í bili,“ útskýrir hann og bætir við að þeir hafi skilið sáttir við plötuna eftir mikla vinnu. „Eftir útgáfuna höfum við reynt að halda okkur á jörðinni og hlakkað til að sjá hvernig fólk tengdi við plötuna. Nú mánuði eftir útgáfu er búið að vera magnað að fylgjast með hvað viðtökurnar eru góðar og við erum virkilega þakklátir fyrir alla sem eru að hlusta. Sérstaklega þá sem hafa gefið sér tíma til að hafa beint samband og hrósa okkur.“

Textarnir á plötunni eru allir skrifaðir af Fannari sjálfum, nema í laginu *Feika brosið*, þar sem Jökull á vers. Aðspurður hvort þeir sækji innblástur í tónlistarsköpun sinni svarar Fannar að það sé misjafnt. „Það er ótæmandi listi af tónlist sem við fílum og við höfum ekki verið feimnir við að blanda saman einhverju tvennu



Fannar Ingi Friðbjólfsson og Jökull Breki Arnarson gáfu nýverið út plötuna *Best gleymdu leyndarmálin* sem hefur hlotið góðar viðtökur.

„**Vináttan okkar er einstök og við erum heppnir hvor með annan. Vináttan er grunnurinn að öllu saman.**“

ólíku, útkoman á plötunni var því hipsumhaps,“ segir hann og bætir við að oft fái hann innblástur í aðstæðum sem vekja upp nýjar eða blendnar tilfinningar.

Að sögn Fannars fengu þeir alls konar frábært fólk til liðs við sig

við gerð plötunnar. „Við erum með hljóðfæraleikara með okkur „live“. Magga Jó, sem á mikið í plötunni með okkur, Bergur, Óli Alexander, Lexi og Eiki. Allt toppmanneskjur,“ segir hann þakklátur. Hann bætir við að bandið hafi haldið útgáfutónleika 20. október síðastliðinn og þar sem það hafi verið uppselt á þá hafi verið ákveðið að halda aðra tónleika 22. nóvember. Auk þess standi til að koma fram á Airwaves. „Síðan ætlum við bara að hafa gaman, halda áfram að læra eitthvað nýtt og nýta hvert tækifæri sem gefst. Muna að sýna þakklæti fyrir það sem við erum að gera og að lífið er líka meira en en tónlist.“

## Albumm mælir með



### Prefalt útgáfupartí – Epic Rain, Hvörf og Kristofer Rodriguez

■ Laugardaginn 2. nóvember koma hvorki meira né minna en þrjár plötur út á vegum plötubúðarinnar Lucky Records. Um er að ræða plötur með hljómsveitunum **Epic Rain** og **Hvörf**, ásamt sólóplötu listamannsins **Kristofer Rodriguez**. Útgáfunni verður fagnað með útgáfu-/hlustunarpartí í versluninni við Rauðarárstíg. Fjörð hefst klukkan 15 og er frítt inn.

### Langi Seli og Skuggarnir í Petersen-svítunni



■ Miðvikudaginn 6. nóvember munu eðaltóffarnir í hljómsveitinni **Langi Seli og Skuggarnir** halda uppi stemningunni á Petersen-svítunni.

Langi Seli og Skuggarnir er rúmlega 30 ára gömul hljómsveit sem spilar sína frumsömdu tónlist með tilbrigðum við rokkabilíð og rokk söguna. Stuðið á Petersen hefst klukkan 21. Enginn aðgangseyrir.

### Back to the Metal Roots – tónleikaröð Eistnaflugs



■ Tónlistarhátíðin **Eistnaflug** kynnr nýja tónleikaröð **Back to the Metal Roots**. Eistnaflugshátíðin stækkar og mun nú standa fyrir þungarokksviðburðum allt árið um kring. Fyrstu dagsetningar eru klárar og verður því blásið til tónleika á Dillon þann 1. nóvember, 11. janúar og 22. febrúar. Miðaverð á hverja tónleika er 1.700 krónur. Einnig er í boði passi á alla þrenna tónleikana á 4.000 krónur. Miðafjöldi er takmarkaður en miðasala fer fram á [Tix.is](http://Tix.is). Nánar um dagkrána á **Albumm.is**.

## Fallegt og hugljúft lag frá Raven

■ **Raven**, eða **Hrafnhildur** eins og hún heitir, er ung söngkona og lagahöfundur á uppleið. Sumir þekja Raven úr hljómsveitinni **White Signal**, en hún hefur undanfarið einbeitt sér að sólóefni og sendi nýverið frá sér lagið **Hjartað tók kipp**. Texti lagsins er afar angurvær en hann fjallar um sambandslit og aðila með brostið hjarta sem reynir að skilja hvers vegna hin manneskjan gafst upp. Þrátt fyrir sorglega sögu er lagið sjálft nokkuð kraftmikið og gefur tilfinningu um einhverja von og skilning.

Hjartað tók kipp var fullsamið á aðeins nokkrum klukkutímum, að sögn höfundar, og textinn og form lagsins hefur haldið sér síðan þá. Lagið er fyrsta lag Raven á íslensku, en í sumar gaf hún út stærri og poppaðri útgáfu af lagi sínu *Half of me* sem hafði hingað til bara verið til í órafmagnaðri útgáfu á streymisveitum og notið vinsælda þar. Þess má geta að Raven stefnir á að gefa út sex laga EP-plötu (stuttskífu) á næstu mánuðum.



Mynd / Berglaug Petra

# SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

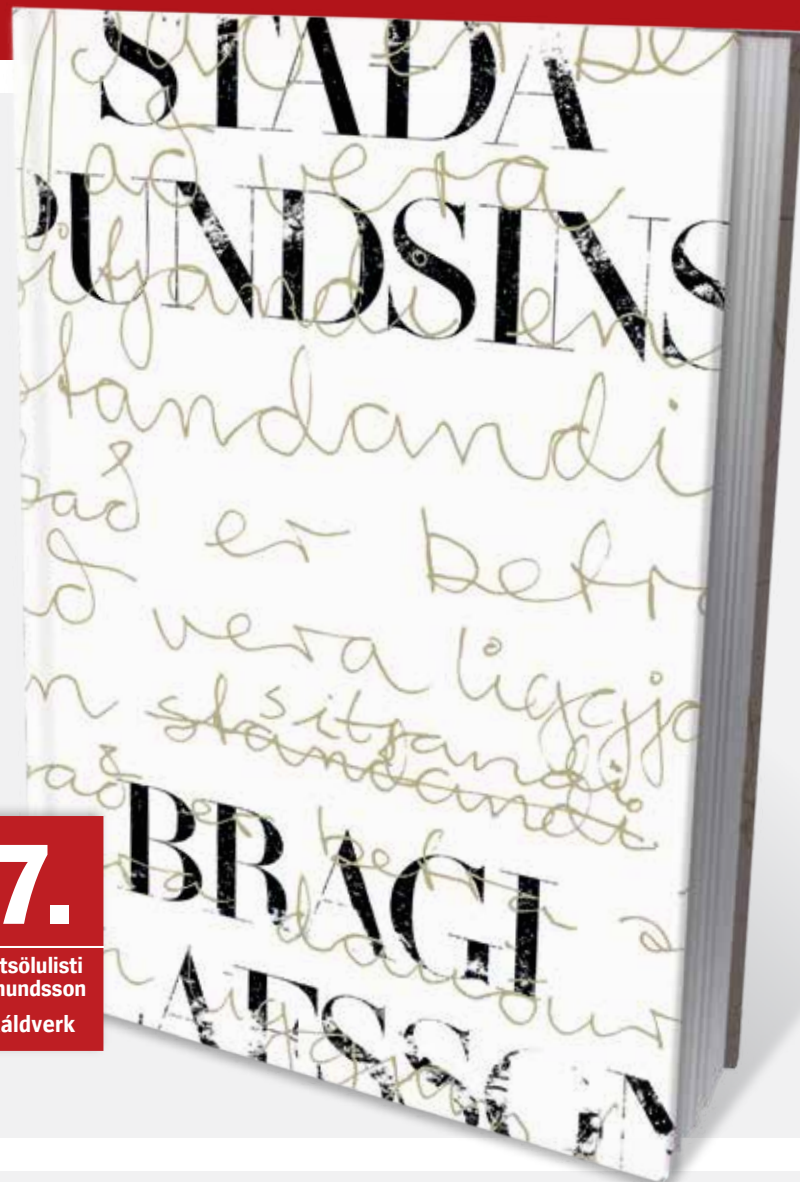


# SAGNASNILLD

## BRAGI Í FANTAFORMI!

**STAÐA PUNDSINS – SJÁLFSÆVISAGA EN EKKI MÍN EIGIN EFTIR BRAGA ÓLAFSSON.**

Einn slyngasti skáldsagnahöfundur þjóðarinnar fer á kostum í sögu sem þó er ekki nema hálf – eins og allar sögur. Þetta er saga um móður og son, sem gat ekki hafist fyrr en faðirinn á heimilinu vék úr vegi þeirra ...



7.

Metsölulisti  
Eymundsson  
Skáldverk



## STÓRSKEMMTILEG BÓK!

**SÓLARHRINGL EFTIR HULDAR BREIÐFJÖRÐ**

„Stundum var eins og Reykjavík væri ekki staður heldur frekar veður ...“ Í bókinni Sólarhringl skoðar Huldar Breiðfjörð samband Íslendingans við heimkynni sín. Er lífið kannski betra á Kanaríeyjum? Hann segir frá á látlausan en íhugulan hátt og hrífur lesandann með sér í leit að upplifunum og einhvers konar svári við spurningunni um hvað það er að vera Íslendingur.







# „Gott þegar hægt er að fá krakka til að hugsa um dýpri hluti“

Árni Árnason venti kvæði sínu í kross, seldi fyrirtæki sitt og lét gamlan draum rætast um að gefa út bók. Barnabókin Friðbergur forseti, varð að veruleika með dyggri aðstoð Helenu dóttur Árna og hefur bókin um forsetann slegið rækilega í gegn.

Texti / Ragna Gestsdóttir

## 5 staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

### „Mætti viku of snemma í brúðkaup“

Júlíus Sigurjónsson, sem jafnan er kenndur við Júlladiskó, skellir í Hrekkjavöku Júlladiskó um helgina á Ölhúsi Hafnarfjarðar. Hér ljóstrar hann upp fimm staðreyndum um sjálfan sig.

1 „Ég vann eitt kvöld sem dyraörður á A Hansen í Hafnarfirði. Sem betur fer fór allt vel fram því ég veit ekkert hvað ég hefði gert annars.“

2 „Ég átti einkanúmerið Sálín. (Sálín hans Jóns mín). Ég tók það af eftir smátíma þegar kærasta mín hringdi ekki sátt því það var verið að taka myndir af henni í akstri. Flestir héldu að Stefán Hilmarsson ætti blínn.“

3 „Ég mætti einu sinni viku of snemma í brúðkaup. Það var þó skárna en viku of seint.“

4 „Ég hef aldrei séð kvikmyndina Titanic, en ég hef ætlað að horfa á hana um jólin í um 20 ár. Oftast enda ég á að horfa á Bodyguard, enda ein besta mynd allra tíma.“

5 „Ég borðaði svo oft á KFC þegar ég var um 25 ára að ég var hættur að þurfa að panta. Starfsfólkið græjaði bara máltíð númer 9 mínus majónes.“



Júlli og dóttir hans, Júlía Hrönn, í 40 ára afmæli Júlla árið 2016.

Ég er búinn að vera í markaðsgeiranum í 20 ár og seldi fyrr á árinu auglýsingastofuna sem ég hef átt í átta ár, Árnasynir,“ segir Árni eldhress þegar blaðamaður hringir. „Ég fór síðan að eltast við gamlan draum um að skrifa. Ég hef unnið mikið með texta í gegnum árin en löngunin var að taka skriftirnar á nýjan stað.“

Barnabók varð fyrir valinu sem fyrsta bók, þar sem Árna langaði að skrifa bók fyrir og með Helenu, níu ára dóttur sinni, en bækur og lestur eru sameiginlegt áhugamál feðginanna.

„Við lesum mikið saman og ég hef mikla trú á lestri og bókum sem uppeldistæki til að þroska hugann og gagnrýna hugsun. Mig langaði að skrifa barnabók á meðan Helena væri enn á þeim aldri að njóta. Mér finnst líka aldrei nóg af bókum fyrir börn og sérstaklega um hluti sem skipta máli.“

En finnst honum að barnabækur eigi að hafa boðskap? „Það má bara vera gaman að sjálfsögðu. En mér finnst gott þegar hægt er að fá krakka til að hugsa um dýpri hluti, af því þeir eru oft að þæla í einhverju. Ég frábið mér samt allar predikanir í bókinni.“

Friðbergur forseti fjallar um krakka sem rísa upp þegar réttlætiskennnd þeirra er misboðið. „Og gegn forsetanum Friðbergi, sem hefur tekið sér hálfgerð einræðisvald og þau finna í hjarta sínu að hlutir eru að gerast sem ættu ekki að eiga sér stað. Síðan fara krakkar að hverfa og fleiri hlutir gerast.“

### Hugmyndin varð til í heita pottinum

Feðginin fara í sund daglega og í spjalli í pottinum kom upp hugmyndin að bókinni. „Helena lét mér í té sögupersónurnar og gaf þeim nöfn. Saman þróuðum við grunnþráðinn í sögunni og ég tók hann svo og vann áfram,“ segir Árni.

„Persónurnar eru í rauninni persónur sem hún vildi heyrta sögur um. Eru ekki allar



Feðginin Árni og Helena með bókina sem hugmyndin að varð til í heita pottinum.

”

„Sagan gerist í náinni framtíð og það má segja að Friðbergur gæti tekið við af Guðna ef við þössum okkur ekki á hvert við erum að fara.“



persónur byggðar á einhverjum; bæði úr mínu, þínu og okkar allra lífi? Þetta eru persónur sem hún þekkir og við þekkjum saman. Ég er viss um að ég er þarna einhvers staðar,“ svarar Árni aðspurður um hvort Helena hafi byggt persónurnar á einhverjum sem hún þekkir.

En hvað finnst feðginunum um okkar forseta, Guðna Th. og er hann búinn að fá eintak af bókinni? „Við höfum ekki náð að gera það en fáum vonandi tækifæri til þess. Okkur finnst hann náttúrulega bara frábær og hann er forseti sem við getum verið montin og stolt af,“ segir Árni. „Sagan gerist í náinni framtíð og það má segja að Friðbergur gæti tekið við af Guðna ef við þössum okkur ekki á hvert við erum að fara. Það eru nokkrir samtíma populistar sem má finna í Friðbergi.“

Bókin hefur farið vel af stað og fór í efsta sæti á söluhlusta barnabóka í útgáfuviku.

„Bókin hefur fengið góðar viðtökur og það er gaman að sjá að bæði börn og fullorðnir taka bókinni vel. Bókin er fyrir aldurinn 8–12 ára og hún hentar vel fyrir börn og foreldra til að lesa saman. Það er margt í henni sem foreldrar geta líka haft gaman af,“ segir Árni. „Það er framhald á teikniborðinu alveg klárlega, sem kemur vonandi á næsta ári. Ég er einnig með fleiri hugmyndir.“

Árni hefur farið með bókina í skóla og lesið fyrir nemendum og segist tilbúinn til að vera með upplestur ef áhugi er fyrir því. „Það er ofsalega skemmtilegt og gaman að hitta væntanlega lesendur. Mjög gefandi.“

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](mailto:traustthrif@gmail.com) og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

Tónlist

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

### „Ég er algjört Skunk Anansie fan“

Katrín Yr og Erla Stefánsdóttir heiðra konur í rokki með tónlistarveislu á Hard Rock Café laugardaginn 2. nóvember. Tónleikarnir hefjast klukkan 21 og árábil lagalistans er mjög breitt og lofa þær veislu.

Við höfum þekkt í yfir 20 ár og höfum sungið saman. Erla var í heimsókn hjá mér og við vorum að velta upp hvað við gætum gert saman, sem okkur fyndist gaman og væri ekki búið að gera hér áður,“ segir Katrín Yr. „Við fórum að rífa upp lög sem við hlustuðum á og fannst skemmtileg og þannig varð hugmyndin að viðburðinum til.“

Katrín Yr sér að mestu um sönginn, en Erla sem er bassaleikari mun einnig syngja. „Strákarnir í hljómsveitinni syngja líka bakkraddir þannig að þetta verður veisla.“

Árið eina í London er orðið að þrettán

Katrín Yr býr í London þar sem hún vinnur við tónlist í fullu starfi, upphaflega ætlaði hún að vera í ár, en árin eru orðin þrettán. „Ég flutti út í ársnám, kom heim og fór síðan aftur til að taka þriggja ára tónlistargráðu og kom svo ekkert heim aftur. Ég sá að Katrín Yr kemur með kvennarokkið heim.“

Breitt laga- og áralag

Á lagalistanum eru meðal annars lög með Janis Joplin, Bonnie Tyler, Skunk Anansie, Evanescence og Paramore, auk Tinu Turner og Anouk, þannig að tímabilið er ekki eitthvað ákveðið að sögn Katrínar Yrar. „Við vorum með svaðalegan lista sem við höfum minnkað niður og ríffjuðum upp lög sem við vorum búnar að gleyma eða ekki heyrt lengi,“ segir Katrín Yr.

Aðspurð um hvort að hún eigi sér upphaldskonu í rokki stendur ekki á svari. „Ég er algjört Skunk Anansie fan, ég hef séð þau „live“ fimm sinnum, mér finnst Skin æðisleg söngkona og þau eru upphalds síðan ég var 15 ára. Svo er Tina Turner alltaf algjör drottning.“

„Ég er algjört Skunk Anansie fan, ég hef séð þau „live“ fimm sinnum,“ mér finnst Skin æðisleg söngkona.“



Nú er tími ljósanna!



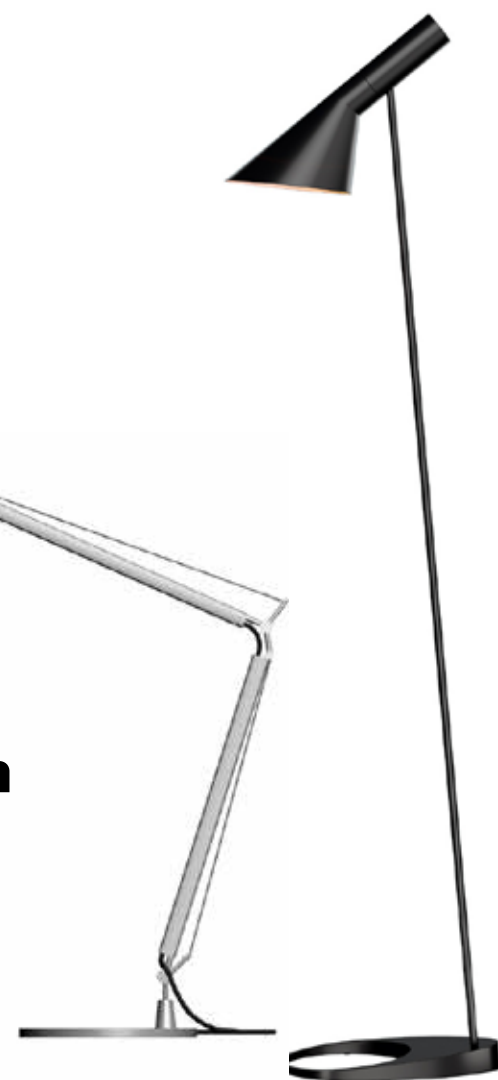
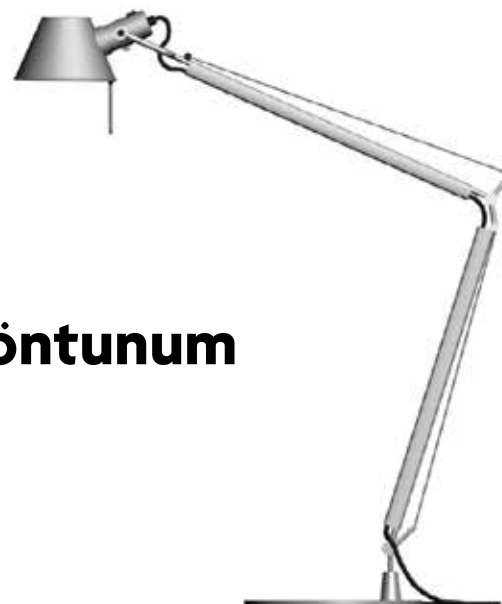
TILBOÐ

epal



15% afsláttur af öllum ljósum \*

Gildir frá 30. okt. til 9. nóv. 2019



\*15% afsláttur af pöntunum

louis poulsen

Artemidè

MUUTO

VERPAN

menù

tradition

GUBI®





## 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 | Dalvegi 2, 201 Kópavogur | Dalshrauni 13, 220 Hafnarfjörður | Sími 577 3333

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 40. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 1. NÓVEMBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Steinunni Stefánsdóttur

## Ein lykkja í einu

■ Ég þrjóna. Og við sem þrjónum eigum með okkur einhvers konar leynefni. Það er svolítið eins og að finna óvænt ættartengsl þegar maður kemst að því að kona, því það er næstum alltaf kona, þrjónar líka.

Þrjónakona sem ég vann einu sinni með kynnti mér þá kenningu að skipta mætti þrjónurum í tvennt. Annars vegar eru þrjónarar sem þrjóna vegna ferlisins sjálfs, það er sú sem nýtur hverrar lykkju og fyllist jafnvel söknuði þegar verkefninu er lokið. Hins vegar eru þrjónarar sem einblína á afurðina og njóta fyrir bragðið kannski ekki eins hverrar lykkju sem þær þrjóna. Ég fell afdráttarlaust í síðari flokkinn.

Að þessu kvað rammt, sérstaklega á árum áður. Eitt árið þrjónaði ég til dæmis peysur á mig og dætur mínar þrjár. Fallegar peysur og hver dóttir fékk að velja bæði snið og liti. Engin af þessum peysum varð hins vegar almennilega nothæf vegna þess að þær náðu okkur ekki nema niður að nafla. Óþreyjan eftir afurðinni gerði að verkum að ég þrjónaði ekki nógu hátt upp áður en ég fór að vinna með ermarnar.

Á þessum árum var ég reyndar í nokkurs konar fíkilsambandi við þrjónana. Annaðhvort þrjónaði ég alls ekki eða þá að ég þrjónaði þannig að ég sat með þrjónana í fínum veislum og svo tóku þeir frá mér svefn. Ég gat nefnilega alls ekki hætt á kvöldin, sat í sófanum kvöld eftir kvöld og tók aftur og aftur ákvörðun um að þrjóna bara eina umferð í viðbót. Þangað til klukkan var orðin tvö eða þrjú eða jafnvel meira.

Ég hef ekki náð þeim stað að verða ferilþrjónari en seinni ár hef ég náð betra jafnvægi í sambandi mínu við þrjónana og hefur að mestu tekist að eyðileggja ekki verkefni mín með óþolinmæði. Ég get líka látið þrjónana liggja kvöld og kvöld og læt þrjónaskapinn ekki ræna mig svefni, nema kannski stundum.



nettó

## FRÁBÆR HELGARTILBOÐ Í NETTÓ!

Lamba prime

Kjötborð

2.989 KR/KG

ÁÐUR: 4.598 KR/KG

-35%

Marineraðar

grisakinnar

Kjötsel

999 KR/KG

ÁÐUR: 1.298 KR/KG

-23%

Rauð vinber

499 KR/KG

ÁÐUR: 998 KR/KG

-50%

Tilboðin gilda 1. - 3. nóvember

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

# Útsala

# 10-70%

## afsláttur af völdum vörum í VERSLUN

skiptidýnur og eldri gerðir, sófar, hvíldarstólar, náttborð, lök, hótélhandklæði og baðmottur. Höfðagaflar, sængur, sængur í stærri stærðum, teppi, rúmföt, sloppar o.fl. o.fl.

Komdu núna gerðu frábær kaup!

20% afsláttur af VanDyck mjúkvörum

50% afsláttur af völdum heilsukoddum

12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa  
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00



vefverslun  
svefnogheilsa.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum



# MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS



**MAGFORMERS VEHICLES  
KAPPAKSTURSBÍLAR**  
17 STK.  
vnr. 75-707019  
kr. **5.480**



**MAGFORMERS**  
SKEMMTILEG, LITRÍK  
OG ÞROSKANDI SEGULLEIKFÖNG



**MAGFORMERS DINO  
MINI DINO SET**  
40 STK.  
vnr. 75-708003  
kr. **9.000**



**MAGFORMERS  
LÖGGLUETT**  
50 STK.  
vnr. 75-717002  
kr. **10.940**



**MAGFORMERS BASIC**  
26 STK.  
vnr. 75-701004  
kr. **6.100**



**MAGFORMERS HI-TECH  
NEON LED SET**  
31 STK.  
vnr. 75-709007  
kr. **8.100**

## FRÁBÆRT ÚRVAL AF FÖNDRI FYRIR LISTRÆNA SNILLINGA



**SEQUIN ART 3D  
SÆTUR SEPPI**  
vnr. 05-1707  
kr. **1.850**



**SEQUIN ART  
PADDINGTON BANGSI**  
vnr. 05-1508  
kr. **3.490**



**SEQUIN DIAMOND ART  
HÖFUÐKÚPA**  
vnr. 05-1611  
kr. **2.850**



**MÁLAF EFTIR NÚMERUM SR  
VILLIHESTAR**  
vnr. 05-1040  
kr. **1.295**



**MÁLAF EFTIR NÚMERUM JR  
HRYSSA & FOLALD**  
vnr. 05-0030  
kr. **995**



**SEQUIN ART 3D  
UGLA**  
vnr. 05-1409  
kr. **1.850**



PANTAÐU Á  
margtogmikid.is  
OG FÁÐU SENT

**OPIÐ  
ALLA DAGA  
VIRKA DAGA  
11-18  
HELGAR  
11-17**



# MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1, 201 KÓPAVOGI • MARGTOGMIKID.IS



**PANIC TOWER**  
 2-8 • ±20 • 6+  
 kr. 4.790



**TICKET TO RIDE  
 EVRÓPA**

2-5 • ±30-60 • 8+  
 kr. 6.990



**TICKET TO RIDE  
 USA**

2-5 • ±30-60 • 8+  
 kr. 6.990



**CLUEDO  
 HARRY POTTER**  
 3-5 • ±30 • 9+  
 kr. 7.990



**PARTNERS**  
 4 • ±60 • 8+  
 kr. 6.800



**PARTNERS+**  
 6 • ±45-60 • 7+  
 kr. 7.900



**TRIVIAL PURSUIT  
 FRIENDS**

2+ • 12+  
 kr. 3.495

## SPILUM OG PÚSLUM FJÖLSKYLDA OG VINIR SAMAN



**VINSÆLU WASGIJ PÚSLIN**  
 MARGAR TEGUNDIR



1000 BITA  
 kr. 3.190

1000 BITA  
 kr. 2.900



500 BITA  
 kr. 2.150

**SKEMMTILEGU  
 JAN VAN HAASTEREN  
 PÚSLIN**



150 BITA  
 kr. 1.450



**FLOKKUNAR-  
 BAKKAR**  
 vnr. 55-17953  
 kr. 3.800

**PÚSLBRETTI**  
 1000 BITA  
 vnr. 55-17957  
 kr. 3.200



**PÚSLTASKA  
 DELUXE**  
 1000 BITA  
 vnr. 55-01039  
 kr. 12.850



**PÚSLMOTTA**  
 500-2000 BITA  
 vnr. 79-80589  
 kr. 3.590

**PÚSLMOTTA**  
 500-1500 BITA  
 vnr. 55-17690  
 kr. 3.400



**PÚSLMOTTA**  
 500-1000 BITA  
 vnr. 42-57989  
 kr. 3.990

PANTAÐU Á  
 margtogmikid.is  
 OG FÁÐU SENT

**OPIÐ  
 ALLA DAGA**  
 VIRKA DAGA  
 11-18  
 HELGAR  
 11-17