

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

41. TÖLUBLAÐ 2. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 8. NÓVEMBER 2019

Trúnaðurinn rofinn?

Dómurinn í máli Atla Rafns Sigurðssonar gegn Leikfélagi Reykjavíkur og Kristínu Eysteinsdóttur hefur skekið samfélagið og sitt sýnist hverjum. Þegar um er að ræða kvartanir á vinnustað, á meintur gerandi alltaf rétt á því að fá allar upplýsingar til að geta borið hönd fyrir höfuð sér? Þýðir dómurinn að þolendur geti ekki lengur leitað til yfirmanna í trúnaði, ef þeir vilja að eitthvað sé gert í málum? Þrír lögfræðingar leggja mat á stöðuna.





Innlent
ÚTLENDINGAMÁL

„Einstaklega fautalegt og ómannúðlegt“

„Brottvísun er þvingunarúrræði sem getur valdið mikilli streitu og kvíða.“

Þetta er einstaklega fautalegt og ómannúðlegt að framkvæma brottvísun á konu sem er þetta langt gengin,“ segir Magnús um mál albönsku konunnar sem var flutt úr landi í vikunni, komin 36 vikur á leið. Konan sem var stödd hér á landi ásamt manni sínum og tveggja ára barni, fékk vottorð á kvennadeild Landspítalans nokkrum klukkustundum áður en hún var flutt á brott um að hún þjáðist af stoðkerfisverkjum, sem gerðu flug erfitt. Yfirvöld ákváðu hins vegar að fara eftir eldra vottorði sem fékkst hjá heilsugæslunni, þess efnis að heilsufarslega væri ekkert því til fyrirstöðu að hún flygi.

Mat Magnúsar rímar við yfirlýsingu Rauða krossins en þar sagði meðal annars að brottvísunin hefði verið í andstöðu við ráðleggingar heilsgæslunnar um að þungaðar konur í áhættuhópi ættu ekki að fara í flug eftir 32. viku meðgöngu. Konan tilheyrði þeim hópi vegna fyrri meðgöngu. „Brottvísun er þvingunarúrræði sem getur valdið mikilli streitu og kvíða. Streita á móður getur haft alvarlegar og óafturkræfar afleiðingar fyrir hana og ófætt barn hennar,“ sagði í yfirlýsinguinni. Rauði krossinn sagði ekki forsvaranlegt að túlkun Útlendingastofnunar eða ríkislögreglustjóra gæti ráðið úrslitum um hvort brottflutningur færi fram eða ekki. Brottvísunin hefði ekki verið mannúðleg.

Ég er svo hrædd og þreytt, svo ofboðslega þreytt. Ég er svo stressuð yfir því að eitthvað komi fyrir barnið mitt,“ sagði konan í samtali við Stundina þegar fjölskyldan var komin til Albaníu. Þá sagðist hún óttast að það hvernig staðið var að brottflutningnum myndi hafa áhrif á andlega líðan tveggja ára barnsins til lengri tíma. Fjölskyldan fékk að dvelja hjá vinafólki en konan sagðist vonast til að fá að snúa aftur til Íslands þegar málið væri búið í ferli hér.

„Þetta er afreksfólk“

Breyta þarf afstöðu Íslands til Grikklands og Ítalíu, sem hafa hingað til verið metin „örugg“ af stjórnvöldum. Þau reka „harðlínustefnu“ í útlendingamálum, segir Magnús Davíð Norðdahl lögmaður og kallar eftir mannúðlegri nálgun við börn á flotta.

Magnús Davíð Norðdahl lögmaður er fljótur að svara þegar hann spurður að því hvort á Íslandi sé rekin mannúðleg stefna í málefnum flóttafólks. „Nei,“ segir hann, „ekki gagnvart börnum á flotta. Það að við skulum taka hérna tveggja, þriggja, fjögurra og upp í 18 ára börn og endursenda þau til landa á borð við Grikkland og Ítalíu, þar sem aðstæður eru jafnslæmar og raun ber vitni, það eitt og sér er ómannúðlegt.“ Magnús segir öllum sem þaðan koma bera saman um að aðstæður fyrir flóttafólk á Grikklandi og Ítalíu séu hræðilegar; margir búi á götunni og fái enga félagslega aðstoð og lágmarksheilbrigðisþjónustu.

Þetta staðfesta skýrslur alþjóðlegra samtaka. „Hræðsla fólks,“ segir Magnús, sem hefur unnið fyrir fjölda hælisleitenda, „er ekkert síður að vera sent aftur Grikklands eða Ítalíu; það getur verið alveg jafnógnvekjandi og að fara aftur til heimalandsins.“

Íslensk stjórnvöld hafa lítið svo á að Grikkland og Ítalía, sem eru meðal þeirra Evrópulanda sem straumur flóttafólks fer fyrst um, séu „örugg“ ríki. Það er, að ekkert sé því til fyrirstöðu að endursenda fólk þangað, meðal annars á grundvelli Dyflinnarreglugerðarinnar. Magnús hefur farið með mörg mál sem hafa ratað í fjölmiðla og vakið hneykslan almennings, til dæmis mál Safari-fjölskyldunnar og Sarwari-feðganna, en mál af því tagi hafa iðulega unnist á tæknilegum forsendum. Hann segir fjölmiðlaumfjöllun og þrýsting frá almenningi hafa skipt sköpum fyrir þetta fólk, sem hefði ella verið sent burt athugasemdalaust.

”

„Fólk sér enga framtíð. Það bara lítur svo á að ef það verði flutt úr landi þá sé þetta búið.“

Magnús hefur sjálfur unnið með fimm barnafjölskyldum, sem saman telja 12 börn. „Manni finnst stundum eins og stjórnvöld fari fram með fautaskap og beri sig ekki nógu mannúðlega við meðferð mála þar sem um er að ræða hælisleitendur sem eru börn,“ segir hann. „Það þarf bæði að laga málsmeðferðina og eins ætti, að mínum dómi, að veita fleiri börnum hæli hér á landi.“ Fólkinu líði hræðilega; óvissan sé oft óbærileg og margir greindir með áfallastreituröskun. „Fólk sér enga framtíð. Það bara lítur svo á að ef það verði flutt úr landi þá sé þetta búið.“

Upplifa öryggi og stöðugleika í fyrsta sinn á ævinni

Hann segir ljóst að hingað til lands komi margir sem eigi ekki að fá hæli en hann eigi enn eftir að kynna fjölskyldufólki sem honum þætti ekki eiga að fá að vera um kyrrt. Þá er Magnúsi sérstaklega umhugað um velferð barnanna. „Þessi börn hafa ekkert gert, þau eru saklaus. Þau upplifa kannski í fyrsta sinn á ævinni öryggi, fá að ganga í skóla og læra og eignast vini og mynda félagslegt net. Þau þurfa ekki að vera óörugg vegna ofbeldis eða vegna stöðu fjölskyldunnar. Og að vera síðan send úr landi eftir þessa upplifun er náttúrlega þyngra en tárur taki.“

Flóttafólk sem hingað leitar fær aðstoð Rauða krossins í samskiptum sínum við Útlendingastofnun og kærufnd útlendingamála en leitar til Magnúsar og annarra sem sérhæfa sig í málaflökkinum þegar það hefur fengið neitun á báðum stjórnsýslustigum. Magnús segir dæmin sýna að það geti skipt sköpum fyrir fólk að leita til lögmanns en í lok síðasta árs tókst honum að fá brottflutningi frestað þegar klukkustundir voru til stefnu. Sú fjölskylda er enn hér á landi. Hann segir bráðnauðsynlegt að stytta málsmeðferðartímann en ekki síður að breyta þeirri afstöðu að Grikkland og Ítalía séu örugg lönd fyrir flóttafólk.

„Það er pólitísk ákvörðun að skilgreina Grikkland og Ítalíu sem örugg ríki að senda hælisleitendur til,“ segir Magnús. Spurður að því af hverju ekkert breytist þrátt fyrir ítrekaða hneykslan almennings vegna einstakra mála, bendir hann á stjórnvöld. „Ja, hver fer með málaflökkin?“ spyr hann og bætir því við að það sé ekkert launungarmál að Sjálfstæðisflokkurinn reki harðlínustefnu í innflytjendamálum. „Það er alltaf verið að hugsa um þetta: Ef við hleypum þessari fjölskyldu inn á þessum forsendum, þá koma 100 aðrar í sömu stöðu þegar þetta spyrst út.“

Er það rétt?

„Mun hælisleitendum fjölga? Já. Er það hættulegt eða neikvætt? Nei,“ svarar Magnús. „Þetta er fólk sem við viljum fá. Það flúði frá heimabæjum sínum, úr ömurlegum aðstæðum, og komst við illan leik til Evrópu; ég tala nú ekki um til Íslands. Það er afrek út af fyrir sig. Þetta er afreksfólk, margt af þessu fólk sem hingað kemst. Og samfélagi okkar er greiði gerður með því að veita fleirum hæli hér á landi.“

Magnús Davíð Norðdahl.



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: Bragi Þór Jósefsson - Auglýsingar: auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - Dreifing: Póstdreifing



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



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

e

Erlent

ÆTTFRÆÐI

Dómstóll tekur afstöðu með lögreglu

GEDmatch, síðan sem notuð var til að hafa uppi á Joseph James DeAngelo, hefur aðeins um milljón notendur en vegna þeirrar gríðarmiklu umræðu sem fór af stað í kjölfar handtökunnar ákváðu stjórnendur síðunnar að leyfa notendum að velja hvort þeir samþykktu að veita lögreglu aðgang að upplýsingum sínum eða ekki. Stóru síðurnar tvær, Ancestry og 23andMe, hafa löngum heitið því að notendur þurfi ekki að óttast að upplýsingar þeirra komist í hendur þriðja aðila en svo kann að fara að þær fái engu um það ráðið.

Í síðustu viku tilkynnti rannsóknarlögreglumaður frá Flórída á ráðstefnu að hann hefði fengið heimild dómstóla til að gera leit í gagnagrunni GEDmatch; í upplýsingum allra notenda. Sérfræðingar segja um að ræða fyrstu heimild sinnar tegundar og að ákvörðun dómstólsins sé mögulega fordæmisgefandi. Þá sé ljóst að þar sem leyfi hafi fengið til að leita í upplýsingasafninu í heild sinni, ekki bara hjá þeim notendum sem höfðu áður gefið leyfi, þá geti lögregla nú mögulega fengið aðgang að gagnasöfnum Ancestry og 23andMe, þrátt fyrir loforð stjórnenda fyrirtækjanna.

„Þetta er til marks um að engar erfðaupplýsingar eru öruggar.“

„Þetta útspil breytir leiknum,“ sagði Erin Murphy, prófessor í lögfræði, í samtali við New York Times. „Fyrirtækið ákvað að loka á lögregluyfirvöld en sú ákvörðun hefur verið ógilt af dómstól. Þetta er til marks um að engar erfðaupplýsingar eru öruggar.“ Murphy sagðist viss í þeirri sök að ef niðurstaðan yrði ekki fordæmd meðal almennings, yrðu síður á borð við Ancestry og 23andMe næstar.

Rannsóknarlögreglumaðurinn sem fékk heimildina sagðist vonast til að fá mál í sínar hendur þar sem hann gæti reynt við stóru síðurnar tvær. Aðgengi að þeim myndi gera lögreglu kleift að leysa hundruð mála á einni nóttu.



KRÓNAN

Teljum niður dagana ...

til jóla



Pssst ...
Úrvalið er mismunandi eftir verslunum



Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Sakamál



Sífellt fleiri hafa áhuga á því að rekja uppruna sinn og þar kemur ættfræðin inn.

Ættfræðin nýjasta vopn lögreglunnar

Ættfræðigagnabankar sem byggja á lífsýnum njóta sívaxandi vinsælda erlendis. Lögregla hefur í auknum mæli nýtt sér upplýingasöfnin til að leysa sakamál, sem er umdeilt vegna persónuverndarsjónarmiða.

Það vakti gríðarmikla athygli þegar stúlkebarn fannst í ruslagámi á iðnaðarsvæði í Bjölsem í Ósló 11. ágúst 1990. Stúlkann var kölluð „gámabarnið“ í fjölmiðlum en þrátt fyrir tilraunir lögreglu tókst ekki að hafa uppi á þeim sem hafði látið hana í sorpið. Í vikunni tilkynntu stjórnendur sjónvarpsþáttarins Ásted Norge hins vegar að þeim hefði tekist, með aðstoð ættfræðinnar, að hafa uppi á móður stúlkunnar. Ingrid, sem var um síðir ættleidd, mun að öllum líkindum hitta konuna sem fæddi hana á næstu misserum.

Samkvæmt Ásted Norge mun þetta vera í fyrsta sinn sem sakamál er leyst með aðstoð ættfræðigagnabanka en vestanhafs hefur færst í vöxt að lögregluyfirvöld nýti sér aðstoð ættfræðinga og einkarekinna ættfræðigagnabanka til að hafa uppi á brotamönnum. Þannig tókst t.d. loksins að hafa uppi á svonefndum „Golden State Killer“ árið 2018 eftir að rannsóknarlögreglumaður á eftirlaunum bar saman lífsýni úr morðingjanum við erfðaupplýsingar á vefsíðunni GEDmatch. Böndin bárust að Joseph James DeAngelo en ættingi hans

hafði nýtt sér vefsíðuna. Lögreglu tókst að afla lífsýna frá DeAngelo og staðfesta að þar færi maðurinn sem hefði framið að minnsta kosti 13 morð, fleiri en 50 nauðganir og yfir 100 innbrot.

Ættfræðigagnabankar eru í þessu samhengi vefsíður sem einstaklingar geta nýtt sér til að finna náskylda og fjarskylda ættingja. Ferlið fer þannig fram að einstaklingur safnar lífsýnum hjá sjálfum sér með viðeigandi tækjum, sendir þau inn til greiningar og getur síðan nálgast upplýsingar sínar og samanburð við aðra á vefsíðunum. Síðurnar eru ólíkar að því leyti að sumar bjóða bæði upp á greiningu og samanburð en aðrar geyma bara niðurstöður erfðaþrófanna sem notendur senda inn.

Löglegt en siðlaust?

Ættfræðigagnabankarnir hafa notið vaxandi vinsælda síðustu ár en stærstu bandarísku vefsíðurnar eru Ancestry með 15 milljón notendur og 23andMe með 10 milljón notendur. Fyrirtækin á bak við síðurnar eru hins vegar afar umdeild, þá ekki síst vegna notkunar lögreglu á þeim gögnum sem fyrirtækin varðveita. Sérfræðingar eru sammála um

að upplýingasöfnin sem fyrirtækin lúra á séu mjög gagnleg fyrir lögreglu, enda fer þeim málum sífellt fjölgandi þar sem ættfræðin, til viðbótar við erfðafræðina, hefur komið við sögu við lausn gátunnar. Þeir benda hins vegar á að fæstir sem senda erfðaupplýsingar sínar inn til greiningar, oftast en ekki sér til skemmtunar, geri sér grein fyrir að upplýsingar kunni að verða notaðar til að klófesta bróður, frænku eða afa. Þá geri fólk ráð fyrir því að þegar um er að ræða heilbrigðisupplýsingar sé kveðið á um að fyrirtækin leiti samþykkis áður en upplýsingarnar séu notaðar í öðrum tilgangi eða deilt með þriðja aðila.

”

„Ættfræðigagnabankarnir hafa notið vaxandi vinsælda síðustu ár en stærstu bandarísku vefsíðurnar eru Ancestry með 15 milljón notendur og 23andMe með 10 milljón notendur.“

Hvað lagalegu hliðina varðar eru menn ekki á eitt sáttir um lögmæti þess að nota gögnin en sumir hafa bent á að lögreglu hafi löngum verið heimilt að safna og rannsaka erfðaefni sem fólk skilur eftir sig, svo sem sigarettustubba og hár. Þannig væri hægt að færa rök fyrir því að þar sem fólkíð setur erfðaupplýsingar sínar sjálfviljugt inn í opna gagnabanka, geti það ekki vænst trúnaðar. Hins vegar hefur verið kallað eftir gegnsæi hjá lögregluyfirvöldum, það er að þau upplýsi hvaða upplýingasöfn þau noti, hvernig og hversu mikið.

Lítið eftirlit með „minni“ gagnagrunnum

Þar til ættfræðigagnagrunnarnir fóru að njóta vinsælda gat lögregla eingöngu leitað í sín eigin gagnasöfn þegar lífsýni fundust á vettvangi. Þar er stærstur lífsýnagagnagrunnur bandarísku alríkislögreglunnar, Combined DNA Index System, eða CODIS.

Staðaryfirvöld reka sína eigin gagnabanka en lífsýnabanki New York-borgar komst nýlega í fréttirnar þegar fjallað var um ógegnsæja lífsýnasöfnun lögreglunnar.

New York Times greindi frá því í ágúst sl. að lögregla hefði boðið 12 ára dreng, sem grunaður var um glæp, gosdrykk og lagt hald á rörið þegar drengurinn var farinn. Lífsýni drengsins var greint og þrátt fyrir að það passaði ekki við lífsýni frá vettvangi umrædds glæps, var það sett í gagnabanka yfirvalda. Það kostaði fjölskyldu drengsins málarekstur fyrir dómstólum, ferli sem tók meira en ár, til að fá upplýsingarnar fjarlægðar úr grunninum.

Í umræddum gagnagrunni eru erfðaupplýsingar um 83 þúsund einstaklinga en fáar reglur gilda um upplýsingasöfnun af þessu tagi, þ.e. af hálfu staðaryfirvalda. Strangari reglur gilda um upplýsingagrunna sem reknir eru af einstaka ríkjum eða alríkinu. Lögregluyfirvöld í New York segja gagnabankann hafa komið við sögu við lausn fjölda mála og að sýnum sé ekki safnað af handahófi. Gagnrýnendur benda hins vegar á að þeim sé safnað af hlutum sem fólk snertir meðan á viðtölum stendur og upplýsingarnar geymdar í grunninum jafnvel þótt fólkíð sé aldrei handtekið eða ákært.



KEA SKYR

Við þökkum frábærar viðtökur!



↑ KOLVETNASKERT ↓

Nýja KEA skyrið hefur algjörlega slegið í gegn og því bjóðum við nú tvær vinsælustu bragðtegundirnar í stærri umbúðum.

Njótið vel!

KEA skyr er nú laktósalaut





kjarninn

FRÉTTASKÝRING



NÝTT ÍSLAND & NÝJAR VALDABLOKKIR

Á árunum 2012 til 2018 átti sér stað mesta efnahagslega uppsveifla í Íslandssögunni.

Hún var að grunni til sköpuð með fjármagnshöftum. Gjaldyrir flæddi inn í landið, ekki síst frá erlendum ferðamönnum, en lítið sem ekkert úr landinu á sama tíma vegna hafta.

Peningarnir sem voru fastir innan hafta voru að uppistöðu í eigu lífeyris-sjóða, fagfjárfesta á borð við tryggingafélög og erlendra aðila sem höfðu annaðhvort verið festir inni með haftauppsætningu eða valið að fjárfesta í kröfum á fallin íslensk fyrirtæki og banka með von um óáhagnað. Fjármunir þessara aðila flæddu því inn í íslenskar fjárfestingar.

Þegar höftunum var lyft, sem gerðist að stærstu leyti vorið 2017, gátu fagfjárfestarnir farið með fjármuni sína í annars konar fjárfestingar. Það hafa þeir margir hverjir gert. Lífeyrissjóðir landsins hafa verið að taka fjármuni úr virkri stýringu hjá verðbréfasjóðum til að fjárfesta meira erlendis og erlendu fjárfestingasjóðirnir hafa minnkað nær allar stöður sínar nema í Marel og Arion banka. Lítil sem enginn áhugi virðist vera erlendis frá á mikilli fjárfestingu hérlendis, eins og sást ljóslega þegar bindiskylda var lækkuð niður í núll fyrr á þessu ári, aðgerð sem var til þess fallin að reyna að örva erlenda fjárfestingu. Síðan það var gert hefur erlend fjárfesting verið minni en hún var á sama tíma í fyrra. Þetta er hið nýja Ísland.

Eftir stendur markaður sem þarf þá virkilega á nýju blóði að halda en virðist í erfiðleikum með að trekkja að nýja fjárfestingu. Hér innanlands er hins vegar að finna ansi kröftugar fjárfestingablokkir einkafjárfesta sem hafa verið að láta á sér kræla í fjárfestingum í atvinnulífinu. Og hafa getu til að gera enn meira.

Stærstu leikendurnir í íslensku viðskiptalífi

Stoðir

Umsvifamesti einkafjárfestirinn á hlutabréfamarkaðnum í dag er gamalkunnur: Stoðir. Félagið hét áður FL Group og var meðal annars stærsti eigandi Glitnis banka fyrir hrun.

Félagið fór í greiðslustöðvun þegar sá banki fór á hausinn og kröfu-

„Hér innanlands er hins vegar að finna ansi kröftugar fjárfestingablokkir einkafjárfesta sem hafa verið að láta á sér kræla í fjárfestingum í atvinnulífinu.“



Jón Sigurðsson.

hafa þess tóku það yfir. Vorið 2017 keyptu svo félög, í eigu stórra hluthafa í TM sem voru margir hverjir lykilmenn í FL Group á árunum fyrir hrun, ráðandi hlut í Stoðum.

Þá áttu Stoðir einungis eina eign af viti sem átti eftir að vinna úr, hlut í hollenska drykkjarvöruframleiðandanum Refresco. Sá hlutur var seldur í mars 2018 eftir yfirtökutilboð og eftir sátu um 18 milljarðar króna í Stoðum. Þeir fjármunir hafa verið notaðir í fjárfestingar á undanförunum misserum.

Eigið fé Stoða var 23,2 milljarðar króna í lok júní síðastliðins.

Hluthafar Stoða eru 54 talsins. Stærstu hluthafarnir eru S121 ehf. (64,5 prósent), Landsbankinn og sjóðir í stýringu Stefnis, sjóðstýringa-fyrirtækis Arion banka.

Stærstu endanlegu eigendur S121 hafa margir tengsl við gamla FL

Group, annaðhvort störfuðu þar eða sátu í stjórn. Má þar nefna félög tengd Magnúsi Ármann, sem var hluthafi í FL Group og sat í stjórn félagsins, Örvari Kjærnested, sem var yfir starfsemi FL Group London fyrir hrun, og Bernhard Bogasyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra lögfræðisviðs FL Group. Þá á Einar Örn Ólafsson, fyrrverandi forstjóri Skeljungu, líka stóran hlut.

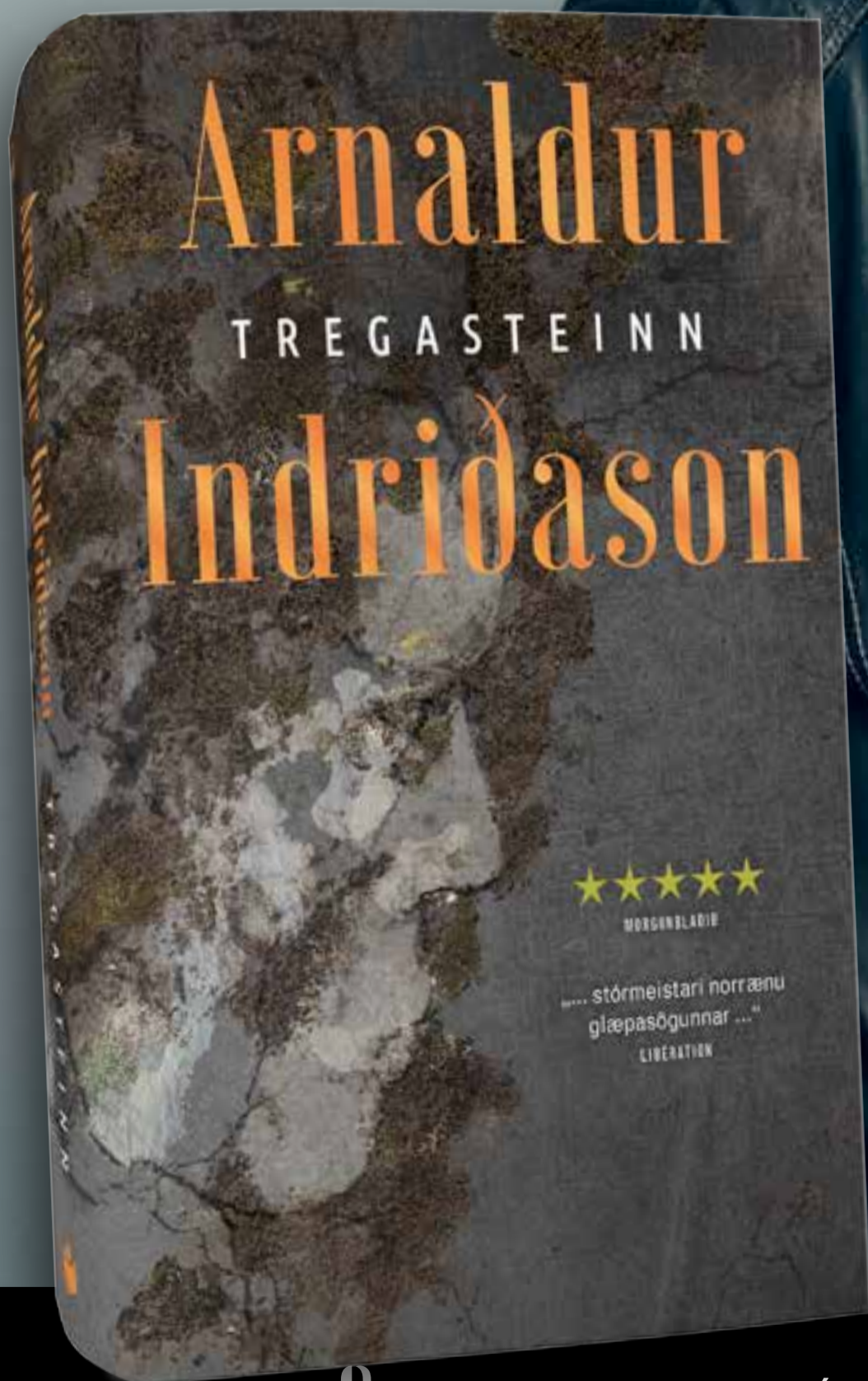
Auk þess á eiginkona Jóns Sigurðssonar, fyrrverandi forstjóra FL Group/Stoða og núverandi stjórnarformanns Stoða, og fjölskylda hennar stóran hlut. Með Jóni í stjórninni sitja Sigurjón Pálsson og Örvar Kjærnested. Framkvæmdastjóri félagsins er Júlíus Þorfinnsson.

Helstu eignir Stoða eru 4,96 prósent hlutur í Arion banka, 14,05 prósent hlutur í Símanum og 9,97 prósent hlutur í tryggingafélaginu TM. Stoðir eru stærsti einstaki eigandinn í bæði Símanum og TM, og langstærsti íslenski einkafjárfestirinn í Arion banka. Örvar og Einar Örn sitja báðir í stjórn TM, og Jón Sigurðsson sækist nú hart eftir því að komast í stjórn Símans.

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 berg-
mál 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



Kjarninn

FRÉTTASKÝRING



Kaupfélag Skagfirðinga

Kaupfélag Skagfirðinga, samvinnufélag með um 1.600 félagsmenn, er risafyrirtæki á íslenskan mælikvarða. Þórólfur Gíslason kaupfélagsstjóri hefur leitt félagið um árabíl sem forstjóri og var afkoma félagsins á árinu 2018 sú besta í 130 ára sögu þess. Uppbygging kaupfélagsins hefur verið verulega umfangsmikil á undanförunum árum, en í lok árs í fyrra var eigið fé félagsins rúmlega 305 milljarðar og heildareignir námu 62,3 milljörðum króna.

Kaupfélag Skagfirðinga á FISK Seafood, sem heldur á 5,3 prósent heildarkvótans. FISK á 32,9 prósent í Vinnslustöðinni í Vestmannaeyjum sem er með fimm prósent heildaraflahlutdeild. Þá eignaðist FISK allt hlutfé í Soffanías Cecilsson hf. síðla árs 2017, en það fyrirtæki heldur á um 0,3 prósent kvótans. Samtals nemur heildarkvóti þessara þriggja ótengdu aðila 10,6 prósentum.

Kaupfélagið hefur tekið þátt á skráðum hlutabréfamarkaði, meðal annars með því að eiga um tíma hlut í bæði Högum og Brim. Þá á Kaupfélag Skagfirðinga 20 prósent hlut í Árvakri, útgáfufélagi Morgunblaðsins.

”

„Langstærsta eign félagsins er Marel, en Eyrir Invest á 24,69 prósent hlut í því langstærsta félagi í íslensku kauphöllinni.“



Árni Oddur Þórðarson, forstjóri Marel og einn af stærstu eigendum Eyrir Invest.

Eyrir Invest

Eigið fé var 366 milljónir evrur um síðustu áramót. Á gengi dagsins í dag eru það 50,4 milljarðar króna í íslenskum krónum. Langstærsta eign félagsins er Marel, en Eyrir Invest á 24,69 prósent hlut í því langstærsta félagi í íslensku kauphöllinni. Marel var líka skráð í kauphöllinni í Amsterdam fyrr á þessu ári. Bréf í Marel hafa hækkað um 59 prósent á þessu ári og markaðsvirði félagsins er nú 453 milljarðar króna. Miðað við það er eignarhlutur Eyrir Invest í Marel 111,8 milljarða króna virði. Eign Eyrir Invest var metin á 72,6 milljarða króna um síðustu áramót.

Stærstu eigendur Eyrir Invest um síðustu áramót voru feðgarnir Þórður Magnússon (20,6 prósent) og Árni Oddur Þórðarson (17,9 prósent), en Árni Oddur er einnig forstjóri Marel.



Kristján Loftsson.

Hvalur ehf.

Hinn 18. apríl var tilkynnt um það að Útgerðarfélag Reykjavíkur hefði keypt rúmlega þriðjungshlut í HB Granda af félögum Vogun hf. og Fiskveiðifélaginu Venusi fyrir 21,7 milljarða króna, en viðskiptin voru formlega frágengin í byrjun maí. Hvalur hf. er eigandi Vogunar en Venus á 43 prósent

hlut í Hval hf. Eigendur Venusar eru Kristján Loftsson og Birna Loftsdóttir.

Samkvæmt ársreikningi Hvals fyrir árið 2018 var eigið fé þess 26,5 milljarðar króna í lok þess árs. Hvalur er meðal annars stærsti einstaki eigandi Origo (11 prósent) og á 1,45 prósent hlut í Arion banka. Þá keypti Hvalur fyrir einn

milljarð króna í Marel í byrjun árs, en sú fjárfesting hefur margborgað sig. Auk þess er Hvalur langstærsti hluthafinn í Hampiöjuni.

Hvalur hf. rekur líka hvalstöðina í Hvalfröi, gerir út hvalveiðiskip og vinnur afurðirnar. Sá hluti starfseminnar hefur skilað miklu tapi árum saman.



Samherji

Sjávarútvegsrisinn er þekktastur fyrir umfang sitt í þeim geira, enda stærsta sjávarútvegsfyrirtæki landsins. Samherjasamstæðan á alls 7,1 prósent af úthlutuðum kvóta héraendis beint. Síldarvinnslan heldur svo á 5,3 prósent allra aflaheimilda, en hún er í 44,6 prósent eigu Samherja auk þess sem Kaldbakur, félag í eigu Samherja, á 15 prósent hlut í öðru félagi sem á 5,3 prósent hlut í Síldarvinnslunni. Bergur-Huginn er síðan með 2,3 prósent kvótans en það er að öllu leyti í eigu Síldarvinnunnar. Þá er ótalið Útgerðarfélag Akureyringa, sem heldur á 1,3



Þorsteinn Már Baldvinsson. Skjáskot / Hringbraut

prósent kvótans, og er að öllu leyti í eigu Samherja. Samanlagt er aflahlutdeild þessara félaga 16 prósent. Auk þess á Samherji vitanlega umfangsmikla sjávarútvegstarfsemi í Evrópu og Afríku.

Samherjasamstæðan sem samanstendur af tveimur félögum, átti eigið fé upp á 110,7 milljarða króna í lok síðasta árs og því í mjög góðri stöðu til að láta líka vel til sín taka á íslenskum hlutabréfamarkaði þegar tækifæri opnast. Það hefur hún gert nokkrum sinnum nú þegar.

Samherji hf. keypti stóran hlut í Olís fyrir nokkrum árum. Það félag rann síðan saman við smásölurísann Haga og í kjölfarið eignaðist Samherji alls 9,26 prósent hlut í Högum. Í síðustu viku var greint frá því að Samherji hefði selt helming hlutabréfa sinna í Högum og að eftir

viðskiptin standi eignarhlutur samstæðunnar í 4,22 prósentum.

Samherji Holding er líka stærsti einstaki eigandi hlutabréfa í Eimskip, með 27,1 prósent eignarhlut. Baldvin Þorsteinsson, framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar hjá samstæðunni, er stjórnarformaður Eimskips og í janúar í ár var Vilhelm Már Þorsteinsson, frændi hans, ráðinn sem forstjóri skipafélagsins.

Helstu eigendur og stjórnendur Samherja eru frændurnir, forstjórinn Þorsteinn Már Baldvinsson og útgerðarstjórinn Kristján Vilhelmsson. Þeir eiga samtals 65,4 prósent í samstæðunni. Helga S. Guðmundsdóttir, fyrrverandi eiginkona Þorsteins Mús, á 21,3 prósent.

Auk þess er SVN eignafélag, félag í eigu Síldarvinnslunnar, langstærsti einkafjárfestirinn í Sjóvá með 13,97 prósent hlut. Samherji á 44,6 prósent í Síldarvinnslunni auk þess sem Kaldbakur, félag í eigu Samherja, á 15 prósent hlut í öðru félagi sem á 5,3 prósent hlut í Síldarvinnslunni. Þorsteinn Már er stjórnarformaður Síldarvinnslunnar.

Þá er Samherji líka stór eigandi í Jarðborunum í gegnum Kaldbak ehf.



Guðmundur Kristjánsson, aðaleigandi Útgerðarfélags Reykjavíkur.

Útgerðarfélag Reykjavíkur

Brim er eina félagið sem skráð er í Kauphöll sem á kvóta. Alls fer það með 10,4 prósent af öllum kvóta sem úthlutað hefur verið. Stærsti eigandi Brim er Útgerðarfélag Reykjavíkur, sem á allt að 56 prósent hlut í því félagi. Það félag var 1. september síðastliðinn með 3,9 prósent af öllum úthlutaðum kvóta. Auk þess var félagið Ögurvík með 1,3 prósent aflahlutdeild. Stærstu einstöku eigendur þess eru Guðmundur Kristjánsson, aðaleigandi Útgerðarfélags Reykjavíkur og forstjóri Brims, og tvö systkini hans með samanlagðan 36,66 prósent endanlegan eignarhlut.

Samanlagður kvóti þessara þriggja félaga var því 15,6 prósent í byrjun september síðastliðins. Útgerðarfélagið hefur einbeitt sér að fjárfestingum innan síns geira og á líka 1,96 prósent hlut í Iceland Seafood, sem var skráð á markað fyrir nokkrum vikum.

Eignir Útgerðarfélags Reykjavíkur voru metnar á 59,7 milljarða króna um síðustu áramót og eigið fé þess 27,3 milljarðar króna.

UN
WOMEN  ÍSLAND

TAKK

LJÓSBERAR UN WOMEN Á ÍSLANDI

Við þökkum einnig eftirfarandi aðilum ómetanlegan stuðning vegna Landssöfnunar UN WOMEN

STÚLKA EKKI BRÚÐUR

TAKK

Bílaleiga Akureyrar, Blue Lagoon Iceland, Body Shop, Flatey Pizza, Hekla Bílaumboð, Icelandair Hotels, Grillmarkaðurinn/Fiskmarkaðurinn, Kukl, Old Iceland Restaurant, Pfaff, Radisson Blu Saga Hotel, Reitir fasteignafélag, ROK Veitingahús, Röst Restaurant, Sensa



Stjórnarráð Íslands
Útanríkisráðuneytið





kjarninn
FRÉTTASKÝRING

Aðrir *stórir* leikendur



Töluvert hefur farið fyrir hópnum sem ráðið hefur í tryggingafélaginu VÍS á undanförunum árum. Þar er um að ræða hjónin **Svanhildr Nönnu Vigfúsdóttur** og Guðmund Örn Þórðarson, sem eiga 7,25 prósent hlut í VÍS, 6,93 prósent í Kviku banka og hlut í Kortþjónustunni í gegnum félag sitt K2B ehf. Innan VÍS hafa þau myndað

”

„Eigið fé **Brimgarða** nam **2.959 milljónum króna** í lok síðasta árs en á sama tíma átti félagið eignir upp á **10.998 milljónir króna.**“

blokk með nokkrum öðrum einkafjárfestum, meðal annars Óskabeinshópnum, sem á 2,48 prósent í VÍS, og er í eigu Gests Breiðfjörð Gestssonar, Sigurðar Gísla Björnssonar, Andra Gunnarssonar og Fannars Ólafssonar.

Brimgarðar, félag í eigu systkinanna Eggerts Árna, Guðnýjar Eddu, Gunnars Þórs og Halldórs Páls Gíslabarna, er nokkuð umfangsmikið í skráðum eignum, sérstaklega í fasteignafélögum. Það á í Eik (6,9 prósent), Reitum (2,1

prósent), í Reginn (2,73 prósent) og Heimavöllum (3,01 prósent). Brimgarðar hafa líka átt hlut í Icelandair. Eigið fé Brimgarða nam 2.959 milljónum króna í lok síðasta árs en á sama tíma átti félagið eignir upp á 10.998 milljónir króna.

Snæból er fjárfestingafélag í jafnri eigu hjónanna Finns Reyrs Stefánssonar og Steinunnar Jónsdóttur. Það á stóran hlut í Sjóvá (8,64 prósent), í Heimavöllum (7,47 prósent) auk þess sem það á þrjú prósent hlut í Eyri Invest, stærsta eiganda Marel. Alls átti Snæból um tíu milljarða króna í eigin fé um síðustu áramót.



Félagið Stormtré er að stærstu leyti í eigu **Hreggviðs Jónssonar**. Það er aðaleigandi Veritas Capital sem á meðal annars Vistor, sem flytur inn til Íslands lyf og aðrar tengdar vörur.

Auk þess á Stormtré 2,5 prósent hlut í smásölufélaginu Festi.

Eigið fé Stormtrés var 6,8 milljarðar króna í lok síðasta árs.



Stálskip var stofnað sem útvegsfyrirtæki árið 1970 en seldi frystitogarann sinn og allan kvóta árið 2014. Í kjölfarið var því breytt í fjárfestingafélag, en það er í eigu hjónanna **Guðrúnar Lárusdóttur** og Ágústis Sigurðssonar og þriggja barna þeirra. Guðrún er framkvæmdastjóri, en hún er 86 ára gömul. Á meðal fjárfestinga Stálskipa má nefna 8,59 prósent hlut í Heimavöllum en alls voru eignir félagsins metnar á 11,9 milljarða króna í lok síðasta árs. Þar af voru verðbréf sem metin voru á 3,1 milljarð króna en uppistaðan, 6,3 milljarðar króna, voru geymdar á bankabók.

Þá verður að telja til félagið 365 ehf., sem á nú endurkomu í heim hlutabréfafjárfestinga, fyrst með kaupum í Högum og svo í Skeljungu eftir að það losaði sig út úr fjölmíðlarekstri eftir 16 ár í slíkum. Eigandi þess er Ingibjörg Pálma-dóttir og eiginmaður hennar, Jón Ásgeir Jóhannesson, settist nýverið



í stjórn Skeljungs þar sem 365 á 4,32 prósent hlut.

365 seldi fjölmiðla sína til tveggja aðila. Annars vegar til fjarskiptafélagsins Sýnar, þar sem Heiðar Guðjónsson, fyrrverandi stjórnarformaður og núverandi forstjóri, er stærsti einstaklingshluthafinn í gegnum Ursus (9,2 prósent). Heiðar á líka stóran hlut í HS Veitum. Sýn keypti ljósvakamiðla 365 og vefinn Visir.is.

Hinn aðilinn sem keypti fjölmiðla af 365 var **Helgi Magnússon**, sem á nú Fréttablaðið og tengda miðla að öllu leyti. Hann hefur verið mjög umsvifamikill í íslensku athafnalífi á undanförunum árum í gegnum félögin Hofgarða, Varðberg og Eignarhaldsfélagið Hörpu, sem hann á með öðrum. Hann hefur til að mynda átt hluti í Bláa lóninu, þar sem hann er stjórnarformaður, og hefur lengi átt vönan hlut í Marel, en hann hefur verið að selja sig niður þar undanfarið. Helgi hefur fjárfest í Iceland Seafood, Stoðum og Kviku banka á þessu ári.

2 FYRIR 1

TVEIR NINE

Fáðu 2 gómsæta borgara og franskar á aðeins 2.390 kr.



Happy Hour
15:00-20:00

Opið: 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

St. Petersburg Festival Ballet

Sinfóníuhljómsveit Íslands

Svanavatnið



Brandenburg | s/a

Eldborg

21. nóv. kl. 19:30

22. nóv. kl. 19:30

23. nóv. kl. 14:00

Miðasala á harpa.is og í síma 528 5050



HARPA

@harparykjavik

ICELANDAIR

CENTER HOTELS



Innlent
VINNUMARKAÐUR

Að segja eða segja ekki til nafns?

Dómurinn í máli **Atla Rafns Sigurðssonar** gegn **Leikfélagi Reykjavíkur** og **Kristínu Eysteinsdóttur** hefur hefur vakið upp ýmsar spurningar og harðar umræður í samfélaginu og sýnist sitt hverjum um réttmæti hans. Mannlíf ræddi við þrjá lögfræðinga, **Einar Þór Sverrisson**, lögmann **Atla**, **Helgu Völu Helgadóttur** alþingismann og **Sonju Ýr Þorbergsdóttur**, formann BSRB, sem nálgast málið úr ólíkum áttum og eru langt því frá sammála um niðurstöðu dómsins.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir





Engin óvissa um meðferð slíkra mála

Einar Þór Sverrisson, lögmaður Atla Rafns Sigurðssonar í málinu gegn Borgarleikhúsinu og Kristínu Eysteinsdóttur leikhússtjóra, segir það engum vafa undirorpið að brotið hafi verið á rétti Atla Rafns með fyrirvaralausri uppsögn án þess að hann væri upplýstur um meintar sakir sínar. Einu þolendurnir sem hafi verið nafngreindir í þessu máli og sé alveg víst að séu til séu Atli og fjölskylda hans. Það sé ekki hægt að breyta reglum samfélagsins að geðþótta í takt við þær áttakshreyfingar sem séu í gangi á hverjum tíma.

Mál Atla Rafns er ekki kynferðisbrotamál,“ segir lögmaður Atla Rafns, Einar Þór Sverrisson, og vill undirstrika að málið snúist um brot á löggjöf í vinnurétti. Spurður hvernig Kristín Eysteinsdóttir, leikhússtjóri Borgarleikhússins, hefði átt að bregðast við kvörtunum annarra starfsmanna vegna meintrar kynferðislegrar áreitni Atla Rafns segir Einar að það séu alveg skýrar reglur um hvernig bregðast skuli við í slíkum málum í reglugerð sem gefin er út af ríkinu og hann segir gilda um alla atvinnurekendur í landinu, hvort sem þeir séu á vegum ríkis eða sveitarfélaga eða einkaaðila.

„Þessi reglugerð kveður á um það að það eigi að fara yfir málið með öllum aðilum, þar með talið þeim sem borinn er sökum, og gefa þeim færi á að tjá sig. Sé ekki nægileg þekking fyrir hendi inni á vinnustaðnum á að kalla til ytri aðila til að fara yfir málið. Samkvæmt reglugerðinni er alveg ljóst að þessi skoðun verður að fara fram. Það getur síðan leitt til þeirrar niðurstöðu að eitthvert brot hafi verið framið en það getur líka leitt í ljós að ekkert brot hafi verið framið. Slík skoðun getur líka leitt í ljós að brotið sé minniháttar og aðilar geti sæst eða þá að þetta sé meiriháttar brot sem leiði til þess að sá sem ásakaður er sé rekinn, það er allur gangur á því. En hvernig sem þessu er snúið þá byggja reglurnar á þeirri hugsun að koma í veg fyrir að einhver aðili geti, í skjóli nafnleyndar, vegið að öðrum aðila úr launsátri. Það ætti að vera öllum augljóst ef þeir lesa þessa reglugerð.“

Einar segir ekki hægt fyrir Borgarleikhúsið að skáka í því skjóli að það ríki óvissa um það hvernig koma eigi að slíkum málum hjá einkafyrirtækjum eins og haldið hafi verið fram í yfirlýsingu þess eftir að dómurinn féll.

„Það er bara þvæla,“ segir hann. „Það er einmitt talað um báða aðila í reglugerðinni og það er engin óvissa um það ferli sem fella þarf slík mál í.“

Þannig að þú hefur engar efasemdir um að Landsréttur muni staðfesta þennan dóm?

„Ég kann ekki þá lögfræði sem gæti leitt til einhverrar annarrar niðurstöðu,“ segir Einar. „Það væri því handan míns skilnings ef Landsréttur gæti komist að þeirri niðurstöðu að þessi málsmeðferð í máli Atla Rafns hafi verið í lagi. Það er algjörlega útilokað.“

Ekki háar miskabætur

Nú hefur staðið mikill styr um upphæð þeirra bóta sem Atla Rafni voru dæmdar í héraðsdómi en Einar segir þá umræðu byggða á dálitlum misskilningi.

„Honum voru dæmdar 5,5 milljónir samkvæmt dómsorði,“ útskýrir hann. „Fjórar af þeim milljónum voru fjártjónsbætur vegna atvinnu- missis og síðan ein og hálf milljón í miskabætur. Miðað við það sem Atli Rafn hefur þurft að ganga í gegnum, þar sem hann var gerður að nokkurs konar holdgervingi gerenda í #metoo-bylingunni, úthrópaður sem einhver kynferðisbrotamaður og svertur eins mikið og menn geta orðið, þá er alveg á hreinu að þessi fjárhæð bætur ekki hans tjón. Hitt er svo aftur annað mál að miskabætur í íslensku réttarkerfi eru almennt mjög lágar og þar með talið í alvarlegum kynferðisbrotamálum þar sem illa

”

„Hitt er svo aftur annað mál að miskabætur í íslensku réttarkerfi eru almennt mjög lágar og þar með talið í alvarlegum kynferðisbrotamálum þar sem illa leiknir þolendur fá smánarlega lágar bætur.“

leiknir þolendur fá smánarlega lágar bætur. En það má undirstrika það að Atla voru ekki dæmdar 5,5 milljónir í miskabætur.“

Einar segir mál Atla Rafns einstakt að því leyti að réttur þess sem ber fram ásökunina sé sagður svo mikill að það sé í lagi að taka öll réttindi af þeim sem fyrir ásökuninum varð. Er þá enginn möguleiki að svona mál geti haft framgang nema að sá sem ber ásakanirnar fram komi fram undir nafni?

„Nei, ég get ekki séð það,“ segir hann. „Vegna þess að það er ekki hægt að upplýsa meintan geranda um málið án þess að hann fái að vita hver það er sem hann á að hafa brotið á. Reglurnar eru þannig að atvinnurekandi sem fær inn á borð til sín kvörtun með því skilyrði að sá sem ber kvörtunina fram vilji njóta nafnleyndar getur ekki tekið kvörtunina lengra. Hann getur auðvitað boðið þeim sem ber kvörtunina fram alls kyns aðstoð og gert allt til að halda utan um þann aðila, en hann getur ekki gert meintan geranda algjörlega réttlausan í ferlinu. Nútíu og níu prósent allra reglna í samfélaginu eru byggðar á einhverri hugsun og hugsun þessara reglna er augljóslega sú að þetta sé viðkvæm og erfið mál, það er óumdeilt. En reglurnar gera það að verkum að það er komið í veg fyrir að það sé hægt að vega að fólki úr launsátri og þær koma í veg fyrir að það séu teknar ákvarðanir án þess að málið sé skoðað frá báðum hliðum.“

Ekki hægt að breyta reglum í takt við áttakshreyfingar

Í umræðunni hefur komið fram ótti um að þessi dómur muni fæla meinta þolendur frá því að segja frá, hvað segir Einar um þær hugleiðingar?

„Ég hef ekki trú á því, nei,“ segir hann. „Enginn sem telur sig hafa verið beittan einhverjum rang-

indum, í hvaða formi sem það er, getur búist við því að það sem hann hvíslar að einhverjum öðrum með skilyrði um nafnleynd geti haft einhverjar afleiðingar fyrir annan einstakling. Ég er ekki að gera lítið úr neinum sem ber fram sakir. Staðreyndin er hins vegar sú að stundum eiga ásakanir ekki við rök að styðjast, hvort sem þær lúta að kynferðislegri áreitni, einelti eða einhverju öðru, eða eru það brogaðar að eitthvað sem leit út fyrir að vera mjög alvarlegt í fyrstu er ekki eins alvarlegt og talið var.“

Þannig að þú lítur svo á að þessi dómur sé for-dæmisgefandi?

„Já, ég held hann geti verið það,“ segir Einar. „Ég man ekki til þess að það hafi reynt á þessa reglugerð með jafnánkvæmum hætti fyrr. Þetta mál Atla Rafns sýnir það mjög vel hversu gríðarlega mikilvægt það er að það séu reglur um svona mál og að stjórnendur í fyrirtækjum fylgi þeim. Alltaf þegar verða einhverjar hreyfingar í samfélaginu, eins og #metoo-hreyfingin sem er í heild sinni af hinu góða, skiptir rosalega miklu máli að við virðum þær reglur sem við höfum sett. Það er aldrei leyfilegt að segja að nú sé einhver hreyfing í gangi og þess vegna eigum við að víkja reglunum til hliðar. Það náttúrulega bara gengur ekki upp. Frá fyrstu mínútu þessa máls vissi Atli Rafn ekkert hvað um var að ræða og hann hefur hafnað því að hafa áreitt einhvern aðila, hvorki kynferðislega né með öðrum hætti, og það er ekki ásættanlegt fyrir neinn að fá ekki einu sinni að vita hvaða sökum hann er borinn og geta þar af leiðandi ekki borið hönd fyrir höfuð sér. Atli Rafn er enginn gerandi í þessu máli, miklu frekar þolandi ranginda og algjörlega vanhæfrar vinnustjórnunar á þeim vinnustað sem hann starfaði tímabundið á.“



„Alltaf þegar verða einhverjar hreyfingar í samfélaginu, eins og #metoo-hreyfingin sem er í heild sinni af hinu góða, skiptir rosalega miklu máli að við virðum þær reglur sem við höfum sett,“ segir Einar Þór Sverrisson, lögmaður Atla Rafns Sigurðssonar, í málinu gegn Borgarleikhúsinu og Kristínu Eysteinsdóttur leikhússtjóra.



FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur

**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**

REYNSLA OG ÆKING

Fasteignasala er skemmtilegasta starf í heimi.

Síðastliðin 14 ár sem fasteignasali hef ég:

- haldið yfir 700 opin hús
- skoðað yfir 2500 heimili
- haft þá ánægju að hitta yfir 6000 viðskiptavini
- selt heimili allt frá 19 fm íbúðum og upp í 500 fm hús
- selt fólki á öllum aldri, allt frá 19 ára pari upp í 90 ára einstaklingi

Ég vil vinna fyrir þig.

Heyrumst

Hannes Steindórsson

Löggiltur fasteignasali

699 5008

hannes@fastlind.is

i

Innlent
VINNUMARKAÐUR

Rétturinn til **varna** toppar réttinn til nafnleyndar

Helga Vala Helgadóttir, alþingis- og lögmaður, segir rétt þess sem ásakaður er um brot vera eina af grunnstoðum réttarríkisins. Komi slíkar áskanir fram nafnlaust sé ekki hægt að vinna málið í eðlilegum farvegi og þar með sé brotið á rétti meints geranda.

Pað þarf auðvitað að fara að settum reglum,“ segir Helga Vala Helgadóttir, lögmaður og alþingismaður, spurð hvernig yfirmenn eigi að bregðast við ásökunum á hendur starfsmönnum. Hún vill ekki ræða mál

Atla Rafns sérstaklega en Mannlíf spjallaði við hana á almennum nótum. „Ef margir koma og kvarta yfir ákveðnum starfsmanni, eða jafnvel þótt það sé bara einn aðili sem kvartar, þá á vinnuveitandinn að bregðast strax við og skoða hvað er hæft í ásökunum, hvað hefur gerst og hvernig. Það er rík skylda vinnuveitenda að rannsaka málið í þaula og sú skylda er studd bæði með lögum og reglugerðum.“

Hvernig á vinnuveitandinn að rannsaka málið? „Í þessari rannsókn felst auðvitað að tala við meintan geranda eða gerendur og kanna hvort eitthvað sé hæft í þessum ásökunum,“ útskýrir Helga Vala. „Ef um er að ræða saknæmt athæfi ætti vinnuveitandi, að mínu mati, að ráðleggja þeim starfsmanni sem kvartar að tala við lögreglu því það er auðvitað þar sem mál eiga að fá umfjöllun ef um er að ræða gróf brot, kynferðislega áreitni eða kynferðisbrot. Ef um er að ræða einelti eða ósiðsamlega hegðun sem ekki er það gróf að geta flokkast undir hegningarlagabrot fer rannsóknin fram innan vinnustaðarins. Þá verður vinnuveitandi að skoða málið frá öllum hliðum og til þess að meintur gerandi geti skýrt sína hlið verður hann/hún auðvitað að fá að vita málsatvik og hverjir eru meintir þolendur.“

Eiga meintir þolendur sem sagt ekki rétt á nafnleynd? „Ef þú berð einhvern sökum verður þessi einhver eða einhverjir að eiga möguleika á að svara fyrir þær sakir,“ segir Helga Vala. „Þú getur ekki svarað fyrir sak-

irnar nema fá að vita málsatvik, hvar hlutirnir eiga að hafa gerst og hvernig. Það er ekki hægt að verja sig gegn einhverju óskilgreindu.“

Ekki hægt að kæra fyrir brot gegn ónafngreindri manneskju

Helga Vala hefur starfað sem réttargæslumaður brotaþola, gekk vaktir á Neyðarmóttöku um nokkurra ára skeið og segist fyrst og fremst vera talsmaður brotaþola í sinni lögmennsku. Það breytir ekki því að fyrir henni er augljóst að fara verður eftir reglum réttarríkisins.

„Við búum við ákveðið réttarríki,“ segir hún. „Og ef einstaklingur er borinn sökum eru það hans grundvallarmannréttindi að eiga þess kost að verja sig. Ef hann veit ekki hvaða sökum hann er borinn hvernig á hann þá að geta varið sig? Sá réttur toppar að mínu mati rétt ásakanda til nafnleyndar. Ég hef farið í útköll á Neyðarmóttöku þar sem einstaklingur leitaði þangað eftir að brotið var á honum en viðkomandi vildi ekki fara með málið lengra af ýmsum ástæðum. Það er auðvitað ekki sanngjarnt að brotaþoli geti ekki leitað réttar síns en við getum ekki lagt fram kæru á hendur einhverjum fyrir brot gegn ónafngreindri manneskju á ótilgreindum stað. Það er bara ekki hægt, alveg sama hversu ósanngjarnt manni finnst það.“

En ef margir starfsmenn kvarta undan sama samstarfsmanninum og vilja ekki vinna með honum, hvað er hægt að gera? „Það er mjög flókið,“ segir Helga Vala. „Þess vegna þarf að skoða það vel. Ástæðan getur verið sú að hópurinn beiti einhvern einstakling einelti eða vilji bara losna við viðkomandi og því þarf að setja fram „konkret“ dæmi, það þurfa að vera málefnalegar ástæður fyrir kvörtuninni til að vinnuveitandinn geti metið það. Vinnuveitandi þarf að tryggja aðbúnað fólks og öryggi á vinnustað, en það breytir því ekki að ef þetta beinist gegn einhverjum einum þarf að skoða hverja ásökun fyrir sig án tillits til hinna. Sem dæmi má nefna mál þar sem þrjár aðilar báru ein og sama einstaklinginn sökum um kynferðisbrot og því má segja að það hafi verið yfirgnæfandi líkur á að við-

”

„Ég undirstrika að ég skil það mjög vel að brotaþolar vilji vera nafnlausir en það má samt ekki taka þann rétt af einstaklingi sem borinn er þungum sökum að verja sig, sama hversu ógeðslegt manni kann að þykja brotið.“

komandi væri sibrótamaður. Samt sem áður má ekki nota eitt mál til þess að byggja undir annað, það er óheimilt í sakamálarétti. Í því voru tver af kærnum felldar niður á rannsóknarstigi en eitt mál fór fyrir dóm og þótt allir teldu yfirgnæfandi líkur á sök var hann á endanum sýknaður í héraði meðal annars vegna þess að ekki mátti benda á líkur á sibrótum. Sumir vilja meina að þetta sýni að réttarkerfið sé gerendavænt og það er svo sannarlega margt sem má laga hvað varðar brotaþola í kerfinu. Mér finnst það mjög mikilvægt að staða brotaþola sé endurskoðuð, miskabætur hækkaðar verulega og að réttarkerfið sendi brotaþolum ótvíræða viðurkenningu á alvarleika kynferðisbrota.“

Að segja frá hefur fælingarmátt

Nú hefur mikið verið talað um þær breytingar sem hafi orðið á rétti þolenda til að segja frá í kjölfar #metoo-hreyfingarinnar, en hefur þá sem sagt í rauninni ekkert breyst? „Réttur þolenda til að segja frá er ótvíræður,“ segir Helga Vala ákveðin. „Og það sem #metoo gerði var í rauninni að opna augu okkar allra fyrir því hvað þetta er stórt vandamál. Það er alls staðar, það beinist af fyllstu hörku gegn þeim sem veikast standa, til dæmis erlendum og fótluðum konum, en það er líka til staðar í efri lögum samfélagsins og snertir öll hól þess. Þar var löggó áhersla á að nafngreina ekki meinta gerendur til þess einmitt að sýna fram á hversu útbreitt þetta vandamál er, ekki endilega á nafnleynd meintra þolenda. En þar var heldur ekki verið að fara með mál fyrir dóm eða krefjast afsagna, þannig að sú barátta var annars eðlis. Það sem má hins vegar ekki gerast núna í kjölfar þessa alls er að það komi bakslag, að það verði allt brjáláð ef þú segir frá. Til þess var þessi barátta ekki háð. Það mun fæla þolendur frá því að segja frá og þá erum við komin í algjört öngstræti með þetta allt saman.“

Þessi barátta hefur skilað ákveðnum árangri í baráttunni gegn kynferðisofbeldi. Það hefur nefnilega mikinn fælingarmátt ef gerendur geta átt von á að ógeðsleg hegðun þeirra verði komin á forsiður blaðanna á morgun, burtséð frá því hvort vænta megi dóms fyrir athæfið eða ekki. Neyðarmóttakan varð vör við merkjanlega fækkun á kynferðisbrotamálum eftir #metoo-byltinguna þannig að hún hafði greinilega áhrif.“

Þá komum við aftur að þessu með nafnleynd meintra þolenda. Margir brotaþolar eru hræddir við meintan geranda og vilja ekki að hann viti að þeir hafi sagt frá, er þá engin leið fyrir þá þolendur að fá neina úrlausn í réttarkerfinu? „Ekki með nafnleysi, nei,“ segir Helga Vala. „Því miður þá er það ekki hægt, þú getur ekki kært nafnlaust vegna þess að rétturinn til að taka til varna er jafnríkur og rétturinn til þess að kæra. Ég undirstrika að ég skil það mjög vel að brotaþolar vilji vera nafnlausir en það má samt ekki taka þann rétt af einstaklingi sem borinn er þungum sökum að verja sig, sama hversu ógeðslegt manni kann að þykja brotið. Við verðum að gæta að réttindum allra og ef þú berð einhvern sökum verðurðu að vera tilbúinn til að standa fyrir máli þínu. Þú getur ekki krafist þess að einhver sé rekinn úr vinnu án þess að hann fái að vita um hvað málið snýst. Við verðum að hafa eitthvert kerfi á „galskapnum“. Annars endum við bara í einhverju Villtastursástandi sem kemur engum til góða, ekki heldur brotaþolum.“

Helga Vala Helgadóttir segist fyrst og fremst vera talsmaður brotaþola í sinni lögmennsku. Það breytir ekki því að það verði að fara að reglum réttarríkisins.



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

Innlent
VINNUMARKAÐUR

Túlka þarf **lög** í samræmi við markmið þeirra

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB, var í nefnd velferðarráðuneytis um endurskoðun reglna um einelti og kynferðislega áreitni á vinnustöðum sem vann tillögu að nógildandi reglugerð þar um. Hún segir ástæðu þess að ekki er fjallað um nafnleynd í reglugerðinni vera þá að þegar reglugerðin var samin, árið 2015, hafi umræðan í þjóðfélaginu verið önnur en nú og taka þurfi tillit til breyttra viðhorfa í þjóðfélaginu þegar reglugerðin er túlkuð.

„Það er ekkert í lögum sem tryggir starfsmanni á almennum vinnumarkaði réttinn til að vita nöfn þeirra sem kvörtuðu undir þessum kringumstæðum. Heldur þvert á móti er atvinnurekanda skylt að halda og virða trúnað sé þess óskað eins og Persónuvernd komst að niðurstöðu um.“

Meginmarkmið reglugerðar nr. 1009/2015, um aðgerðir gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum er að koma í veg fyrir og stöðva slíka hegðun,“ útskýrir Sonja. „Í málum sem þessum þurfa atvinnurekendur að upplýsa málið og komast að niðurstöðu um hvort áreitni hafi átt sér stað. Í kjölfarið þarf þá að meta hvernig sé hægt að stöðva hegðunina. Þó nokkur dæmi eru um að aðstæður séu með þeim hætti að atvinnurekandi og þeir sem hafa lagt fram kvörtun telji að ekki sé hægt að stöðva hegðun með áframhaldandi nærveru þess sem kvörtun beinist gegn.“

Í umræðunni um mál Atla Rafns hefur því verið haldið fram að uppsögnin hafi verið ólögleg, hvernig metur þú það?

„Niðurstaða dómsins byggir á því. Að jafnaði hafa atvinnurekendur og launafólk á almennum vinnumarkaði heimild til þess að segja ráðningarsamningum upp,“ segir Sonja. „Ef staðið er rétt að uppsögn og uppsagnarfresturinn er virtur þá lýkur ráðningarsambandinu almennt án frekari eftirmála. Ef uppsögn er vegna meints brots launamanns þarf atvinnurekandi

að sýna fram á að brotið hafi átt sér stað.“

Atvinnurekanda skylt að virða trúnað

Málareksturinn byggir að stórum hluta á því að Atli Rafn hafi ekki verið upplýstur um hverjir það voru sem sökuðu hann um áreitni. Á sá sem vikið er úr starfi skilyrðislausan rétt á því að fá að vita nöfn þeirra sem hafa kvartað undan honum?

„Það er ekkert í lögum sem tryggir starfsmanni á almennum vinnumarkaði réttinn til að vita nöfn þeirra sem kvörtuðu undir þessum kringumstæðum,“ fullyrðir Sonja. „Heldur þvert á móti er atvinnurekanda skylt að halda og virða trúnað sé þess óskað eins og Persónuvernd komst að niðurstöðu um.“

Ástæða þess að ekki er fjallað um nafnleynd eða skyldu atvinnurekanda til að upplýsa um nöfn þeirra sem kvarta í reglugerðinni varðandi áreitni er að umræðan var ekki á sama stað í aðdraganda setningar reglugerðarinnar. Umræðan snerist nánast eingöngu um það hvernig mætti stuðla að því að þolendur leituðu sér aðstoðar og tryggt að það væri viðeigandi ferli sem tæki við á vinnustaðnum. Það voru engin dæmi um það þá að fólk óskaði eftir því að stíga fram án þess að nafns þess væri getið og almennt mjög fá dæmi um



„Í máli Leikfélags Reykjavíkur eru starfsmanninum fyrrverandi dæmdar næstum tvöfalt hærrí miskabætur. Það er óvenjulegt,“ segir Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB.



Lára V. Júlíusdóttir
hæstaréttarlögmaður.

Þvert á reglur **vinnuréttarins**

Ein af þeim sem hafa tjáð sig um dóminn í máli Atla Rafns er Lára V. Júlíusdóttir, hæstaréttarlögmaður og sérfræðingur í vinnurétti, sem birti í vikunni grein í Fréttablaðinu þar sem hún reifar dóminn og forsendur hans og er allt annað en sammála honum.

Lára segir meðal annars: „Mörg atriði í dóminum ganga þvert á þær reglur vinnuréttarins sem hingað til hafa gilt milli atvinnurekanda og starfsmanna á almennum vinnumarkaði. Sérstaka athygli vekja þó háar skaðabætur og miskabætur sem eru langt umfram það sem tíðkast í samþærilegum málum, auk þess sem framkvæmdastjóri atvinnurekanda var persónulega dreginn til ábyrgðar, sem ég tel fordæmalaust.“

Hún reifar forsendur uppsagnarinnar og telur af og frá að brotið hafi verið í bága við reglugerð Vinnueftirlits ríkisins um aðgerðir gegn einelti,

kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum.

„Dómurinn byggir niðurstöðu sína á því að ekki hafi verið fylgt reglugerð Vinnueftirlits ríkisins nr. 1009/2015 um aðgerðir gegn einelti, kynferðislegri áreitni, kynbundinni áreitni og ofbeldi á vinnustöðum og vikur þannig til hliðar þeim samningum sem lágu að baki ráðningarsambandi aðila. Reglugerðin, sem sett var til að vernda stöðu þolenda eineltis á vinnustað, verður þarna til þess að tryggja rétt meints geranda,“ segir Lára í greininni og heldur áfram: „Dómurinn fann einnig að því



að þolendur væru að stíga fram yfir höfuð. Lög og reglur gera ekki ráð fyrir öllum mögulegum aðstæðum og því þarf að túlka þau í samræmi við markmið þeirra.“

Er atvinnurekandi þá í fullum rétti að halda nöfnum ásakenda leyndum? Hvað með rétt þess sem ásakandi er til að verja sig?

„Ég tel að atvinnurekandi á almennum vinnumarkaði geti tryggt nafnleysi þolenda og stuðlað þannig að því að starfsfólk treysti sér til að leita aðstoðar vegna áreitni eða ofbeldis á vinnustað.“ segir Sonja. „Markmið reglugerðarinnar er að tryggja að það sé farvegur fyrir þolendur og að þeir geti treyst því að atvinnurekandi bregðist við og hegðunin verði stöðvuð. Atvinnurekandi þurfa þá að rannsaka málið og komast að niðurstöðu um hvort áreitnin eða ofbeldið hafi átt sér stað eða ekki. Í kjölfarið þarf svo að taka ákvörðun um framhaldið byggt á heildarhagsmunum og því miður þarf oft að taka þá erfiðu ákvörðun að veða saman hagsmuni þess sem kvartar á við hagsmuni þess sem kvartað er gegn. Opinberir atvinnurekandi geta hins vegar ekki tryggt nafnleynd einstaklinga sem stíga fram þar sem ólíkar reglur gilda á opinberum vinnu-

markaði og því er mikilvægt að samtalið um hver besta tilhögunin sé fari fram.“

Ekki í samræmi við aukna þekkingu

Annað sem mikið hefur verið rætt er upphæð bótanna sem Atla Rafni voru dæmdar, finnst þér sú umræða eiga rétt á sér?

„Í þeim starfsmannamálum sem við höfum komið að varðandi uppsagnir hafa miskabætur fyrir dómi oft verið í kringum 800 þúsund krónur,“ segir Sonja. „Mörg þessara mála hafa verið afar íþyngjandi fyrir hlutaðeigandi, fólk verið í þeim aðstæðum að eiga erfitt með að finna aðra vinnu, mikið neikvætt umtal um viðkomandi og þau jafnvel útskúfuð úr samfélaginu. Í máli Leikfélags Reykjavíkur eru starfsmanninum fyrrverandi dæmdar næstum tvöfalt hærri miskabætur. Það er óvenjulegt.“

Þannig að þér finnst dómurinn á skjön við ríkjandi viðhorf í samfélaginu?

„Þó nokkur dæmi eru um að niðurstöður dóma séu ekki í takt við aukna þekkingu og viðhorfsbreytingar í samfélaginu og má velta fyrir sér hvort þetta sé dæmi um slíkt,“ segir Sonja. „Það verður áhugavert að sjá niðurstöðu Landsréttar.“

Mynd / Sigtryggur Ari Jóhannsson

”

„Þá vekur athygli að starfsmanni hafi verið dæmdar skaðabætur þar sem hann naut fullra launa á uppsagnarfresti.“

að starfsmanninum hefði ekki verið gefinn kostur á að breyta hegðun sinni. Dómurinn lítur hins vegar algerlega fram hjá þeirri staðreynd að umræddur starfsmaður var ekki opinber starfsmaður. Þar sem hann er ekki opinber starfsmaður eiga ákvæði stjórnsýslulaga ekki við um ráðninguna, hvað þá lög um réttindi og skyldur starfsmanna ríkisins.“

Í lok greinarinnar viðrar Lára þá skoðun sína að með dóminum hafi verið tekin U-beygja í vinnurétti og telur umhugsunarefni að starfsmanni hafi verið dæmdar bætur þótt hann hafi notið fullra launa á uppsagnarfresti. „Þá vekur athygli að starfsmanni hafi verið dæmdar skaðabætur þar sem hann naut fullra launa á uppsagnarfresti og ekki sýnt fram á að hann hafi orðið af tekjum í kjölfar uppsagnarinnar.“

Það hljóta að vera gleðitíðindi fyrir stéttarfelög á almennum vinnumarkaði að starfsmenn geti átt rétt til skaðabóta þótt þeir hafi notið fullra launa á uppsagnarfresti. Að sama skapi hljóta samtök atvinnurekenda að vera hugsi yfir þessum dómi.“

OCTAVIA G-TEC

VISTVÆNN FJÖLSKYLDUBÍLL



ŠKODA



5 ára ábyrgð fylgir fjölskyldubíllum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd. Verð miðast við gengi 28. október 2019.

Vinsælasti metanbíllinn.

Škoda Octavia hefur verið einn ástsælasti fjölskyldubíllinn hjá íslensku þjóðinni í áratugi. Aksturseginnleikarnir, þægindin, rýmið og sparneytnin hafa einkennt Octaviuna allar götur frá því hún kom á markað. Skiptu yfir í Octaviu G-Tec hagkvæmasta vistvæna kostinn fyrir fjölskylduna og fyrirtækin. Hlökkum til að sjá þig!

Škoda Octavia G-Tec

Combi / 1.5 TGI / 130 Hö / Sjálfsk. / Metan

Verð frá 3.990.000 kr.

www.hekla.is/skodasalur



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílár Akranesi · BVA Egilsstöðum



www.skoda.is



Innlent

LEIÐARI

Meira vinnur vit en strit

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Batnandi manni er best að lifa segir máltækið og það er svo sannarlega rétt. Kauði hefur lofað bót og betrun og allir í kringum hann trúá að nú komi bæði viljinn og verkið. Það eiga jú allir skilið annað tækifæri ekki satt? Nýlega steig Sigurborg Ósk Haraldsdóttir, formaður skipulagsráðs Reykjavíkur, fram í fjölmiðlum og sagði að borgin ætlaði að umbylta undirbúningi framkvæmda. Þetta kom í kjölfar þess að Ásmundur Helgason, eigandi Gráa kattarins, hóf að kvarta undan framkvæmdum á Hverfisgötu. Framkvæmdum sem þegar hafa kostað lokanir og gjaldþrot fyrirtækja við götuna. En þessu ber virkilega að fagna. Hugsanlega eigum við aldrei eftir að ergja okkur á öðru braggamáli og ekki heyra af framúrkeyrslu hjá stofnunum á borð við Sorpu.



„Það virðist einu gilda hvort um er að ræða almenning eða einstaklinga, eina úrræðið er alltaf að halda áfram að borga og borga meira til að tapa ekki öllu því sem þegar hefur verið lagt í lönguvitleysuna.“

Vonandi boðar þetta umbyltingar hjá fleiri framkvæmdaaðilum en hinu opinbera. Það hefur verið plagsiður hér á landi að engar áætlanir standast nokkurn tíma. Verktakar gera tilboð í verk og virðast ævinlega vanreikna. Þeir hefja vinnu og alltaf kemur eitthvað þeim í opna skjöldu. Í stað þess að hafa borð fyrir báru og gera ráð fyrir við tilboðsgerðina að óvæntir erfiðleikar banki upp á gera menn svo naumar fjárhagsáætlanir að ekkert má út af bregða. Hafa þeir aldrei heyrt að meira vinnur vit en strit?

Við Hverfisgötu gefast veitingamenn upp eftir að gatan hefur verið sundurgráfin þremur mánuðum lengur en til stóð en hvað með einstaklinga? Fólk sem stendur uppi með undirritaða og fullkomlega löglega kaupsamninga í höndunum en verður samt að borga meira til að fá afhentar íbúðir sínar? Hópur eldri borgara var í þessum sporum nýlega og eigendur íbúða í Gerplustræti 2-4 í Mosfellsbæ hafa beðið í átján mánuði eftir afhendingu. Margir þeirra á leigumarkaði með tilheyrandi kostnaði vegna þessa dráttar á verklokum en aðrir svo heppnir að hafa fengið inni hjá ættingjum. Engin óskastaða en betri en að borga okurleigu. Nú hefur þetta fólk fengið að vita að til þess að hægt verði að klára húsið þurfa þeir að borga enn meira. Kaupsamningurinn þeirra er í raun verðlaust og marklaust plagg. Verktakinn varð gjaldþrota og óljóst hver skuldastaða framkvæmdanna er.

Nú væri fróðlegt að vita hvort verktakafyrirtæki erlendis hafi sama háttinn á. Geta þau gert tilboð í verk og bætt síðan stöðugt við kostnaði vegna þess að þeir vanreiknuðu eða sáu ekki fyrir ákveðna verklutla? Mega þeir draga skil á verkum von úr viti án eftirkasta eða afleiðinga? Hvað með það þegar menn fara á hausinn? Víða eru teknar út tryggingar fyrir verklokum og verkkaupar geta gengið að þeim.

Eru slíkar tryggingar ekki tíðkaðar hér og sé svo hvers vegna situr venjulegt fólk alltaf uppi með skaðann? Það virðist einu gilda hvort um er að ræða almenning eða einstaklinga, eina úrræðið er alltaf að halda áfram að borga og borga meira til að tapa ekki öllu því sem þegar hefur verið lagt í lönguvitleysuna. Já, batnandi mönnum er best að lifa og ef umbylting borgarinnar boðar betri tíð og ábyrgari vinnubrögð við framkvæmdir á Íslandi ber sannarlega að fagna.



Sköðun

Eftir / Sönnu Magdalenu Mörtudóttir

Glerpök og kjallarar

■ Þegar ég var yngri fannst mér Reykjavíkurborg koma fram af virðingarleysi gagnvart stórum hluta af starfsfólki sínu. Mamma mín sem vann fullan dag á leikskóla sem ófaglærður starfskraftur og skúraði leikskólann eftir lokun var samt bláfátæk. Nú, mörgum árum síðar, blasir sami veruleiki við mörgum sem starfa á láglaunavinnustöðum, einkum konum þar sem um hefðbundna kvennastétt er að ræða. Konur halda uppi mörgum af grunnstöðum samfélagsins líkt og leikskólum og það er komið fram við þær eins og einnota vinnuvélar sem megi skipta út hvenær sem er. Þannig blasir myndin við mér þegar við vitum að lág laun leiða til gríðarlegs álags. Tölur síðustu ára sýna að fjölgun öryrkja hefur mest verið hjá konum 50 ára og eldri. Móðir mín er einmitt ein slík kona í hópi öryrkja m.a. vegna andlegs álags í kjölfar fjárhagslegra áhyggna vegna lágra launa. Ætli lág laun og örmögnun spili ekki hér inn í sem ástæður sem leiða til örorku? Reykjavíkurborg gefur sig út fyrir að vera mikil jafnréttisborg, hún hefur m.a. sett sér þau markmið að vinna eftir kynjaðri fjárhags- og starfsáætlun. Um daginn var ég spurð að því hvort það yrði ekki auðveldara að hækka laun kvennastétta ef fleiri konur væru við völd. Nú hafa aldrei fleiri konur verið kosnar í borgarstjórn en það hefur verið lítil sem enginn vilji hjá borgarmeirihlutanum að hækka lægstu launin. Tilraunir til að skapa umræðu um hvað telst vera ásættanlegt launabil á milli hinna hæst- og lægstlaunuðu innan borgarinnar hafa að sama skapi skilað litlu. Sem dæmi má nefna að hæstlaunaði borgarfulltrúinn, að undanskildum borgarstjóra er með um 1,7 milljónir í mánaðarlaun og þar af er hún með rúmlega 400.000

þúsund krónur fyrir stjórnasetu á vegum Reykjavíkurborgar, sem eitt og sér er miklu hærra en grunnlaun ófaglærðra á leikskólum borgarinnar. Í baráttunni fyrir því að brjóta glerpök, höfum við gleymt konunum í kjallaranum sem þurfa að sópa upp glerbrotni. Ég gleymi aldrei þessari myndlíkingu sem ég las einu sinni í grein, mér fannst hún svo öflug og lýsir þeirri jafnréttisbaráttu sem hefur verið ráðandi. Höfuð-áherslan hefur verið á þarfir og væntingar millistéttarkvenna sem hafa það gott fjárhagslega og unnið hefur verið að því að fjölga þeim í æðstu stjórnunar- og valdastöðum þar sem hallar á þær. Í baráttunni upp á toppinn, höfum við gleymt konunum á botninum. Ég spyr því, hversu langt nær jafnréttið? Hversu mikið tókum við tillit til efnahagslegrar stöðu í jafnréttisáætlunum? Leiðarjós kynjaðrar fjárhags- og starfsáætlunar snýr að réttlátri dreifingu gæða og fjármuna með tilliti til þarfa borgarbúa. Ef Reykjavíkurborg notar það sem greiningartæki á launaseðla borgarinnar, myndi borgin þá komast að því að láglaunastefna hennar viðheldur efnahagslegri kúgun kvenna?

Nú hafa aldrei fleiri konur verið kosnar í borgarstjórn en það hefur verið lítil sem enginn vilji hjá borgarmeirihlutanum að hækka lægstu launin.

Höfundur er borgarfulltrúi Sósíalístaflöksins í Reykjavík.

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

HÖFUM OPNAÐ Í HAFNARFIRKI



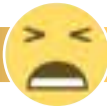
Hlökkum til að sjá ykkur

FRESCO

FINNBU FERSKLEIKANN

www.fresco.is

Suðurlandsbraut 4
Bláu húsunum Faxafeni
og Dalshauni 13 Hafnarfirði



Sleggjan



„Fyrst heimtum við að heimurinn hætti að þagga niður kynferðisofbeldi en nú viljum við hafa réttinn til að þagga sjálfar kynferðisofbeldi í hel og réttinn til að bera menn sökum án þess að þurfa að standa fyrir máli okkar? Það er ofbeldi af verstu skúffu eins og dómsúrskurður í máli Atla ber vitni um.“

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir leikkona um viðbrögðin við niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur í máli Atla Rafns Sigurðssonar gegn Borgarleikhúsinu.

„Orðræða sem þessi sendir alvarleg skilaboð út í samfélagið og hefur að engu trúverðugleika brotabola kynferðisofbeldis.“



Yfirlýsing frá tæplega hundrað konum vegna skrifna Steinunnar Ólínu.



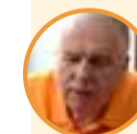
„Nú fagna ég umræðu um dómsmálið mitt og finnst gleðilegt þegar fólk skilur um hvað það snýst. En mér finnst erfitt þegar því er stillt upp við hlið máls Atla Rafns sem á ekkert skylt með mínu.“

Freyja Haraldsdóttir aktivist segir að mál hennar gegn Barnaverndarstofu eigi ekkert sameiginlegt með máli Atla Rafns gegn leikhússtjóra Borgarleikhússins. Þar vísar Freyja í fyrrnefnd skrif Steinunnar Ólínu.



„Farið til útlanda og reddið ykkur þar í boði ríkisins eða þingið sjálf út fyrir aðgerðunum hér heima, eru hins vegar skilaboð ríkisstjórnarflokkanna til biðlistafólksins.“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, þingmaður og formaður Viðreisnar, um þá staðreynd að margir Íslendingar fari utan í aðgerðir, vegna langra biðlista eftir því að komast í slíkar aðgerðir hér á landi.



„Það er ekki hægt að skauta yfir það sem er manni til minnkunar.“

Halldór Einarsson, kenndur við Henson, segist í nýttgefni áveisögu sinni sjá eftir að hafa skrifað undir meðmælabréf til handa Robert Downey, sem var dæmdur fyrir kynferðisbrot gegn fjórum unglingsstúlkum, í því skyni að hann fengi uppreist æru. Hann kveðst hafa reynt að draga undirskrift sína til baka án árangurs.



„Sumir kunna ekki að skammast sín.“

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins í borginni, skammar Dag B. Eggertsson borgarstjóra fyrir að ganga út á þurrum fótum allt árið, en á meðan hafi smáhýsi fyrir heimilislausa ekki risið, svo dæmi sé tekið.



„Væri gaman að stofna umhverfisverndarflokk sem lýsir yfir neyðarástandi og hefur bara ömurlega hluti á stefnuskrá sinni; banna krússkip, leggja niður innanlandsflug, fækka rollum og beljum og banna jarðfnaeldsneyti og alls konar.“

Jón Gnarr, skemmtikraftur og fyrrverandi borgarstjóri.

Magnús Geir Þórðarson

Íslenskir rithöfundar höfðu sannarlega tilefni til að gleðjast í vikunni því greint var frá því að íslensk bókaútgáfa hafi tekið stökk erlendis.

Framkvæmdastjóri Miðstöðvar íslenskra bókmennta sagði að núna væri „mjög góður tími fyrir íslenskar bókmenntir erlendis og kannski betri en nokkru sinni.“ Stjórnendur flugfélagsins Play, áður WAB air, höfðu líka ástæðu til að fagna, en þeir tilkynntu að félagið hæfi sig til flugs í vetur og því má segja að þeir hafi náð forystu af nýjum eiganda vörumerkisins WOW air, Michelle Ballarin, í kapphlaupinu um að fylla skarðið sem WOW skildi eftir.

Kóngur vikunnar er svo Magnús Geir Þórðarson sem skaut keppinautum sínum sömuleiðis ref fyrir rass þegar hann var skipaður þjóðleikhússtjóri. Allt sem Magnús snertir virðist verða að gulli og því verður spennandi að sjá hvernig honum vegnar í nýju starfi.



Seinheppni þjófurinn

Auðunn Blöndal greindi frá því í Brennslunni að hann hefði orðið „hvítur í framan“ við að uppgötva að Instagram-reikningi hans hafi verið stolið og aðdáendur jólaþjófur MS liðu vítaskvalir eftir að þeir uppgötvuðu að kurlinu sem fylgir jólaþjóftinni hafði verið breytt. Verstu vikuna átti þó eflaust erlendi verkamaðurinn sem rændi samstarfsmenn sína og reyndi að flýja með góssið úr landi. Rannsóknarlögreglumaður heyrði af því að maðurinn hefði verið rekinn úr starfi og bókað flug úr landi að kvöldi sama dags. Í kjölfarið bað lögreglan á höfuðborgarsvæðinu lögregluna á Suðurnesjum um að stöðva manninn og bera skóbúnað hans saman við skófar á vettvangi glæpsins. Skór mannsins reyndist passa við það og þýfið fannst í farangri hans. Rétt eins og í gamalli spæjarasögu kom fótsporið því upp um þjófinn.



**EIGUM TIL
4 STÆRDIR OG
TVO LITI AF LOKUM
Á KR. 58.500,-**

**ÝMSAR STÆRDIR
AF INNRAUÐUM
SAUNAKLEFUM Á LAGER.
VERÐ FRÁ KR.
180.500,-**

Sjáðu úrvalið á goddi.is



Sauna- og gistitunnur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS
AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550



Viðtal

GEIR GUNNAR MARKÚSSON

Berum ábyrgð á eigin heilsu

Geir Gunnar Markússon hefur ákveðnar skoðanir varðandi næringarfræði og raunar heilbrigði almennt. Hann segir að þín heilsa ehf. sé myndlíking á hlutafélagi (vinnu) sem samanstandi af fjórum þáttum: Næringu, hreyfingu, svefni og sálinni. Allt þarf þetta að vera í jafnvægi til að árangur náist og fólk þarf að fara að sinna þessari vinnu eins og raunverulegu starfi en launin eru í samræmi við það.

Texti / Unnur Hrefna Jóhannsdóttir

Allt þarf þetta að vera í jafnvægi til að árangur náist, þetta er bara keðja sem er órofa heild, þar sem eitt hefur áhrif á annað. Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn,“ segir Geir Gunnar sem starfar á Heilsustofnun NFLÍ og er reynslubolti í þessum fræðum og óhræddur við að ráðast á bábiljur. Nú eru flestir alltaf að hugsa um klóin og til hans leita skjólstaðingar eftir góðum ráðum. „Það er því miður ekki til nein töfralausn. Ef allir þessir megrunarkúrar og fæðubótarefni virkuðu þá ættum við flest að vera fit og flott en það er ekki raunin. Það verður að huga að þessum fjórum þáttum sem tilheyra Heilsunni ehf.

En hvers vegna þyngjumst við, bæði Íslendingar og Vesturlandabúar? „Því er auðvelt að svara. Við lifum í mjög óheilbrigðu umhverfi á Vesturlöndum. Við höfum ofgnótt af mat og við erum umkringd dauðum gervimat. Þá eru flestir sem sitja við vinnu eða heima, hreyfingarleysið er algjört. Streita og svefnleysi spila einnig mjög stóran þátt í þessu og gerir okkur erfiðara að breyta mataræðinu og hreyfingunni til betri vegar.“

Hann segir að orkuefni séu þrjú. „Það er prótín sem m.a. byggir vöðvana og er hluti ensíma, fíta sem er fóðrun og þar eru mikilvæg hormón og svo kolvetnin sem eru orkugjafinn. Lengi vel var fíta aðalóvinur okkar í mataræðinu en sem betur fer er sú tíð liðin en þá hefur einelti hafist gegn kolvetnum. Ég sem næringarfræðingur elska öll þessi næringarefni, því þau hafa öll sína verkun og gildi fyrir líkamann. En þegar við erum farin að þyngjast þá mættu margir fara að huga að því að minnka við sig kolvetnin en þó enga öfga eða sleppa þeim alveg, heldur að takmarka sem mest alla óhollustu sem inniheldur einföld kolvetni eins og gos, sælgæti, kex, kökur og unnar vörur með viðbættum sykri. Ef fólk takmarkar þetta sem mest er það að lifa við þökkalegt heilbrigði og fær meiri orku af alvörumat.“

190 kósíðagar

Gunnar Geir segir að fólk almennt geri sér ekki grein fyrir hversu oft það sé að verðlauna sig með mat. „Það eru allt að 190 kósíð dagar



hjá venjulegri fjölskyldumanneskju á Íslandi árlega. Við erum að tala um daga eins og jól, páska og áramót, öll afmælin, allar helgar, þorrann, góuna, bóndadaginn og konudaginn, í saumaklúbbum og í karlaklúbbum og svo mætti lengi telja. Það er eins og fólk geti ekki komið saman án þess að eitthvað af mat sé á boðstólum. Þetta er meira en helmingur af einu ári sem telur 365 daga. Það er því ekkert skrítið að fólk fitni. Ef við tökum helgar sem dæmi, þá er fólk farið að finna lyktina af helginni á fimmtudeginum og fær sér ef til vill rauðvínsglas og smávegis osta, á föstudegi er helgin hafin og fólk finnst þá gjarnan að það megi gera vel við sig. Á laugardögum er svo hápunktur helgarinnar með miklu sukki í mat og á sunnudeginum eru afgangarnir frá undanförunum dögum í boði. Og vitanlega taka allir þessir kósíðagar í þegar verið er að huga að þyngdarstjórnun. Við ættum að hafa meira um andleg kósíheit í stað matar kósíheita, fara saman í göngutúr, knúsast og almennt veita hvort öðru góðan félagsskap.“

Næringarfræðingurinn segir að best sé að byrja á sálinni í heilsuefningu. „Það eru allt of margir sem leggja af stað í þeim tilgangi að grenna sig sem gera það í mikilli streitu og kvíða. Við erum uppfull af þekkingu en margt af henni er bara vitleysa eins og það að mega ekki borða brauð. Það er bara mýta. Mjög margir sem koma til mín í næringarráðgjöf og vilja greinast byrja samtalið á því að segja: „Ég er búinn að taka burtu allt brauð“.

Brauðið virðist í dag vera orðið upphaf allrar okkar fitusöfnunar. En að grípa í tvær grófar brauðsneiðar yfir daginn er í góðu lagi en auðvitað er ég ekki mæla með því að fólk lifi á brauði og sérstaklega ekki næringarsnaudu hveitibrauði. Í grófu brauði með korni og fræjum eru mörg góð næringarefni eins og t.d. vítamín, steinefni og trefjar. Bjór er hins vegar bara „brauðsúpa“ með lítið sem ekkert næringargildi og áfengi mun aldrei teljast hollt. Dagskammturinn fyrir konur af bjór ætti ekki að fara yfir 330 ml og fyrir karlmen er það um 500 ml, þó má ekki safna þessu upp og fara á fylliri einu sinni í viku.“



„Það er ekki nóg að búa til prótínstykki með 20 g af prótínum með góðu bragði og í flottum umbúðum. Við verðum að skoða innihaldsefnin í þessari matvöru.“

„Við erum uppfull af þekkingu en margt af henni er bara vitleysa eins og það að mega ekki borða brauð. Það er bara mýta,“ segir Geir Gunnar.

Heilsufæði er næringarríkt og ætti að vera sem næst upprunum

En er einhver munur á að borða appelsínu og drekka appelsínusafa út frá næringarsjónarmiðum „Já, það er það sko heilmikill munur. Það eru mest bara kolvetni (ávaxtasykur) í appelsínusafa. Þú ert einungis að kreista safann úr appelsínu og færð því ekki mikilvæg næringarefni eins og trefjar, vítamín og steinefni sem eru í appelsínunni sjálfri ef þú borðar hana alla. Þetta er líka svo óeðlileg leið til að neyta matar. Hver mundi t.d. borða 3-4 appelsínur eins og er í einu appelsínusafaglassi? Ég myndi því ekki skrifa upp á safakúra,“ segir Geir Gunnar.

Nú eru vinsælar föstur, sem m.a. fela í sér að borða ekki neitt í 16 tíma og borða í 8 tíma, svokallað 16:8 mataræði og eru þá margir að borða frá hádegi til kvöldmatar. „Það er margsannað að ef þú borðar hollan morgunverð þá stuðlar það að jöfnum blóðsykri og þú færð þér síður óhollustu yfir daginn og ert frekar í kjörþyngd. Okkur á að þykja vænt um líkama okkar, starfsemi hans er velin sem við göngum fyrir rétt eins og bíll fyrir bensíni eða rafmagni. Það má fasta að mínu mati í 12 tíma á sólarhring, svokölluð 12:12 fasta, þá borðum við ekkert eftir kvöldmat og

næst ekki fyrr en morgunverður er á borð borinn. Það er raunhæfur lífsstíll sem fólk ætti að reyna að tileinka sér í einhvern tíma áður en það reynir lengri og öfgafyllri föstur.“

Prótínstangir eru ekki hollar

En hvað með prótínstangir eru þær eins hollar og margir vilja halda? „Það er ekki nóg að búa til prótínstykki með 20 g af prótínum með góðu bragði og í flottum umbúðum. Við verðum að skoða innihaldsefnin í þessari matvöru. Mitt faglega mat á því hvort prótínstöng sé heilsusamleg byggist á þessum fimm atriðum: lág í viðbættum sykri, lág í sætuefnum, gervi- og aukaefnum, há í prótíni, há í trefjum og náttúruleg.

Eftir að hafa metið prótínstangir eftir þessum atriðum þá eru nánast engar stangir á markaði hér sem standast allar þessar fimm kröfur. Við verðum því miður að horfast í augu við það að verksmiðjur geta ekki búið til hollan millibita í formi prótínstanga. Oft er lítill munur á þessum „prótínstöngum“ og t.d. bara hefðbundnu nammistykki eins og Snickers, fyrir utan hátt prótínmagn. Það er betra er að fá sér lúkufylli af möndlum til að fá prótínkammtinn og vera þá í leiðinni laus við viðbætta sykurrinn, öll gervi- og aukefni,“ segir næringarfræðingurinn að lokum.



2020 LÍNAN AF
KING KOIL
ER KOMIN Í HÚS



2020 LÍNAN FRUMSÝND
Í REKKJUNNI

KOMDU OG UPPLIFÐU NÝJA TILFINNINGU
Í AMERÍSKUM HEILSURÚMUM.



SJÓN ER SÖGU RÍKARI



Viðtal

ÍRIS HELGA
BALDURSDÓTTIR

Þrautseigja og kærleikur fara vel saman

Leikskólinn Hjalli varð þrjátíu ára fyrir ekki löngu og það er í raun ótrúlegt að hugsa til þess að þrjátugir séu liðnir síðan Hjallastefnan varð til. Á þessum árum hefur hún auðvitað þróast, tekið breytingum og aðlagast aðstæðum í samfélaginu en í grunninn er hugmyndafræðin þó í mjög sambærilegri mynd og hún var. Í tilefni afmælisins var mikið um dýrðir og tók Steingerður Steinarsdóttir Írisi Helgu Baldursdóttur, skólastýru Hjalla, tali vegna þessara tímamóta.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Á afmælisdaginn tók starfsfólk leikskólans Hjalla sig til og setti saman sögu-sýningu, þar sem hengdar voru upp myndir, minningar og ýmislegt annað frá árunum þrjátíu, í sal og á göngum skólans. Afmælisvikan var hátíðleg og viðburðarík. Fjölskyldur Hjalla heimsóttu skólann í fjölskyldukaffi þar sem börnin sungu, buðu á listsýningu og léttar veitingar.

„Hátíðleikinn og gleðin svifu yfir í skólanum þessa viku og stórir sem smáir tóku þátt í viðburðum vikunnar,“ segir Íris Helga. „Á afmælisdaginn sjálfan kom fólk og samgladdist okkur í Hjalla, skólastjórar Hjallastefnuskóla, skólastjórar leikskóla Hafnarfjarðar, fólk sem vinnur mest með okkur á Skóla- og frístundasviði Hafnarfjarðarbæjar, bæjarstjórnin Rósa Guðbjartsdóttir og Þórdís Jóna framkvæmdastýra heiðruðu okkur með nærveru sinni og að sjálfsögðu frumkvöðull stefnunnar sjálfar, hún vinkona okkar Margrét Pála.“

Hjallastefnan er uppeldis- og skólastefna sem rekur fjórtán leikskóla og þrjátíu grunnskóla. Í hverju er hún fólgin, í stuttu máli, og hvað leggjð þið mesta áherslu á í uppeldi barna? „Hjallastefnan er kærleiksmiðuð og skapandi lýðræðisstefna þar sem við iðkum jákvæðni og kærleika jafnt til barna sem og samstarfsfólks, Hjallastefnan er mannæktarstefna þar sem fullorðnir fá einnig tækifæri til að iðka á sama hátt og börnin,“ segir Íris Helga. „Jafnrétti stúlkna og drengja skiptir okkur einna mestu máli og þar höfum við kynjanámskrá til að vinna eftir. Þar eru einnig teknir fyrir einstaklings- og félagslegir þættir sem markvisst er unnið með í starfi með börnum.“

Unnið er með litla hópa þar sem hver einstaklingur fær að njóta sín á eigin verðleikum og unnið er að því að nálgast hvert og eitt barn eins og það þarf. Þetta er miklu meira en bara orðin tóm heldur teygjum við

„Það er eins og með allt, skoðanir fólks eru misjafnar og það er í góðu lagi. Það þarf ekki öllum að líka vel við allt, það er það dásamlega við að hafa val í skólakerfinu eins og á öðrum stöðum,“ segir Íris Helga Baldursdóttir, skólastýra Hjalla.

okkur langt til að lifa eftir þessum gildum sem einkennir allt okkar starf. Leikefni er nokkuð óhefðbundið í leikskólunum, en það er svokallaður opinn efniviður sem snýr að sköpunarkrafti og ímyndunarafli barnanna fremur en að vera stýrandi í leik þeirra.“

Hverju hafa þau viðhorf og aðferðir sem hún notar breytt í menntamálum hér á landi?

„Við stefnum alltaf að því að finna leiðir sem henta hverju barni í leik og þroska. Við erum öll misjöfn og viljum öll fá tækifæri til að æfa okkur og læra af mistökum. Þess vegna höfum við t.d. uppbyggileg orð yfir mistök og segjum að við ruglumst og það gangi bara betur næst. Þetta er markvisst notað og samkvæmt rannsókn sem var unnin af Háskólanum í Reykjavík kemur í



ljós að börnin okkar hafa meiri seiglu en önnur börn og það er mikilvægur eiginleiki. Við viljum gefa hverju barni rými til að æfa, endurtaka og sleppa tókum af mistakaótta. Við viljum efla börn í að vera sjálfstæð, hugrökk og standa með sjálfum sér í leik og starfi,“ segir Íris Helga. „Í Hjallastefnunni er, eins og áður sagði, unnið eftir kynjanámskrá. Hún er byggð upp á sex lotum yfir skólaárið, sem skiptast á að þjálfra einstaklings- og félagslega þætti barnanna.“

Íris Helga segir að alla daga æfi kennarar og börn sig í að fara út fyrir boxið. Þau vilji að hvert barn geti víkkað sitt val, tilfinningalega og áhugategnt, án þess að vera stýrt í einhverja átt út frá kyni. „Við erum með kynjaskipt starf, en það er eingöngu verkfærið okkar að blöndun á jafnréttisgrundvelli. Kynjaskiptingin er í sjálfu sér ekki markmið heldur leiðin að því markmiði að börn, stúlkur og drengir, hafi frelsi til að vera eins og þau eru. Þar sem áhugi þeirra ræður för en ekki fyrirfram mótaðar hugmyndir um hvað hæfi þeim út frá kyni.“

Aukning á kynjuðum fötum og leikföngum er gríðarleg ef eitthvað er nefnt, það er búið að setja börn í mót og mótaðan farveg út frá kyni strax við fæðingu. Námskrá Hjallastefnunnar hefur notið sívaxandi velgengni og virðingar undanfarin ár og hefur fengið ýmis konar viðurkenningar vegna jafnréttismála. Árið 1996 hlaut Hjallastefnan viðurkenningu Jafnréttisráðs Íslands fyrir sérstakt átak í jafnréttismálum og Hjalli hlaut hvatningarverðlaun Jafnréttisnefndar Hafnarfjarðar árið 2001. Nú á dögum hlaut Hjallastefnan svo verðlaun frá Manino og Viðskiptaráði Íslands fyrir byltingarkenndar stjórnunaraðferðir.“

Hjallastefnan er nokkuð þekkt erlendis og skólarnir fá til sín mjög marga erlenda gesti á hverju ári auk þess sem Margrét Pála og starfsfólk Hjallastefnunnar hafa verið fengin til að tala á ráðstefnum víðs vegar um heiminn. „Við erum henni óendanlega þakklát fyrir kjarkinn, þrautseigjuna og óbilandi trú og staðfestu í að gera heiminn betri fyrir okkur öll.“

„Það er eins og með allt, skoðanir fólks eru misjafnar og það er í góðu lagi. Það þarf ekki öllum að líka vel við allt, það er það dásamlega við að hafa val í skólakerfinu eins og á öðrum stöðum,“ segir Íris Helga aðspurð hvort skoðanir fólks hafi áhrif á starfið.

Íris Helga segir þau vera lánsöm að hafa stóran hóp fjölskyldna í þeirra samfélagi og markmið þeirra er að koma til móts við hverja einustu fjölskyldu eins og þau þurfa. Hvernig sjáið þið framtíðina fyrir ykkur? „Við lítum svo sannarlega björtum augum til framtíðarinnar og hlökkum til hennar, enda ekki annað hægt þegar börn eru annars vegar. Það eru forréttindi að vera í starfi þar sem kjarninn í öllu gengur út á að gera lífið betra og kærleiksrikkara frá degi til dags,“ segir Íris Helga.

VIKAN

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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



2 Byrjaði að baka 10 ára

Elenora Rós Georgsdóttir gefur uppskrift að jólaköku.



6 Skemmtilegir á adventunni

Áhugaverðir jólamarkaðir í nágrenni Frankfurt.

Jól 2019

/ MANNLÍF

FÖSTUDAGURINN 8. NÓVEMBER 2019



Mynd / Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Ljós í jólapakkann?



LÝSING & HÖNNUN

SKIPHOLTI 35
WWW.LYSINGOGHONNUN.IS



„Fólk er svo auðmjúkt og gott hvert við annað“

Elenora Rós Georgsdóttir var alinn upp við mikinn heimabakstur og hjálpaði móður sinni oft að baka þegar hún var ung að aldri. Hér gefur Elenora Rós uppskrift að köku sem hún bakaði fyrir jólin eitt árið og hitti beint í mark.

Umsjón / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hallur Karlsson



Elenora Rós Georgsdóttir.

Ég er alin upp við mikinn heimabakstur og hjálpaði mömmu oft að baka strax við ungan aldur. Ég byrjaði svo að baka ein þegar ég var svona tíu ára en hóf svo minn feril þar sem ég byrjaði að selja kökur og vinna í bakaríi fimmtán ára gömul,“ segir Elenora Rós, spurð að því hvenær hún hafi byrjað að baka.

Á kakan sem þú gerðir einhverja sögu?

„Jólasleikjór eru eitthvað sem ég held að fái bókstaflega alla til að hugsa til jólanna þegar þeir sjá þá. Hvítt súkkulaði, bismark-brjóstsykur og vanillukaka var eitthvað sem mér fannst hljóma sjúklega vel þegar ég var að baka fyrir jólin eitt árið og sló rækilega í gegn.“

Hvernig er jólaundirbúningnum annars háttað hjá þér?

„Við byrjum yfirleitt að skreyta mjög snemma. Jólahátíðin er haldin hátíðleg lengi hjá okkur en ég á afmæli á Þorláksmessu, svo er aðfangadagur og á jóladag er alltaf matur hjá ömmu þar sem við fáum hangikjöt og öll stórfjölskyldan kemur saman. Desember er aldrei rólegur hjá mér og minni fjölskyldu. Ég held alltaf stóra afmælisveislu, svo eru allar klassísku hefðirnar varðandi að baka smákökur og njóta með fjölskyldunni. Þá er allt annað sem fylgir þegar maður er bakari, þ.e.a.s. allar útskriftarkökur og löngu vaktirnar í bakaríinu meðan jólatónlistin er leikin og ilmurinn af smákökum liðast um húsið.“

Jólakaka

VANILLUBOTNAR

500 g hveiti
2 tsk. lyftiduft
250 g smjör
1 tsk. salt
500 g sykur
2 tsk. vanilludropar
4 stk. egg
350 ml mjólk
Bræddur Bismark-brjóstsykur
250 g rjómi
1 poki bismark-brjóstsykur frá Nóa Sírius

BISMARK-SMJÖRKREM

500 g smjör
500 g flórsykur
5 msk. brædur bismark-brjóstsykur, sjá aðferð
2 tsk. vanilludropar

Hitið ofninn í 180°C. Setjið hveiti, lyftiduft og salt í skál, hrærið létt saman og setjið til hliðar.

Setjið smjör, sykur og vanilludropa í hrærivélarskál og hrærið þar til deigið er létt og ljóst. Svo eru egginn sett út í, eitt og eitt í

einu og hrærið vel á milli. Látið hveitiblönduna varlega út í, ég set alltaf 1/3 í einu og hræri inn á milli þar til allt hveitið er komið saman við deigið. Og að lokum, bætið mjólkinni saman við og hrærið þetta saman. Smyrjið form og setjið deigið í formið. Bakið í um 40 mínútur við 180°C.

Látið kökuna kólna vel og á meðan setjið bismark-brjóstsykurinn og rjómann í pott og bræðið saman við mjög lágan hita. Hér skiptir máli að fara ekki frá pottinum. Búið síðan til smjörkremið. Byrjið á því að þeyta smjórið í góðar 4–7 mínútur. Þegar smjórið er orðið létt og ljóst, bætið flórsykrinum út í og þeytið í nokkrar mínútur. Þegar komin er kremáferð á blönduna, bætið brædda bismark-brjóstsykrinum og vanilludropunum út í. Skerið botninn í tvennt og setjið smjörkrem og brædda bismark-brjóstsykurinn á milli botnanna.

Skreytið síðan kökuna eins og þið viljið með smjörkreminu og öllu því sem ykkur dettur í hug.



Jólakaka.



Jólaundirbúningur hafinn

Fyrstu vikurnar í nóvember

Pantaðu myndatöku. Ef þú ætlar að senda jólakort með mynd af fjölskyldunni skaltu reyna að komast í myndatöku með hana núna.

Skrifaðu gjafalista og hafðu augun opin þegar þú ert á annað borð í verslunarleiðangri. Það er ekki enn orðið stressandi að fara í búðir.

Jólagjafir til útlanda. Ef þú þarft að senda jólagjafir til útlanda þarftu að fara að undirbúa sendinguna.

Hársnyrting. Pantaðu tíma hjá hárgreiðslukonunni ef þú ætlar að láta snyrta á þér hárið fyrir jólin.

Hreingerning. Athugaðu hvenær krakkarnir verða búnir í jólaprófunum og semdu núna um aðstoð við jólahreingerningu þegar þar að kemur.



Í lok nóvember

Aðventustjakinn. Kannaðu hvort kaupa þurfi ljósaperur í aðventustjakann.

Matur. Eldaðu mat sem hægt er að frysta, ef þú ætlar að hafa slíkan á borðum um hátíðirnar.

Bakstur. Bakaðu smákökurnar núna eða í byrjun desember. Það er skemmtilegast að borða þær á aðventunni á meðan á öðrum jólaundirbúningi stendur. Krökkum í próflestri þykir einnig gaman og gott að narta í þær.

Blóm. Kauptu hýasintur og jólastjörnu.



Í byrjun desember

Jólagjafir. Ef þú ert ekki þegar búin að kaupa flestar jólagjafir væri gott að ljúka því nú. Það er þó gaman að geyma kaup á einni til tveimur þar til síðustu dagana fyrir jól.

Vínubúðin. Til þess að lenda ekki í biðröð í vínubúðinni rétt fyrir jól er gott að ljúka innkaupum þar sem fyrst, einnig kaupum á áramótavíninu.

Föndur. Ef smáfólkið langar til að föndra fyrir jólin er upplagt að gera það í desemberbyrjun.



Jólakort og kveðjur

Ómissandi liður í jólaundirbúningnum hjá mörgum er senda vinum og vandamönnum nær og fjær jólakveður. Jólakort eru algengust en með nútímataekni má senda rafrænar jólakveðjur, tölvupósta og smáskilaboð sérstaklega í tilefni jólanna. RÚV hefur frá 1932 sent út jóla- og nýárskveðjur og voru þær aðallega ætlaðar þeim sem fjarri voru heimahögunum um jól og nýár. Jólakveðjum Ríkisútvarpsins hefur farið fjölgandi. Þær eru í hugum margra ómissandi þáttur í jólahaldinu.

„RÚV hefur frá 1932 sent út jóla- og nýárskveðjur og voru þær aðallega ætlaðar þeim sem fjarri voru heimahögunum um jól og nýár.“



Gleðjumst yfir góðum mat á aðventunni

Nú er rétti tíminn til að bóka borð, borðstofu eða sal fyrir fjölskylduna, vinahópinn eða vinnufélagana um jólin. Fjórir ólíkir veitingastaðir með eitt sameiginlegt markmið: *Að gera jólin þín gleðilegri.*

Skoðaðu jólaveislurnar og bókaðu tímanlega á jolabod.is

SLIPPBARINN
CAFÉ · RESTAURANT · BAR

satt

VOX
BRASSERIE & BAR



GJAFABRÉF ICELANDAIR HÓTELA – HVAÐ EF ÞAÐ VÆRI HÆGT AÐ PAKKA INN UPPLIFUN?

Gefðu gjafabréf út að borða, sem gildir á **VOX, Geira Smart, Slippbarinum** og **Satt**. Þú gengur frá kaupunum á icelandairhotels.is

Dýrindis konfekt og biscotti fyrir jólin

Trönuber eru ekki bara mjög holl og góð fyrir okkur heldur þá eru þau líka alveg ómótstæðilega falleg. Fersk trönuber fást víða í matvörubúðum í aðdraganda jóla og það er um að gera að prófa að nota þau í matargerð. Fersk trönuber þarf að matreiða, þau eru ekki mjög góð „eins og þau koma af kúnni“ en aftur á móti eru þau óskaplega falleg og tilvalin til þess að nota í skreytingar eins og við gerum hér. Þurrkuð trönuber eru bæði gott snarl til þess að grípa í og frábært hráefni í kökur og mat.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir



Biscotti með trönuberjum, pistasíuhnetum og hvítu súkkulaði

18-20 stk.

- 120 g smjör, mjúkt
- 2 ½ dl sykur
- börkur af 1 appelsínu
- 2 stór egg
- 4 dl hveiti
- 1 dl maizena-mjöl
- 1 ½ tsk. lyftiduft
- ½ tsk. salt
- safi úr 1/2 appelsínu
- 85 g þurrkuð trönuber (1 poki)
- 50 g pistasíuhnetur, gróft skornar
- 100 g hvítt súkkulaði, saxað gróft



Stillið ofninn á 175°C. Setjið smjör, sykur og appelsínubörk saman í hrærivélarskál og hrærið vel saman, það er gott að stoppa vélina annað slagið og losa um með sleikju svo að allt blandist vel. Bætið eggjum út í, einu í einu, hrærið vel á milli. Hrærið þar til blandan er orðin létt og ljós. Setjið hveiti, maizena-mjöl, lyftiduft og salt saman í aðra skál, blandið vel saman, setjið þetta út í hrærivélarskálina og hrærið á hægum hraða þar til allt er vel samlað. Setjið appelsínusafa saman við. Bætið hveiti út í ef deigið er of blautt, það á að vera klístrað en nokkuð stíft. Bætið hnetum og súkkulaði út í deigið.

Stráið hveiti á borð og veltið deiginu létt upp úr því þannig að auðvelt sé að eiga við það. Setjið deigið á ofnplötu með bökunarpappír og mótið hleif sem er u.þ.b. 3-4 cm þykkur. Bakið í 20-25 mín. eða þar til hleifurinn er bakaður í miðjunni, best er að finna það með því að yta létt með fingrunum í miðjuna. Takið plötuna úr ofninum og látið kólna. Lækkið hitann niður í 160°C. Skerið lengjurnar varlega í u.þ.b. 1,5-2 cm þykkar sneiðar, raðið þeim á bökunarpappír á ofnplötu og bakið á hvorri hlið í 5-7 mín. Fylgist með svo að sneiðarnar verði ekki of dökkar, þær eiga aðeins að þorna og brúnast lítillega. Látið kólna alveg og geymið í lokuðu boxi.

Hollara konfekt með trönuberjum, pistasíuhnetum og hvítu súkkulaði

u.þ.b. 60 stk.

- 100 g mjúkar döðlur
- ½ dl hunang
- 3 msk. chia-fræ (má sleppa)
- ½ tsk. salt
- 1 ½ dl haframjöl eða músli að eigin vali
- 1 dl pistasíuhnetur, gróft saxaðar
- 1 dl þurrkuð trönuber, gróft skornar
- 200 g hvítt súkkulaði
- 2-3 msk. trönuber til skrauts



Setjið döðlur, hunang, chia-fræ og salt saman í matvinnsluvél og maukið vel saman. Bætið haframjöli eða músli út í ásamt pistasíuhnetum og trönuberjum og blandið vel. Best er að nota fingurna til þess að kremja þetta vel saman. Setjið bökunarpappír í form sem er u.þ.b. 17x26 cm og þrýstið deiginu vel ofan í formið. Látið í kæli á meðan súkkulaðið er brætt varlega yfir vatnsbaði. Dreifið súkkulaðinu jafnt yfir og skreytið gjarnan með trönuberjum. Látið kólna þar til súkkulaðið hefur harðnað. Skerið í litla bita. Eins mætti gjarnan saxa súkkulaðið smátt, blanda því saman við deigið og móta t.d. litlar kúlur.



7 góð bakstursráð



- Góðir bakarar nota gjarnan fleiri en eitt ráð þegar kemur að því að athuga hvort kakan er bökuð. Hvernig kakan lítur út, hvernig hún lyktar og hvernig hún er viðkomu.

- Stundum á maður ekki stærðina á forminu sem gefin er upp í uppskriftinni. Þá þarf að hafa í huga að þegar stærðinni er breytt breytist bökunartíminn. Stærra form getur þýtt skemmri bökunartíma og minna form lengri.

- Notið alltaf egg við stofuhita. Ef þið eruð í tímahraki er gott að leggja þau í heitt vatn úr krananum í skál í 5 mínútur. Svampbotnar og kökur þar sem egg og sykur eru þeytt saman heppnast miklu betur ef eggin eru ekki köld.

- Til að koma í veg fyrir að kaka falli er gott ráð að opna ekki ofninn fyrstu 15 mínútur af bökunartímanum.

- Passið vel að skálin sem á að þeyta eggjahvíturarnar í sé alveg hrein. Örlítil fita í skálinni getur orðið til þess að hvíturarnar stífna ekki. Eggjahvítur verða að vera alveg aðskildar frá rauðunum, smávegis arða af rauðu getur eyðilagt allt.

- Uppskriftin kallar á mjúkt smjör og smjörið er glerhart í ísskápnum. Gott ráð er að raspa á ríffárni það magn af smjöri sem þarf í uppskriftina.



- Það er mikið atriði að lesa vel yfir alla uppskriftina áður en byrjað er að baka. Síðan skulið þið taka allt til sem er í uppskriftinni. Sumum finnst gott að raða hráefninu upp í þeirri röð sem á að nota það. Farið síðan yfir tímann sem gefinn er í baksturinn. Það er ekki gaman að lenda í tímaþröng og kakan ekki tilbúin í ofninum.



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

Áhugaverðir jólamarkaðir í nágrenni Frankfurt

Þjóðverjar og fjöldinn allur af ferðamönnum gera sér árlega glaðan dag á jólamörkuðum í Þýskalandi. Slíkir markaðir eru sagðir hafa verið hluti af aðventunni þar í landi í meira en 500 ár.

Text / Bergþóra Jónsdóttir Myndir / Úr safn



Jólamarkaðurinn í Dresden er sagður vera einna elstur eða frá árinu 1434. Flestir markaðirnir ganga út á það sama en það er að bjóða upp á margskonar hefðbundinn þýskan mat og fallegan og vandaðan söluvarning. Byggð eru upp heilu þorpin af sölubásum og kofum sem mikið er lagt í að reisa og skreyta. Afar hátíðlegt er að ganga um ljósum prýdda miðbæina og torgin á adventunni. Þjóðverjarnir sjálfir sækja markaðina til að fá sér heitt jólaglugg (Glühwein) borða Reibekuchen sem eru djúpsteiktir kartöfluklattar, Flammkuchen sem eru einskonar þunnar pizzur með svínakjötsáleggi og svo að sjálfsögðu Bratwurst-pylsur sem vinsælar eru í Þýskalandi. Ferðamennirnir smakka að sjálfsögðu líka matinn en eru meira að kaupa jólaskrautið og finu hlutina sem eru til sölu. Sterk angan af ristudum heitum kastaníuhnetum og ristudum sætum og kryddudum möndlum er einkennandi fyrir markaðina og afar jólalegt að upplifa. Einnig er rík hefd fyrir vönduðu handgerðu viðarjólaskrauti eins og fjárhúsinu í Betlehem með Jesú barninu og ýmsum öðrum vönduðum jólavörum.



Frankfurt jólamarkaðurinn á sér langa sögu eða allt frá 14. öld sem gerir hann einn af eldri jólamörkuðum Þýskalands. Markaðurinn nær yfir stórt svæði í miðbænum eða frá Friedrich-stoltze-platz úr norðri og Paulsplatz og Römerberg úr suðri. Markaðurinn er einn af þeim stærstu og vinsælustu í Þýskalandi og fólk frá öllum heimshornum heimsækir hann enda mörg flugfélög sem fljúga þangað og því hægt um vik. Básarnir þykja frumlegir og glæsilegir. Risastórt jólatré er sett upp við markaðinn ár hvert sem einkennir hann. Mikið líf er í Frankfurt á þessum tíma og tilvalið að slá tvær flugur í einu höggi, versla, heimsækja góða veitingastaði og þennan stóra mikla jólamarkað í miðbænum.



Heidelberg er ein þeirra borga í Þýskalandi sem þykir hvað fallegust. Að standa á jólamarkaðnum með útsýni yfir gamla bæinn og kastalann sem stendur hátt og gnæfir yfir bæinn þykir mörgum með því fallegasta í Þýskalandi. Kastalinn hefur mikið aðdráttarafli á ferðamenn enda afar fallegur. Á Karlsplatz er skautasvell og þaðan er frábært útsýni yfir Heidelberg-kastala. Markaðurinn er opinn frá 26. nóvember til 22. desember og er staðsettur í gamla bænum. Í bakgrunni blasir kastalinn við. Það tekur um klukkutíma að keyra frá Frankfurt til Heidelberg og svipað langan tíma að fara með lest.

ÓMISSANDI Í JÓLABAKSTURINN



GÓMSÆTT

GERIR GÆFUMUNINN!

”

„Sterk angan af ristudum heitum kastaníuhnetum og ristudum sætum og kryddudum möndlum er einkennandi fyrir markaðina og afar jólalegt að upplifa.“

Köln Það eru yfirleitt sjö jólamarkaðir í þessari milljón manna borg. Það er erfitt að ímynda sér að borgin hafi nánast verið jöfnuð við jörðu í seinni heimsstyrjöldinni og aðeins lítill hluti gamla borgarhlutans stóð eftir. Ein af þeim byggingum sem skemmdist ekki er þekktasta og næsthæsta dómkirkja Þýskalands, en hún er mest sótt ferðamannastaður Þýskalands og alveg þess virði að skoða hana og kynna sér sögu hennar. Jólamarkaðirnir eru staðsettir allt í kringum kirkjuna og í næsta nágrenni. Vinsælasti jólamarkaðurinn er við Rudolfplatz. Einungis klukkustund tekur að fara með lest til Kölnar frá Frankfurt.



Wurzburg á Marienkapelle-torginu, þar ríkir mikil jóla-stemning á hverju ári og þykir markaðurinn þar með þeim fallegri í Þýskalandi. Þangað koma margir ferðamenn á adventunni og bærinn fyllist af lífi. Jólamarkaðurinn er haldinn á markaðstorginu þar sem sögulegar byggingar mynda fallegan bakgrunn við jólaskreytingar sölubásana. Würzburg liggur við bakka árinna Main og er þekkt fyrir fallega miðbæinn sinn sem í eru hvorki meira né minna en 40 kirkjur og margar sögulegar byggingar. Fjöldi bygginga hefur verið endurbyggður frá því í stríðinu. Ekki nema um 130.000 íbúar eru í borginni og umhverfis hana eru vínhéruð og mikið er um vínkjallara. Markaðurinn er opinn frá 30. nóv. til 23. des. Það tekur um klst. með lest að fara frá Frankfurt til borgarinnar.



MATHÚS GARÐABÆJAR

Ísland 2016

BRUNCH HLAÐBORD

ALLAR HELGAR KL. 11:30 - 15:00

ALLT SEM ÞARF TIL AÐ GERA SÉR GLAÐAN DAG
MEÐ FJÖLSKYLDUNNI, ÞÆGILEGT ANDRÚMSLOFT,
GÓÐUR MATUR OG FRÁBÆRT BARNHERBERGI

HVAÐ ER Í BOÐI:

ALLT SEM ÞÚ ÞARFT FYRIR GÓÐAN BRUNCH,
DJÚSAR, KAFFI OG MÍMÓSA INNIFALIÐ.
EKKI MÁ GLEÝMA EFTIRRÉTTA HLAÐBORDINU.

AÐEINS 3.600 KR. FYRIR FULLORÐNA

1.800 KR. FYRIR BÖRN 6 - 12 ÁRA

FRÍTT FYRIR 5 ÁRA OG YNGRI.



BORÐAPANTANIR

S: 571 3775 - MATHUS@MATHUS

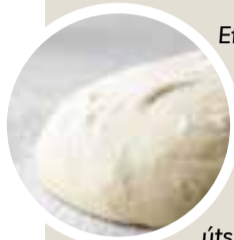
J

Jól 2019

SKIPULAG



Gott skipulag er gulli betra



Ef baka á laufabrauð er gott að gera það tímanlega og gera ráð fyrir heilum degi sem fer í útskurð og steikingu. Laufabrauð geymist vel á þurrum og köldum stað.

Smákökur

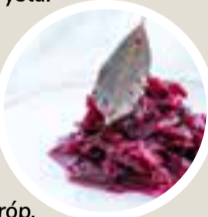
geymast yfirleitt mjög vel ef þær fá að vera í friði fyrir heimilisfólkinu. Margir byrja að baka smákökur nokkrum vikum fyrir jól og bjóða svo upp á þær yfir adventuna.



Ágætt regla er að fara vel yfir jólamatseðilinn í tíma og ákveða hvað eigi að hafa í **jólamatinn** og hvað eigi

t.d. að hafa ef halda á jólaboð. Það sparar heilmikinn tíma og minnkar stress að vera búinn að finna uppskriftir og greina niður hvað megi búa til áður fyrir fram og t.d. frysta.

Heimalagað **rauðkál** er upplagt að búa til með góðum fyrirvara og ýmis konar síróp, mauk, sultur og jólalíkjöra.



Þeir sem nota **niðursuðuvörur** geta verið búnir að kaupa þær inn fyrir jólin enda geymast niðursuðuvörur lengi.

Enska jólaköku má gera allt að 3 mánuðum fyrir jól.



Skreytum piparkökur

Börn vilja alltaf vera nálægt foreldrum sínum þegar eitthvað stendur til, einmitt þegar það væri svo gott að fá vinnufrið fyrir þeim. Upphugsum eitthvað skemmtilegt og gagnlegt að gera fyrir þau í undirbúningi jólanna og njótum þess að eiga góða stund saman þótt við séum ekki endilega að vinna við það sama.

Leyfðu börnunum til dæmis að fá útrás fyrir listsköpun sína með því að skreyta piparkökur með glassúr í ýmsum litum. Það sem þarf er: Piparkökur, kringlóttar eða í ýmsum myndum, ef þú bakar þær ekki, flórsykur og litir. Búðu til glassúr úr flórsykri og vatni. Skiptu glassúrnum í nokkrar skálar og lítaðu hann í þeim öllum nema einni, maður verður að hafa hvítan glassúr líka. Notaðu t.d. litlar plastsprautur (án nála) eða tannstögla. Í flestum verslunum eiga þó að vera til túpur með glassúr og hlaup í sérstökum túpum. Það hljómar reyndar dásamlega að þurfa ekki að búa til glassúrinn sjálfur eða baka piparkökurnar ... og sparar heilmikinn tíma.

Ekki er heldur galið að setja svartan ruslapoka yfir eldhúsborðið og hafa undir herlegheitunum og geta svo bara hent honum, sleppa þannig við þrif að aðgerð lokinni.

#mbselect

Mercedes-Benz Select.

The fragrance for men.



Mercedes-Benz



NÝJAR VÖRUR

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

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



Úlpa frá Júnaröse
14.990 kr



Peysa
7.990 kr



Viscose Kjöll
8.990 kr



Skýrtukjöll
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

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál

fyrir alla fjölskylduna

í þínu hverfi

Frá morgni til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is

a

Afbreyting

KROSSGÁTA



	ADALS- MADUR	UMSTANG		KÁL	ÍPRÓTTA- FÉLAG	ÞAKBRÚN	TÍMABIL		STERKA	NÁÐHÚS
ILLVIRKI										
UM- HVERFIS			JURT					SAMTÖK		
			SJÁÁLDUR					HVETJA		
SVALL					HNEISA					
					SETT					
SKRÁ						AUMA				
						ÚRRÆÐI				
REIKA		MERGD					SKJÓL			
		BIRTA					LOFA			
					GÓNA				BURÐARÁS Á ÞAKI	ÓKYRRÐ
					TOGVINDA					
GIFTA						MATUR			RUSL	
						GARMUR			GLATA	
KOPAR			FÍFLA- GANGUR				HLJÓÐFÆRI			
			ÚTFALL				RÆKI- LEGAR			
TVEIR EINS		MÁL- MUR				INNSEI				
		GAGN				SKILABÖÐ				
INNHALD					YFIRHÖFN			TOTA		
					MESSINGS			MÆLI- EINING		
LAND Í ASÍU				LYKT		NÚNA		Í RÖÐ		VARNING- UR
				LABBAÐI		SJÚGA		NÁTTFALL		
	TAUMUR			STADA				ÁTT		
	GEIR			TVEIR EINS				ÖLDURHÚS		
Í RÖÐ		FRAM- KVÆMT			ÁSTÆÐA					MJÖG
		SKAUT			RÁNDÝR					
NEÐAN			DÚLLA				KK NAFN			
			TÆKIFÆRI				FÓSTRA			
DRYKKUR				TÓN			ÚTDEILDU			
				FRÁ			Í RÖÐ			
NABBI				JARÐBIK				SAMSTÆÐA		
SRÍÐNI		HEIÐRA				PENINGAR				

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1

Karlar eru töluvert fleiri en konur á Íslandi samkvæmt tölum Hagstofunnar í lok september. Hver er munurinn?

International Airlines Group, móðurfyrirtæki British Airways, hefur keypt spænska flugfélagið Air Europa. Hvað borgaði fyrirtækið margar evrur fyrir flugfélagið?



2



3

Edda Sif Pálsdóttir íþróttafréttakona og maður hennar eiga von á sínu fyrsta barni. Hvað heitir barnsfadur Eddu og við hvað starfar hann?



4

Bandaríska leikkonan Kate Walsh var stödd á Íslandi í vikunni. Fyrir hvaða þætti er Walsh helst þekkt?



5

Hvað heitir veitingastaðurinn sem parið Bryndís Hera Gísladóttir og Ásgeir Kolbeinsson opnuðu nýlega á móti Þjóðleikhúsinu?

BÆJARLIND 5



Glæsilegar íbúðir

Frábært útsýni

Vandaður frágangur

Innbyggð eldhústæki

Glæsilegar baðinnréttingar

Svalalokanir

SÖLUSÝNING 9.-10. NÓVEMBER

Sölusýning 9.-10. nóvember kl. 13:00 - 14:00
Glæsilegar nýjar íbúðir við Bæjarlind 5 Kópavogi

Stærðir frá 64,2 m² til 230,6 m²
verð frá 43.900.000 til 139.000.000

Öllum íbúðum fylgja innbyggð tæki í eldhúsi: ísskápur, uppvottavél, spanhelluborð og ofn.

Svalalokanir á öllum íbúðum undanskildum íbúðum á 1. hæð en þær eru með hellulagðan sérafnotareit.

Í kjallara hússins er sameiginleg upphituð bílageymsla og rafmagnstengill við hvert staði.

Bæjarlind 5 fékk verðlaun frá Kópavogsbæ fyrir hönnun en við hönnun á húsinu var haft að leiðarljósi að viðhald utanhúss yrði eins lítið og mögulegt er. Eingöngu er notast við fyrsta flokks efni bæði innan- sem og utandyra.

Byggingaraðili: Byggingarfélagið Bestla

DOMUS **NOVA**
Fasteignasala

Nýbýlavegi 8 Kópavogi - Austurvegi 6 Selfossi & Stillholti 16-18 Akranesi - Sími 527 1717

Tímalaus klassík sem enn er horft til

Ericofon síminn, sem búinn var til af sænska Ericsson símarísanum, þótti framúr-stefnulegur og naut strax mikilla vinsælda, en hann var fyrsti síminn þar sem símaskífa, heyrnartól og hljóðnemi til að tala í voru í einu formfögru stykki.

Fyrtækið L.M. Ericsson var stofnað í Stokkhólmi árið 1876 af Lars Magnus Ericsson en var í upphafi viðgerðarverkstæði fyrir skeytataeki. Fljótlega fór Ericsson þó að framleiða síma sem voru byggðir á hönnun Alexander Graham Bell en fóru svo fljótlega að hanna sína eigin síma sem þeir fluttu út til ýmissa landa í Evrópu og verksmiðjur spruttu upp hér og þar og



Á milli 1940 og 1954 hönnuðu Hugo Blomberg, Ralph Lysell og Gösta Thames hinn formfagra Ericofon- síma.

meira að segja var ein slík starfrækt í Mexíkó. Árið 1909 framleiddi Ericsson svokallaðan grindarsíma sem var nýjung en þeir nutu mikilla vinsælda. Árið 1930 vildi Ericsson-fyrirtækið uppfæra þennan síma og leitaði til listamannsins Jean Heiberg og verkfræðingsins Johan Christian Bjerrens til að hanna nýjan síma úr bakelite, eitt af elstu plastefnunum í heiminum en nafnið er dregið af uppfinningamanninum Bækeland. Þessi hönnun veitti Henry Dreyfuss innblástur fyrir Bell 300 módelið sem flestir þekkja en það er hinn svartí plastsími.

Á milli 1940 og 1954 hönnuðu Hugo Blomberg, Ralph Lysell og Gösta Thames hinn formfagra Ericofon- síma. Síminn þótti framúr-stefnulegur og nútímalegur en hann var fyrsti síminn þar sem símaskífa, heyrnartól og hljóðnemi til að tala í voru í einu formfögru stykki. Ericofon þótti listaverkahönnun en honum var stundum líkt við slöngu. Síminn var mun léttari en fyrirrennarar hans en hann var gerður úr plasti, gúmmí og nylon-efni og fékkst í mörgum fallegum litum. Skemmt er frá því að segja að síminn var einn vinsælasti sími í heiminum í yfir þrjá áratugi.

BÓLSTRUN

Er bílsætið rifið?

Sérhæfum okkur í bílsætum, mótórhjólasetum og snjósléðasetum.



FYRIR



EFTIR

ÚRVAL af áklæði og leðri.

HÚSGAGNAVIÐGERÐIR

Sérsmíðum,

límum og gerum við húsgögn eftir þínum óskum.



FYRIR



EFTIR



SAUMASKAPUR

Allskonar saumaskapur

Saumum utan um dýnur og sniðum svamp eftir máli. Púðasaumur, rúmdýnur ofl.



FYRIR



EFTIR

FLJÓT og góð þjónusta.

ANTIKBÓLSTRUN



Formbólstrun ehf.

Hamraborg 5, Hamrabrekkumegin
Kópavogur - Sími: 544 5750
hs@bolstrun.is

Fagmenn vinna verkið.

Sjáið video á heimasíðu okkar:
www.hsbolstrun.is



JUNE

FRÁ PRIMAVERA



Verð frá 136.600 kr.
2-gja sætta sófi

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

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ



Gestgjafinn

GULRÆTUR

Einfaldlega gulrætur

Gómsætar uppskriftir að nautagúllas og gulrótarsúpu sem eru ferlega góðar á köldum degi.



Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir og Katrín Rut Bessadóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Nautagúllas með gulrótum

500-600 g nautagúllas
2 msk. hveiti
3-4 msk. olía
4 hvítlauksgeirar, gróft saxaðir
2 ½ cm engiferrót, smátt saxað
1 askja sveppir, gróft skornir
4-6 gulrætur, gróft skornar
steinselja eða kóríander
3 dl vatn, stundum þarf meira
gróft sjávarsalt
svartur nýmalaður pipar



Setjið hveitið í poka, kryddið með pipar og salti. Setjið gúllasbitana í pokann og hristið vel þannig að allar hliðar kjötsins séu vel

þakktar, setjið til hliðar. Hitið 2 msk. af olíu á pönnu og steikið laukinn og engifer við meðalhita í 1-2 mínútur, bætið þá sveppunum og gulrótunum saman við og steikið við meðalhita í u.þ.b. 4-5 mínútur, passið að laukurinn brenni ekki. Hellið af pönnunni á disk og hitið restina af olíunni á háum hita og snöggsteikið kjötið á öllum hliðum þar til það er vel brúnað. Setjið þá grænmetisblönduna saman við og hellið vatni yfir og látið lok á, látið malla við meðalhita í u.þ.b. 20 mínútur. Hrærið í annað slagið og fylgist með hvort bæta þurfi vatni saman við. Berið fram með heimalagaðri kartöflumús eða hrísgrjónum og setjið svolítið af kóríander eða steinselju yfir réttinn. Sumir nota svolitinn matarlit til að dekkja sósuna, það er vissulega valkvætt.

Gulrótarsúpa

fyrir 2-3

2 msk. olíuolia
2 msk. maukuð engiferrót
3 hvítlauksgeirar, marðir
500 g gulrætur, skornar í litla bita
7 dl kjúklingasoði
safí og börkur úr 1 límónu
pipar og salt

„Berið fram með góðu brauði og sýrðum rjóma ef vill.“

Hitið olíu í potti og steikið engifer og hvítlauk í 1-2 mínútur. Bætið gulrótum og kjúklingasoði saman við, hitið að suðu og látið malla í 20-30 mínútur. Bætið límónusafa og berki við og sjóðið í 5-10 mínútur í viðbót. Maukið með töfrasprota og bragðbætið með salti og pipar og jafnvel meiri límónusafa.

Gestgjafinn

Gestgjafinn er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og ferðalög.

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



footner®



Eins og að dýfa fótunum í ís!

Nýtt!



PICK-ME-UP Endurnærandi Sorbet

- Mýkjandi og rakagefandi fótakrem með A, E & F vítamíni og extrakt úr rauðvínslaufum
- Kælandi áhrif vegna mentýl laktats
- Ekkert klístur – frásogast hratt inn í húðina
 - Ferskur og mildur ilmur

Fæst í næsta apóteki!

Alvogen



FRÁ 14. NÓVEMBER

JÓLA Afternoon Tea

ALLA DAGA
FRÁ 14.30–17.00

SAVOURY

Bláberjaskensur
Hangikjötssamloka
Graflax á flatköku
Lambarillet á vöflu
Önd á vöflu

SWEET

Jólakúla
Karamellu Crankie
Cherry delight
Makkarónur

Afternoon tea **3.990 kr.** á mann
Með glasi af Cava freyðivíni **4.690 kr.** á mann
Með glasi af Bollinger Special Cuvée **5.190 kr.** á mann

SVO HÁTÍÐLEGT!

APOTEK KITCHEN+BAR

Austurstræti 16 / Sími 551 0011 / apotek.is



Gestgjafinn

BRAUÐ



Fræ, hnetur og fleiri tresjar – gróf brauð sem bragð er af

Gróf brauð sem innihalda gróft mjöl og næringarríkar hnetur og fræ eru frábær kostur. Flest ættum við að auka neyslu á slíkri ofurfæðu, enda hafa rannsóknir sýnt að verulega vantar upp á að við séum að borða nóg af tresjum frá degi til dags. Gróf brauð eru því frábær uppspretta góðra kolvetna, líkt og ávextir og grænmeti.

Texti og stílisti / Kristín Dröfn Einarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Kringlótt fræbrauð

130 g hveiti
80 g muscovado-sykur eða
púðursykur
100 g heilhveiti
60 g sólblómafræ, ristuoð
50 g hörfræ
40 g hörfræmjöl
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. salt
5 dl súrmjól
½ dl olía
1 egg



Hitið ofn í 175°C. Blandið öllum þurrefnum saman. Þiskið súrmjól, egg og olíu saman og blandið saman við þurrefnin. Klæðið form með bökunarpappír (hér var notað hringform) og dreifið deiginu í formið. Stráið gjarnan graskersfræjum yfir og bakið í u.þ.b. 1 klst.

Athugið að hægt er að búa til súrmjól með því að setja 3-4 tsk. af sítrónusafa eða ediki í mæliskál, fylla síðan upp í það magn sem þarf með mjól og láta þetta standa í nokkrar mín.



Fræbrauð.



„Rannsóknir hafa sýnt að verulega vantar upp á að við séum að borða nóg af tresjum frá degi til dags.“



Ofurbrauð.

Ofurbrauð – eintóm hollusta

3 dl sólblómafræ
1 dl graskersfræ
2 dl heslihnetuflögur
6 dl tröllahafrar
2 dl hörfræ
1 dl husk (psyllium fræskurn/gróft duft)
½ dl chia-fræ
½ dl hlýnsíróp
¾ dl ólífuolía
½ lítri vatn



Ristið sólblómafræ og graskersfræ á pönnu. Setjið í skál. Léttristið heslihnetuflögurnar og blandið saman við. Setjið þá restina af hráefnunum saman við í skálina og blandið vel saman. Það er ágætt að nota hendurnar til þess að kreista deigið saman þannig að það þéttist. Smyrjið stórt formkökuform með olíu og jafnið deiginu í það. Setjið filmu yfir og látið þetta standa í nokkrar klst. við stofuhita, eða í kælikápi yfir nótt. Hitið ofn í 190°C. Bakið í u.þ.b. klst. Látið brauðið kólna alveg áður en það er skorið, annars er hættu á að það detti í sundur.

Brauðið geymist vel í frysti niðurskorið. Husk hefur fengist í matvöruverslunum, en ef það fæst ekki þar má finna það í apótekum og heilsubúðum.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



**GRANÍT
STEINAR**

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

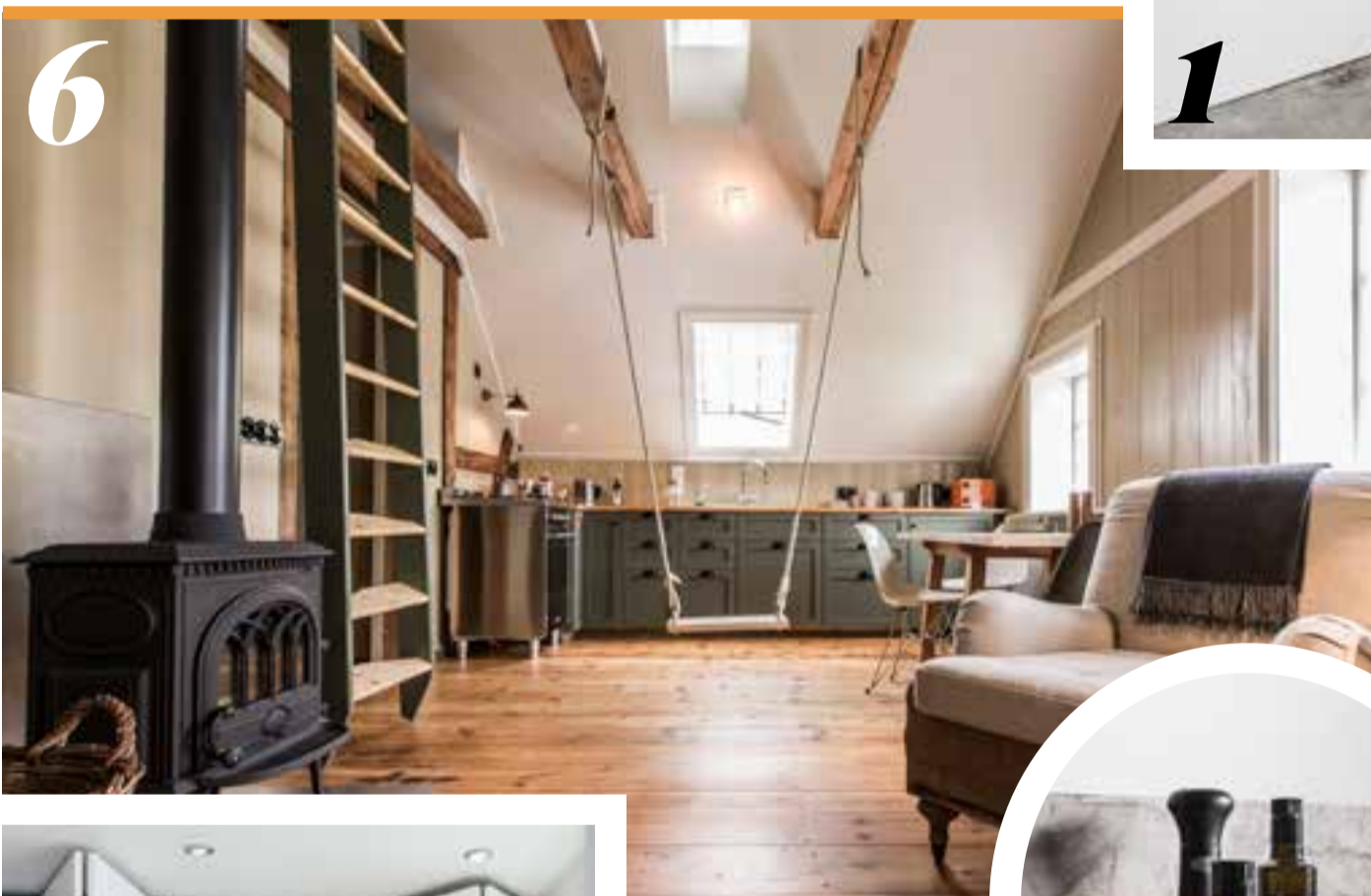
Sjö sniðugar hugmyndir fyrir eldhúsið

Stendur til að breyta til í eldhúsinu? Þá gætu þessar hugmyndir komið að góðum notum.

- 1. Einstakt eldhús hjá Sonju Björk, innanhússarkitekt og vöruhönnuði í Vesturbæ Reykjavíkur.** Grunneiningarnar koma úr IKEA og hannaði Sonja framhliðarnar sjálf. Til þess að tengja eldhúsið við heildarrýmið hannaði hún þennan skemmtilega pinnavegg sem hliðareiningu við ísskápinn. Hratt gólfíð fær að njóta sín til móts við stílhreinar innréttingarnar.
- 2. Leyfið fallegum pottum og öðrum eldhúsahöldum að njóta sín.** Það gerir heimilið persónulegra í leiðinni.
- 3. Djarft og nútímalegt eldhús.** Borðplatan er úr óvenjulegum og töff quartz-steini. Húsráðendur kusu að hafa enga efri skápa til að halda rýminu snyrtilegu. Plönturnar setja síðan punktinn yfir i-ið.
- 4. Góðir vinnuskápar geta skipt sköpum.** Rut Káradóttir innanhússarkitekt tók að sér að hanna breytingar á þessu húsi sem staðsett er í Hafnarfirði. Eldhúsið gegndi ekki lengur því hlutverki sem fjölskyldan vildi og hefur nú fengið nýtt líf eftir höfði húsráðanda.
- 5. Opnar hillur sem smellpassa í rýmið.** Sniðug og góð lausn en hér fær áður ónýtt veggpláss sinn tilgang.
- 6. Róla í eldhúsið, af hverju ekki?** Einstakur byggingarstíll í Gamla Apótekinu á Akureyri, en húsið hlaut friðun frá Minjastofnun árið 2006. Farið var í miklar endurbætur í húsinu sem fékk nýtt hlutverk síðla sumars 2017. Reynt var að finna hluti og líti sem áttu heima í húsinu og hér fær upprunalegur stíll hússins að njóta sinn í örlítið nútímalegum búningi.
- 7. Það þarf ekki alltaf að flísa allan vegginn.** Hérna fá fagurgráar marmaraplísar sinn tilgang við helstu vinnu- og álagssvæði eldhússins.



1



6



3



7



4



2



5



Havana tungusófi
verð 570.000 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Tórinó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI
Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



Kíktu í heimsókn!

Opið virka daga kl. 10-18 Laugardaga 11-15

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti
H Ú S G Ö G N

h

Hús & hóbýli
HÚSGAGNASMÍÐI

„Á auðvelt með að halda mörgum bolti á lofti“

Guðmundur Andri Hjálmarsson er heimspekingur að mennt og starfar hjá Reiknistofu bankanna ásamt því að vera stundakennari við Háskóla Íslands. Honum er margt til lista lagt og hafði blaðamaður afspurn af því að hann smíðaði falleg húsgögn í frístundum. Fyrir ekki löngu flutti hann í Hlíðarnar, í fallega íbúð sem hann hefur verið að nostra við með konu sinni Foldu Guðlaugsdóttur en þau eiga tvo unga syni, þá Kára og Úlf.

„Mig langar til þess að smíða mér kofa í garðinn og mögulega smíða-aðstöðu.“

Segðu okkur frá því hvernig áhuginn kviknaði á húsgagnasmíði? „Síðan ég man eftir mér hef ég haft áhuga á vandlega hönnuðum og smíðuðum hlutum. Þar sem heimili okkar allra eru öllu að jöfnu full af húsgögnum fór ég því snemma að veita þeim athygli. Þegar sem barn var ég mjög vandlátur á húsgögn í nánasta umhverfi mínu. Mörgum árum seinna, þegar ég flutti aftur til Íslands að loknu námi, skráði ég mig í húsgagnasmíði í Tækniskólanum með vinnu, þar sem mig langaði til þess að læra gott handbragð svo ég gæti bjargað mér sómasamlega heima fyrir - meira af fagmennsku og minna af fúski. Námið í húsgagnasmíði byrjar á stórum áfanga, þar sem nemendur fá nasapef af trésmíði af ýmsum toga. Ég heillaðist þá þegar af húsgagnasmíði, þar sem nákvæmnin og vandvirknin höfðu þá sterkt til skaphafnar minnar. Eins og iðulega leiddi síðan eitt af öðru og nám í húsgagnasmíði varð fljótt að námi í húsgagnasmíði.“

Nú hefurðu verið að læra húsgagnasmíði meðfram vinnu, geturðu sagt okkur frá leiðunum sem þú forst? „Vinnutími minn er mjög sveigjanlegur. Þær annir sem ég hef ekki haft of mikið að gera við barnauppleði eða kennslu, þá hef ég skráð mig í einn og einn áfanga í senn í Tækniskólanum. Ég hef alltaf átt auðvelt og liðið einstaklega vel með að halda mörgum boltum á lofti á sama tíma, þannig að það hefur reynst mér vel að hafa smíðina sem mótvægi við vinnu.“

Hvað er erfiðast við að smíða húsgögn? „Húsgagnasmíði er þolinmæðisþraut sem krefst vandvirkni og nákvæmni. Það sem hefur oft reynst mér erfiðast er að halda aftur af sjálfstraustinu. Þegar maður fyllist sjálfstrausti, þá á maður það til að

gera hlutina án umhugsunar og í flýti. Húsgagnasmíði er viðfangsefni sem maður verður stöðugt að nálgast af yfirvegun og auðmýkt ef vel á að vera.“

Hvaðan sækirðu þér innblástur?

„Því er auðsvarað, ég sækir mér ekki innblástur. Stundum rekur vissulega eitthvað á fjörur manns sem blæs manni nýjum hugmyndum í brjóst. En það hefur aldrei reynst mér vel að leita innblásturs af neinu tagi. Hugmyndir — rétt eins og hamingjan hafa í gegnum tíðina fundið mig þegar ég er ekki sérstaklega að leita þeirra.“

Hvernig er ferlið frá hugmynd að húsgagni?

Það hefst venjulega á vandlega yfirveguðum teikningum, þar sem húsgagnið er oft teiknað í 1:1 (raunstærð) eða 1:2 (hálfri stærð). Þessi hluti smíðinnar tekur oft hlutfallslega lengstan tíma og krefst mestrar hugsunar. Þegar teikningin er fullbúin áður en eiginleg smíði, með endanlegan efnivið, hefst, þarf oft að gera ýmsar tilraunir með ódýrari og oft mýkri við, til þess að sannreyna að hugmyndirnar séu framkvæmanlegar og stundum til þess að átta sig almennilega á því hvernig þær séu framkvæmanlegar. Þegar hugmyndirnar hafa verið staðfestar, þá loksins hefst eiginleg smíði húsgagnsins. Undarlega, eins og það kann að hljóma, þá tekur sá hluti smíðinnar hlutfallslega stuttan tíma ef undirbúningurinn hefur verið vandaður.“

Hvaða efnivið notarðu helst, kaupirðu efnivið eða reynirðu að endurnýta gamalt efni? „Ég hef smíðað talsvert úr eik og hnotu, þar sem ég kann vel við efniseiginleika þeirra og mér finnst viðurinn einstaklega fallegur. Ég hef einkum unnið með nýtt efni en ef ég get nýtt eitthvað notað, þá reyni ég það vissulega.“



Feðgarnir Guðmundur og Úlfur.

Erfiðasta verkefni sem þú hefur unnið? „Ég smíðaði eitt sinn snúinn tréstiga svona eins og finna má í sumum gömlum timburhúsum. Það var einstaklega lærdómsríkt verkefni og krefjandi á köflum.“

Hvað með aðstöðu, þarf ekki tól, tæki og gott rými? „Góð aðstaða og almennilegar vélar auðvelda vissulega alla smíði. Engu að síður má komast mjög langt einungis með handverkfæri og nægan tíma sem smíðir gerðu í árpúsund. Ég bý ekki

svo vel að eiga stóra geymslu eða bílskúr, þannig ég hef einfaldlega notað mér aðstöðuna í Tækniskólanum, þær annir sem ég er þar í námi, en haldið mig við handverkfæri og minni verkefni þess á milli.“

Hvað er næst á dagskrá? „Eins og stendur er ekkert í vinnslu hjá mér, þar sem ég er upptekinn þessa dagana á öðrum vígstöðvum. Mig langar til þess að smíða mér kofa í garðinn og mögulega smíða aðstöðu en hann er ekki enn kominn á teikniborðið.“



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

LITARÁÐGJÖF



Í dag mun **Sara Dögg**
Guðjónsdóttir
innan hússarkitekt vera
með fría litaráðgjöf í
Slippfélaginu
Skútuvogi 2 kl. 16-18.

* Þegar liturinn er blandaður í
Bettt 10 innan húsmálningu
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



SLIPPFÉLAGIÐ

1

Lífsstíll
KÓSIHEIT**Góður göngutúr bætir og kætir**

Það er alltaf gott að bregða sér í göngutúr, jafnvel þótt stuttur sé, þótt vindur blási og hann rigni. Það getur oft virkað eins og hreinsun fyrir sálina að fara út í rokið og rigninguna og koma svo inn í hlýjuna og hafa það kósi.

**Súkkulaði í bolla**

Heitt súkkulaði er gott í kroppinn þegar kalt er úti. Og það þarf enga afsökun fyrir því að fá sér bolla af heitu súkkulaði og jafnvel skvettu af rjóma út í þegar kólna fer í lofti.

**Kósi og rómó**

Á sumrin finnst manni maður stundum verða að nýta góðra veðrið þegar það gefst, og gera eitthvað. En á haustin og veturna er algjör óþarfi að fá samviskubit yfir því að langa til að vera heima og taka því rólega. Þegar dimma og kólna fer getur maður unnið upp þáttaraðirnar sem maður á eftir að sjá. Handmaid's Tale, Suits, Friends, nefndu það. Auk þess eru fjölmargar kvikmyndir sem hægt er að gleyma sér yfir á meðan rigningin lemur á gluggunum. Ekki er verra ef þær eru í rómantískara lagi þótt einhverjir kjósi ef til vill frekar spennu og smávegis hrylling. En þá er nú kannski betra að hafa einhvern sér við hlið í myrkrinu.



Að njóta vetursins

Vetur konungur er farinn að láta að sér kveða. Sumir kvarta og kunna ekki við þetta veðurfar; kjósa heldur sól og blíðu. Hvað sem því kann að líða kemur veturinn á hverju ári og það er ýmislegt hægt að gera til að njóta þess í botn. Hér eru nokkur atriði sem hægt er að gera og njóta að vetri til.

**Freyði, freyði**

Heitt bað er alltaf málið þegar farið er að kólna í lofti. Við mælum með góðu freyðibaði, kertaljósi, góðri tónlist og jafnvel einhverju til að dreypa á. Freyðibað og freyðivín hljómar ekki illa.

**Skapaðu eitthvað skemmtilegt**

Fallegur krans á útidyráhurðinni er alltaf til mikillar þrýði. Og náttúran er tilvalin til að finna efnivið í krans. Það er líka gaman að fara til dæmis í gönguferð í Heiðmörk og tína þar köngla; þurrka þá síðan og nýta þá í krans eða annað föndur. Svo er auðvitað tilvalið að þrjóna ullarsokka og -vettlinga til að eiga í kuldunum. Og ef þú kannst það ekki; þá er hægt að læra það til dæmis með því að horfa á YouTube.

**Logar í glæðum**

Þeir sem eiga arin eða kamínu ættu að njóta þess að kveikja upp í og koma sér vel fyrir, jafnvel með góða bók eða hlusta á góða tónlist. Muna bara að fara varlega í kringum eldinn.

**Góður og hlýr trefill**

Enginn ætti að fara út úr húsi án þess að vefja trefli eða klút um hálsinn á sér. Hann getur verið fallegur fylgihlutur og dressað hversdagsfötin upp. Ekki er verra ef trefillinn er í stærra lagi til að geta vafið honum utan um sig og þar með er til dæmis kaffi-húsadeitið orðið virkilega kósi.

EITT OG ANNAÐ SEM GOTT ER AÐ VERA LAUS VIÐ Á HAUSTIN OG VETURNA:

Geitungarnir - megi þeir liggja sem lengst í dvala.

Gróðurofnæmið - Þess saknar örugglega enginn næstu mánuðina.

Svitakóf - nú ætti að vera orðið nógu kalt til að maður stikni ekki alltaf úr hita. Að minnsta kosti ekki vegna veðurs.

Eitt það allra besta við veturinn er þó ... að þá er farið að styttest í jólin!

Við fögnum

Verzlunin er 7 ára og bjóðum við

25% afslátt


af öllum vörum!!!
fimmtudag, föstudag og laugardag.



black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

 Við erum á Facebook



5

staðreyndir

Umsjón / Ragna Gestsdóttir

Byrjaði að hlusta á jólalög í september

Eiríkur Hafdal starfar sem sjálfstætt starfandi framleiðandi og tónlistarmaður. Hann hefur meðal annars tekið þátt í Söngkeppni Sjónvarpsins. Hér ljóstrar hann upp fimm staðreyndum um sjálfan sig.

1 „Á djamminu fyrir einhverjum árum lenti ég á spjalli við mann sem var helvíti líkur Hilmi Snæ leikara. Ég spurði hann að því hvort hann hafi ekki heyrt það áður hvað hann væri líkur Hilmi Snæ? Hann svaraði flissandi: „Jú, oft, ég heiti nefnilega Hilmir Snær.“

2 „Þegar ég var sex ára datt ég út úr bílnum á ferð eftir að hafa verið að fíkta í hurðinni. Mamma tók beygju, ég opnaði hurðina, sá götuna í smástund og svo man ég eftir mér úti í vegkanti eftir að hafa rúllað nokkra hringi. Sem betur fer vorum við 200 metra frá sjúkrahúsinu í Neskaupstað, en ég slapp samt með skrámur.“

3 „Ég á og rek jólasveinapjónustuna Sveinki.is, og er strax byrjaður að plana jólin. Þannig að já, ég byrjaði að hlusta á jólalög í september og skammast mín ekkert fyrir það.“

4 „Fór í fyrsta skipti til útlanda 22 ára, á sama tíma og dóttir mín sem var þá eins árs.“

5 „Ég er svo forfallinn Pepsi Max-isti að þegar ég rúlla að lúgusjoppunni rétt hjá vinnunni, er afgreiðslufólkkið farið að rétta mér dósina áður en ég stoppa, liggur við, ég kaupi mér Pepsi Max vandræðalega oft.“

Lærði meira í gegnum félagsstarfið en bóknámið

Pétur Már Sigurðsson, 19 ára nemandi í Verzlunarskóla Íslands, gaf nýlega út kverið Fundur er settur, ásamt Birni Jóni Bragasyni, kennara sínum í skólanum. Kverið fjallar um félagsstörf, fundarsköp og ræðumennsku, sem er sameiginlegt áhugamál nemandans og kennarans.

Texti / Ragna Gestsdóttir

Björn Jón átti hugmyndina að kverinu og bar hana undir mig þegar ég var hjá honum í lögfræðitíma,“ segir Pétur Már aðspurður um kverið. „Ástæðan var sú að hann vissi að ég hafði mikla innsýn í heim félagsstarfa ungmenna í dag og vildi fá það staðfest að það væri þörf á þessu. Þá var það ekkert inni í myndinni að ég myndi vinna hana með honum. Í kjölfarið fórum við þó að ræða þetta meira og meira og eftir nokkrar vikur bauð Björn mér að vera meðhöfundur. Ég er mjög þakklátur fyrir það tækifæri.“

Pétur Már segist ekki vita um önnur dæmi þess að nemandi og kennari gefi út rit saman, að minnsta kosti ekki hér á landi.

Með ofboðslega vítt áhugasvið

Pétur Már er 19 ára og býr á Selfossi. Að eigin sögn er hann með ofboðslega vítt áhugasvið, mikinn áhuga á félagsstarfi og list, sérstaklega málalari. „Ég hef líka alltaf verið hrifinn af tækni og hef nýtt frítímaminn í að læra forritun síðustu átta ár. Í dag forrita ég hjá fyrirtækinu SalesCloud sem þróa sveigjanlegt sölukerfi bæði til þess að selja vörur á Netinu og í verslun.“

Hann fékk áhuga á félagsstörfum strax í áttunda bekk, þegar honum bauðst að vera í félagsmiðstöðvarráði Zelsíuz á Selfossi. „Út frá því bauð ég mig fram í ungmennaráð Árborgar þar sem ég sat í fjögur ár og hef grúskað í þessu öllu saman meira og minna síðan,“ segir

„Ég á mjög erfitt með að setja punkt á það hvað það er sem höfðar til mín við þetta, en ætli það sé ekki bara samstaðan sem myndast þegar margt fólk vinnur að sameiginlegu verkefni af einskærum áhuga og býst ekki endilega við neinu í staðinn.“



Björn Jón og Pétur Már afhenda dr. Inga Ólafssyni, skólastjóra Verzlunarskólans, fyrsta eintakið af kverinu.

Pétur Már. En hvað er það við félagsstörfín sem heillar hann? „Ég á mjög erfitt með að setja punkt á það hvað það er sem höfðar til mín við þetta, en ætli það sé ekki bara samstaðan sem myndast þegar margt fólk vinnur að sameiginlegu verkefni af einskærum áhuga og býst ekki endilega við neinu í staðinn.“

Áhersla á félagsstörf frekar en bóknám

Eftir að Pétur Már hóf nám við Verzlunarskóla Íslands ákvað hann að leggja áhersluna frekar á félagsstarfið en bóknámið, og hefur hann verið ötull í félagsstarfi allan tímann. „Ég uppgötvaði snemma á fyrsta ári að Verzlunarskólinn getur kennt manni mun meira í gegnum félagsstarfið en bóknámið og boðið upp á fleiri tækifæri,“ segir Pétur Már. „Ég fékk að taka þátt í ræðuliðinu öll þrjú árin mín ásamt því að sitja í málfundarfélaginu,

leika í bæði leikritinu og söngleiknum, keppa í Vælinu, söngkeppni skólans og á síðasta árinu mínu gegndi ég starfi sem forseti nemendafélagsins.“

En hvornig hefur nýjasta hlutverkinu verið tekið, bókaútgefandi? „Móttökurnar fóru fram úr öllum væntingum og við höfum verið að fá fyrirspurnir úr ofboðslega mörgum áttum. Nemendur í félagsstarfi, borgarfulltrúar, meðlimir húsfélaga og fyrirtækjarekendur eru þeir hópar sem mest hafa verið að óska eftir eintökum. Við Björn höfum verið að ræða það að prenta fleiri bækur,“ segir Pétur Már.

Námskeið eru einnig fram undan tengd efni bókarinnar, höfundarnir hafa sett sig í samband við núverandi forseta nemendafélags skólans, Dag Kárasón, og verður námskeið haldið fyrir nemendur í Verzlunarskólanum. „Ef það gengur vel ætlum við að bjóða fleiri skólum upp á þetta og jafnvel öðrum félagsamtökum eins og til dæmis ungliðahreyfingum stjórnmálaflokka.“



Pétur Már Sigurðsson.

782-0503

Vantar þig vönduð heimilisþrif?

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

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

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

Dans Umsjón / Ragna Gestsdóttir

„Svo fallett að sjá tjáningu hjá öðrum“

Anna Claessen heldur skemmtikvöld á laugardag á Hótel Kríunesi á Vatnsenda, þar sem hún blandar saman skemmtun með söng, uppstandi og dansi og fær síðan alla út á dansgólfið eftir að hafa kennt þeim grunnspor dansins.

„Þetta er í annað sinn sem ég held slíkt kvöld á Kríunesi, það fyrsta var í október og þá fékk ég tilfinningu fyrir fólkinu sem mætti, stemningunni og staðnum,“ segir Anna. „Ég byrja á blöndu af uppstandi, söng og dansi í um það bil klukkustund. Síðan heldur kvöldið áfram með dansballi til klukkan 23 um kvöldið og jafnvel aðeins lengur.“

Hvornig var mætingin á fyrsta kvöldið? „Rosagóð og það var líka gaman að sjá hvað fólk tók mikinn þátt. Mér finnst gaman að efla fólk og sjá hverjir mæta en það var fólk frá tvítugu upp í sextugt. Ég vil eiginlega mest að fólk njóti sín og skemmti sér og kvöldið er hugsað þannig. Maður er allt of mikið í símanum og ræktar ekki sambönd sín yfirhöfuð. Vinasambönd, sambandið við sjálfan sig og hvað þá sambandið við makann.“

Hefur kennt dans frá 16 ára aldri

Anna er danskennari í World Class, og hefur kennt dans frá 16 ára aldri og er því með grunnsporin í flestum dönsnum á hreinu. „Mér finnst mjög gaman að fá byrjendur og kenna þeim grunnsporin þannig að

Anna vill að fólk njóti sín

„Ég byrja á blöndu af uppstandi, söng og dansi í um það bil klukkustund. Síðan heldur kvöldið áfram.“



NIVEA



ENDURNÝJAR OG EYKUR TEYGJAN- LEIKA HÚÐARINNAR

HYALURON CELLULAR FILLER + ELASTICITY RESHAPE

- eykur teygjanleika húðarinnar um 64%*
- eykur eigin framleiðslu húðarinnar á hýalúronsýru
- minnkar hrukkur á áhrifaríkan hátt
- veitir raka í sólarhring



* Prófun í tilraunaglasí (in-vitro)

NIVEA.com



Albumm

TÓNLIST



Texti / Steinar Fjeldstedt



Nýtt lag og tónleikar á Iceland Airwaves

Tónlistarkonan Elín Hall sendi í gær frá sér Lagið. Lagið er fyrsti síngullinn af væntanlegri plötu Elínar sem ber titilinn Með öðrum orðum. Áætluð útgáfa plötunnar er í byrjun árs 2020.

Elín Hall kom áður fram undir nafninu Elín Sif og gaf út lagið Make You Feel Better árið 2017. Einnig gaf hún út plötu með hljómsveitinni Náttsó í byrjun árs 2019. Af þeirri plötu eru helst þekkt lögín Hyperballad (Cover) og My Boyfriend is Gay. Elín Hall er að auki þekkt fyrir leik sinn í kvikmynd Baldvins Z. Lof mér að falla þar sem hún fór með aðalhlutverk. Í vikunni kemur Elín Hall fram á Iceland Airwaves þar sem hún mun flytja lög af plötunni ásamt öðru óútgefnu efni. Elín spilar í Iðná í kvöld, föstudag, klukkan 20.20 og á Reykjavík Konsulat Hótel á morgun, laugardag, klukkan 18.

Skemmtilegur rokkslagari

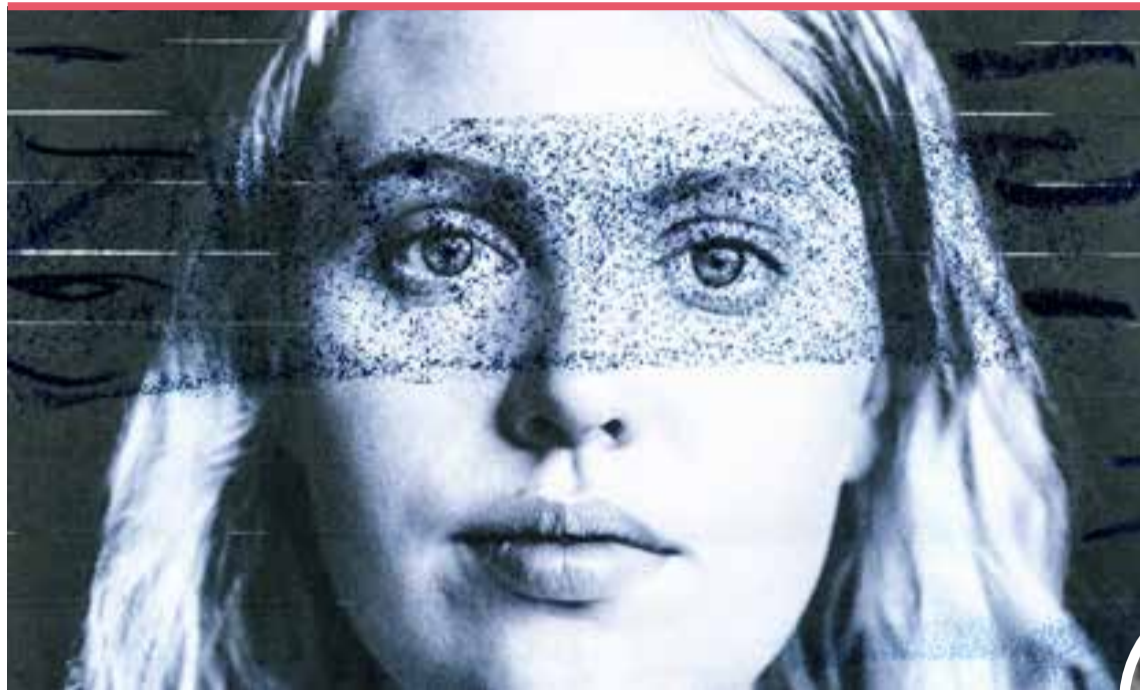


Hljómsveitin KUL var að senda frá sér brakandi ferskt lag sem ber heitið Why? Meðlimir hljómsveitarinnar hafa allir verið virkir í íslensku tónlistarlífi um árabil, en þeir eru Heiðar Örn Kristjánsson (Bottlehead, The Viking Giant Show, Póllapönk), Helgi Rúnar Gunnarsson (Benny Crespo's Gang, Elín Helena, Horrible Youth), Hálf dán Árnason (Himbrimi, Sign, Legend) og Skúli Gíslason (The Roulette, Different Turns). Nýja lagið er skemmtilegur rokkslagari, þó með þægilegum hljómi. Rödd Heiðars er alltaf jafnóaðfinnanleg og á þetta nýja lag án efa eftir að renna vel niður hjá rokkþyrstum hlustendum. Hægt er að hlusta á Why? á Albumm.is.

„Magnað hvað maður hefur lært mikið bara á þessum þremur árum“

Hljómsveitin Between Mountains var að senda frá sér sína fyrstu breiðskífu sem kallast einfaldlega Between Mountains. Sveitin sigraði Músíktílaunir 2017 en hún var stofnuð af Kötlu Vigdísí Vernharðsdóttur og Ásrósu Helgu Guðmundsdóttur sem voru þá aðeins 16 ára.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Anna Maggú



Katla Vigdís fer fyrir Between Mountains og semur sjálf öll lög og texta á nýútkominni plötu sveitarinnar.

Ég hafði síðan haustið 2016 verið að semja lög og texta og langaði að taka þátt í Músíktílaunum. Eldri bræður mínir höfðu gert það tveimur árum áður og sigrað með hljómsveit sinni Rythmatik og með hliðsjón af því vissi ég hvers konar stökkpallur Músíktílaunir getur verið. Þess vegna fékk ég Ásrósu í lið með mér. Við kynntumst í blaki á Ísafirði, höfðum þekkt í svona tvö ár, að mig minnir, og ég vissi að hún hafði áhuga á að syngja og væri að læra söng. Ég fékk hana því til að taka þátt í keppninni með mér,“ útskýrir Katla, en vinkonurnar sem koma báðar frá Vestfjörðum, höfðu aðeins æft í um það bil mánuð áður en þær tóku þátt í Músíktílaunum og sigruðu.

Hvernig var að vinna Músíktílaunir svona ungar? „Fyrst var það svolítið skrytið,“ jatar hún. „Auðvitað var samt gaman að vera eitthvað að „gigga“ í grunnskóla og það er fyndið að hugsa um það eftir á. Ég er náttúrulega enn ung þannig að ég á eflast eftir að læra margt en það er magnað hvað maður hefur lært mikið bara á þessum þremur árum,“ tekur hún

„Auðvitað var samt gaman að vera eitthvað að „gigga“ í grunnskóla og það er fyndið að hugsa um það eftir á.“

fram og segir það hjálpa að hafa byrjað í tónlistinni svona snemma, kynnst fólki í bransanum og öðlast reynslu af því að spila og koma fram. „Síðan er magnað að vera búin að gefa út plötu. Núna veit ég aðeins hvernig hlutirnir virka, en ég var svolítið að þreifa mig áfram í myrkrinu við gerð þessarar plötu.“

Gaman að fletta upp í gömlum minningum

Between Mountains kom út fyrir viku og segir Katla að það hafi verið ansi skemmtilegt að gera plötuna en líka tímafrekt. „Ég held að það sé nokkuð algengt, svona með fyrstu plötur,“ segir hún og nefnir sem dæmi að fyrsta lagið, Into the Dark, hafi verið tekið

upp haustið 2017, ef hún man rétt, og gefið út í ársbyrjun 2018. „Eftir það leið smá tími þangað til við fórum aftur að taka upp,“ útskýrir hún. Upphaflega hafi staðið til að gera EP-plötu, eins og tíðkist mikið í dag, en eftir að plötufyrirtækið fékk að heyrta lögín hafi verið ákveðið að ráðast í gerð plötu í fullri lengd. „Þrjú lög á plötunni voru því svolítið samin í hvelli,“ segir hún, „en ég átti til eitt lag.“

Spurð út í umfjöllunarefni plötunnar segir Katla að yfirleitt sé saga á bak við hvert lag. Vegna þess hversu langur tími leið á milli þess sem sum lögín voru samin sé þó ekki hægt að segja að platan fjalli um eitthvað eitt tiltekið málefni. „Ég er á þeim aldri að ég hef breyst og þroskast mikið á þessum tíma sem hún var gerð. En það er svolítið gaman að þæla í gömlum textum því þeir sýna hvar maður var staddur andlega þegar þeir voru samdir. Þeir geta virkað eins og nokkurs konar myndaalbúm. Maður getur skemmt sér við að fletta upp gömlum minningum í textaformi,“ lýsir hún og bætir við að nú hlakki hún mikið til að fara aftur í stúdíó og gera meira efni.

Albumm mælir með



Vök í Valsheimilinu

Iceland Airwaves er í fullum gangi og kemur hljómsveitin Vök fram í Valshöllinni í kvöld. Sveitin ætlar að tjalda öllu til og má því búast við miklu fjöri. Tónleikarnir hefjast klukkan 22.35 og standa til klukkan 23.15. Airwaves-armbönd duga á viðburðinn.

Þétt dagsrá á Slippbarnum



Slippbarinn býður upp á flotta Off Venue-dagskrá á Iceland Airwaves líkt og fyrri ár. Fram koma sveitirnar Matthildur, Agent Fresco, Bríet,

Hipsumhaps og fleiri. Allir velkomnir á meðan húsrúm leyfir. Enginn aðgangseyrir.

KrBear og GeoVol á Bravó



Það verður heljarinnar fjör á skemmtistaðnum Bravó á morgun, laugardaginn 9. nóvember. Plötusnúðarnir KrBear og GeoVol ætla að tæta mannskapinn í sig og sjá til þess að allir fái dúndrandi bassa beint í hjartað. Fjörrið hefst klukkan 22.30 og er frítt inn.

Booka Shade í Listasafni Reykjavíkur

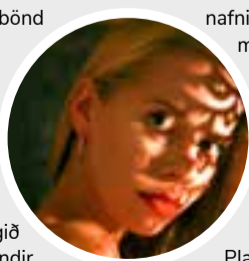


Þýska teknóbandið Booka Shade kemur fram á Iceland Airwaves í ár. Það er sumum mikið fagnaðarefni því sveitin þykir ein sú besta á sínu sviði í heiminum. Margir gætu hafa heyrt eitthvað með Booka Shade, kannski án þess að vita af því. Tónleikarnir fara fram í kvöld, föstudag, í Listasafni Reykjavíkur, Tryggvagötu, og hefjast á miðnætti. Airwaves-armbönd duga á viðburðinn.

„Margt spennandi fram undan, bæði í tónlistinni og leiklistinni“

All I Wanna var eitt af þessum lögum sem kom auðveldlega til mín. Ég settist niður við píanó mitt og ýtti á „record“ á símanum. Það má segja að þetta lag sé „one take wonder“ lagasmíðalega séð þar sem ég þurfti ekki að laga mikið eftir á, bara fínþússa textann,“ segir leik- og tónlistarkonan Silja Rós um lagið All I Wanna, sem hún sendir frá sér í dag. Lagið

fjallar um það þegar sambönd myndast og óvissuna og spennuna sem því fylgir. Anton Ísak sá um að „pródúsa“ lagið, mixa og mastera. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Silja Rós og Anton vinna saman en þau gáfu út lagið More of you árið 2018 undir



nafninu Future Lion. Undanfarna mánuði hefur Silja Rós verið að vinna að sinni annari plötu, Stay Still með „pródúserunum“ Whyrun og Slaema í Studio FortyThree. Stefnt er að því að fyrstu lög plötunnar komi út í ársbyrjun 2020. Platan verður í „RnB soul“-stíl

líkt og lagið All I Wanna. „Það er margt spennandi fram undan, bæði í tónlistinni og leiklistinni,“ segir Silja Rós. „Fyrsta íslenska blómmyndin sem ég leik í mun koma út á árinu, auk stuttmyndarinnar Mud sem ég skrifaði, framleiddi og lék í ásamt Björk Guðmundsdóttur og Júlíönu Liborius. Ég hef góða tilfinningu fyrir árinu 2020.“ Hægt er að hlusta á lagið á Albumm.is.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



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



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

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

1

Lífsstíll
TÍSKA

Stella McCartney

Endurkoma herðapúðanna

Niundi áratugurinn er mörgum vel kunnur hvað varðar tiskustrauma. Ýmislegt sem þykir ekki beint smart í dag var í tisku á þessum tíma eins og túperað/vöfllað hár, blár augnskuggi upp að augabrúnum og snjópvegna gallabuxur. Það kæmi ekki á óvart í dag að þeir sem tóku þátt í þessari tisku á sínum tíma skelli upp úr við að sjá myndir af sér frá þessu tímabili og spyrji sig: „Hvað var ég eiginlega að spá?“

Það jákvæða við þetta tímabil er að menntun kvenna jókst til muna og þær fóru að vera meira áberandi í stjórnunarstöðum og pólitík. Vígdís Finnbogadóttir var kosin forseti Íslands árið 1980 og Margaret Thatcher, „járnfrúin“, gegndi stöðu forsætisráðherra Bretlands frá árinu 1979 til 1990. Sjá má að hér eru jakkar þeirra beggja vel bólstraðir yfir axlarstykkið. Segja má að það sem hafi verið mest einkennandi fyrir þennan tíma séu herðapúðarnir og viti menn! Þeir eru komnir aftur í tisku, eins og glöggir tiskuunnendur hafa sjálfsagt tekið eftir.

Leikkonan
Melanie
Griffith í kvik-
myndinni
Working
Girl.

Leikkonan
Joan Collins lék í
þáttaröðinni Dynasty
sem var ein sú vinsælasta
á þessum tíma og fjallaði
um ríka fjölskyldu þar sem
alls kyns vandamál og svik
og prettir voru allsráðandi.
Glæsilegur klæðnaður í
þáttunum vakti mikla
lukku á meðal
áhorfenda.

Hér er breska ofurmódelið
Yasmin LeBon í grári dragt með
herðapúðum, skreytt alls kyns
keðjum og svo í kvenlegri blússu
innan undir. Samskonar blússur
eru nú þegar áberandi í helstu
fataverslunum og sáust fleiri
útgáfur á tiskupöllum-
unum fyrir vorið
2020.

Julia
Roberts

Vígdís Finnbogadóttir, fyrrverandi
forseti Íslands.



Margrét Thatcher, fyrrum forsætisráðherra
Íslands, í vel bólstruðum jakka yfir axlar-
stykkið eins og Vígdís, á þessu tímabili.



Leikararnir í
Hollywood voru
hvergi undanskildir
þegar kom að því að
klæðast heitasta trendinu
en hér má sjá flottustu
leikkonurnar á þessum
tíma klæðast ofur-
dragtinni.

Glenn Close



GIORGIO ARMANI



Burberry

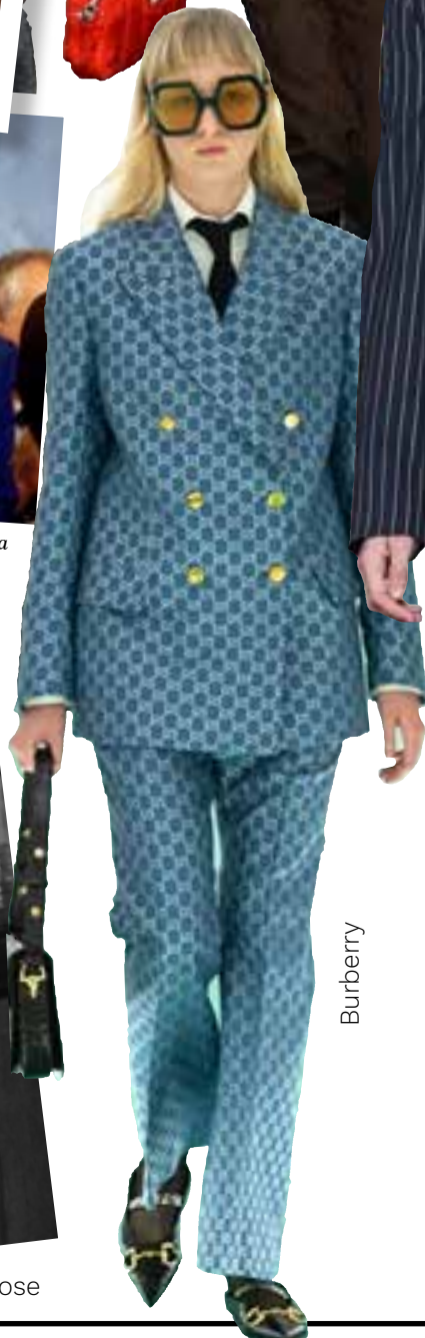


Burberry



Burberry

Michael Kors



Burberry

Michael Kors



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

sh

Séð og Heyrt

HEYRST HEFUR

Heyrst
hefur

... að margir séu orðaðir við stöðu nýs útvarpsstjóra RÚV. Á meðal kvenna sem heyrst hafa verið orðaðar við starfið er **Ingibjörg Þórðardóttir** sem er yfirmaður hjá CNN og fyrrum fréttastjóri hjá BBC. Hún býr yfir reynslu og þekkingu af stjórnun og blaðamennsku. Á meðal karla hefur **Karl Garðarsson** verið orðaður við stólinn. Hann tók við starfi framkvæmdastjóra DV haustið 2017, hefur reynslu úr fréttamennsku sem fréttastjóri Stöðvar 2 um árabil, auk þess að hafa setið á þingi í fjögur ár.

AFSAKIÐ HLÉ

... að **Andri Snær Magnason** hafi unnið til verðlauna í Kína, en bók hans Blái hnötturinn sem hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin árið 1999, var valin ein af 30 bestu barnabókum ársins í Kína, þrátt fyrir að vera fyrir nokkru komin á löggræðisaldur. Enda er **Andri Snær** nokkuð undrandi yfir tíðindunum og segist ekki einu sinni viss um að bókinn væri enn prentuð.

... að þeir grínistar séu hins vegar með áætlun um að sigra Kína, þó ekki á prenti heldur með uppistandi. **Bjarni Baldvinsson, Helgi Steinar Gunnlaugsson** og **Þórhallur Þórhallsson** eru lagðir af stað í 15 daga ferð, Grínað í Kína. Munu þeir þó ætla að hafa vaðið fyrir neðan sig og skauta fram hjá viðkvæmum málefnum, eins og stjórnmálum. Samfélagsmiðlar eru líka á bannlista og því er rétt að setja áminningu í dagatalið og hringja í Gulla Þór í utanríkisráðuneytinu ef ekkert heyrst í þremmingunum eftir 21. nóvember.

... að **Stefánsbúð** opni í dag nýja og stærra verslun að **Laugavegi 7**. Eigendur hanna verslunina sjálfir og hafa endurnýtt það sem þeir áttu í gömlu búðinni, sem var á Ingólfsstræti. Þar verður sem fyrr hægt að versla hágæða danskan og breskan fatnað, auk valinnar vintage-merkjavöru og fylgihluta.

... að **Jenny Lovísa, dóttir Benedikts Guðmundssonar, þjálfara KR í kvennakörfunni**, hafi verið skráð sem aðstoðarþjálfari í leik gegn Snæfelli á þriðjudagskvöld. Leikur fór 87-51 fyrir liði feðginanna. Eins og sjá má á mynd sem Benedikt deildi á Facebook eiga feðginin sameiginlegt keppnisskap og innlifun. Benedikt vonar þó að dóttirin verði ekki jafnklíkuð á hliðarlínunni og gamli.

VERÐLAUNA
LEIKURHVAÐA
SÖNGKONA ER
HÉR Á MYND
BARNUNG?

Í síðustu viku brugðum við á leik og spurðum hvaða þar væri á myndinni og af hvaða tilefni myndin væri tekin. Réttu svarið er **Svava Johansen** og **Björn K. Sveinbjörnsson** og var myndin tekin í tilefni af 40 ára afmæli NTC. Svava Sigurðardóttir var dregin úr hópi þeirra sem sendu inn rétt svar og fær hún eintök af jólablöðum Vikunnar og Húsa og hýbýla.

Núna spyrjum við: Hvaða þekkt íslenska söngkona er á myndinni, en hún opnaði myndaalbúm sitt fyrir lesendum Séð og Heyrt árið 2016. Vísbendingu verður að finna á mannlíf.is.

Svar skal sent til ragna@birtingur.is eða í bréfpósti til **Birtingur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík** fyrir fimmtudaginn 14. nóvember. Heppinn vinningshafur fær eintak af jólablaði Gestgjafans.

SÆT SYSTRAPRENNNA

Systurnar Hanna Rún, Unnur og Eygló Mjöll Óladætur héldu nýlega upp á afmælisdag þeirrar síðastnefndu, en hún varð 24 ára.

Systurnar eru allar glæsilegar eins og sjá má og keimlíkar en þær eru dætur hjónanna Eyglóar Sifjar Steindórsdóttur og Óla Jóhanns Daníelssonar sem rekið hafa Gullsmiðju Óla um árabil. Systurnar hafa allar unnið í fjölskyldufyrirtækinu.

Eldri systurnar, Unnur (31) og Hanna Rún (29), rötuðu margoft á síður Séð og Heyrt. Séð og heyrst fylgdi Hönnu Rún strax frá unga aldri í samkvæmisdönsum, en hún hefur raðað inn titlum bæði hér heima og erlendis. Hanna Rún sem er sú þekktasta meðal landsmanna af systrunum, gengur nú með annað barn sitt, dóttur, en fyrir á hún fimm ára son. Unnur hefur raðað inn titlum í fitness hér heima og erlendis. Unnur á nú ára son. Eygló Mjöll á tvo syni, þriggja ára, og nokkurra mánaða, og er í fæðingarorlofi.

SYSTURNAR
ERU ALLAR
GLÆSILEGAR

ÁSDÍS RÁN VAR GÓÐKUNNINGI SÉÐ OG HEYRT Í GEGNUM ÁRIN.

SÉÐ OG HEYRT

Séð og heyrst
-stúlkan 9. nóvember
2000

Ísdrottningin var Séð og Heyrt-stúlka

Ásdís Rán Gunnarsdóttir (40) hefur verið ein af glæsilegri konum landsins um árabil og verið á síðum fjölmiðla hér heima og erlendis margoft. Ásdís Rán var góðkuningi Séð og Heyrt í gegnum árin og fyrir tæpum 19 árum síðan, eða í 40. tölublaði sem kom út 9. nóvember 2000 var hún Séð og Heyrt-stúlkan.

Þar segir: Ásdís sigraði í keppninni Babes on the Beach á síðasta ári og tók auk þess þátt í Miss Fitness. Hún hefur unnið mikið sem fyrirsæta og er á skrá hjá Eskimo Models.

„Það er mikið að gera hjá mér því ég er í fyrirtækjarekstrarnámi. Ég ætla að stofna fyrirtæki á næsta ári sem er enn þá leyndarmál. Fyrirtækið mun tengjast líkamsrækt en það mun koma betur í ljós í byrjun næsta árs,“ segir hún dreymin á svip.

Aðspurð um veturinn segir hún: „Ég er ekki mikil vetrarmanneskja en ég lít samt sem áður björtum augum á þennan árstíma. Ég væri alveg til í að eiga sumarhús á suðrænum slóðum sem ég gæti farið í yfir köldustu mánuðina. Það kemur í framtíðinni,“ segir þessi metnaðarfulla unga kona.

Nítján árum seinna er Ásdís Rán enn vel þekkt meðal þjóðarinnar sem Ísdrottningin (IceQueen), hefur stofnað fyrirtæki og fleiri en eitt, lært þyrluflug, gefið út bók og selur svartar rósir frá Búlgaríu, en hún er einkafulltrúi fyrir Metanoa de la Rose á Íslandi.

Lífstykkjabúðin



Chantelle
SoftStretch

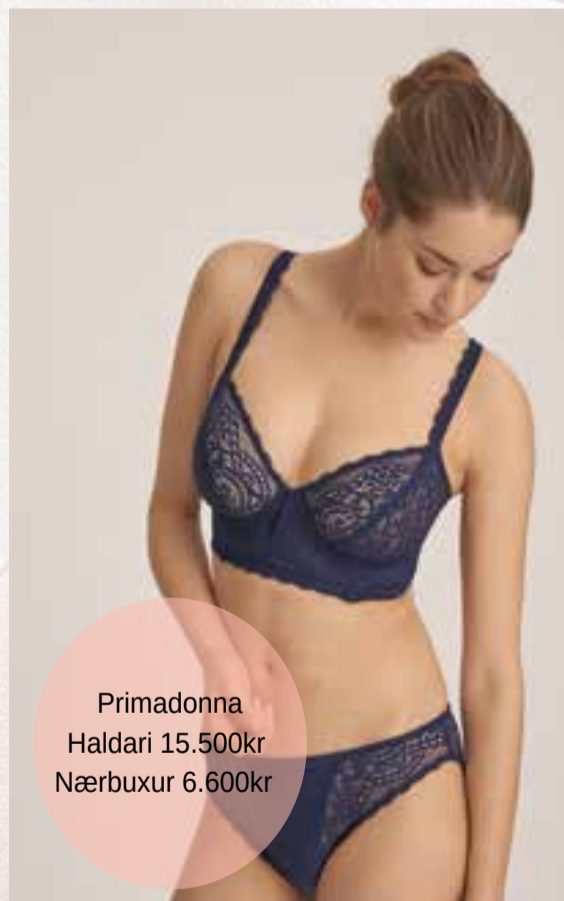
Chantelle
Soft stretch
Buxur 3.900kr
Toppur 9.200kr
Bolur 6.400kr



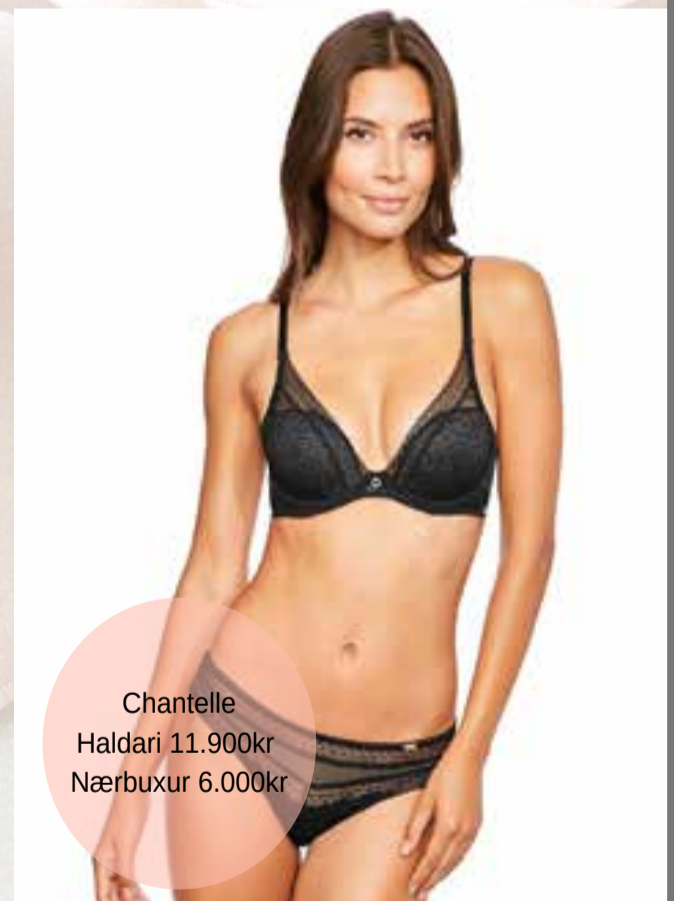
Damella
Sloppur 10.800kr
Náttföt 8.800kr



Passionata
Haldari 8.800kr
Nærbuxur 4.700kr



Primadonna
Haldari 15.500kr
Nærbuxur 6.600kr



Chantelle
Haldari 11.900kr
Nærbuxur 6.000kr

Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Opið

Mán-Föst 11 - 18

Laugardaga 11 - 16

S: 551-4473



Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 5 15 5500 | 41. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 8. NÓVEMBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Pawel Bartoszek

Byggjum fyrirhrunsafn

■ Á Den Gamle By – útisafninu í Árósum er gata sem á að sýna Danmörku árið 1974. Þar standa búðargluggar með leikföngum úr djúpu sjönni, slátrarasem klæddu dauð svín í jakkaföt og létu þau reykja pípu. Á einum stað er gamall djassklúbbur með innréttingunum og öllu tilheyrandi. Einu sinni í mánuði opnar svo klúbburinn og þá mæta gamlir fastagestir og reykja inni, því það mátti þá.

Margir sækja söfn til að upplifa og rifja upp. „Æi, var kókflaskan svona? Man eftir því núna! Var búinn að gleyma því.“ „Já, amma átti svona stelli!“ „Ég man eftir svona eldavél.“ Fólki hlýnar um hjartaræturnar. En því lengra sem líður því erfiðara er að fá fólk til að tengja við safnkostinn.

Við hliðina á 1974-hlutanum er verið að byggja nýja götu. Hún mun sýna Danmörku árið ... 2014. Það hljómar í fyrstu fátíðlega. Árið 2014 var bara áðan. Þarf virkilega sérstakt safn fyrir heim þar sem fólk hefur bara séð fyrstu fimm seríurnar af Game of Thrones? En þeir sem eru 10 ára núna voru 5 ára árið 2014. Árið 2014 er saga fyrir þeim. Og saga á heima á söfnum.

Mér finnst þetta í raun snilldarhugmynd! Gerum þetta hér! Hættum að flytja gömul hús á Árbæjarsafn og byggjum frekar ný. Höfum svona réttfyrir-hrun-götu. Til minningar um þá tíma þegar við gátum allt.

Glerjað Kaupþingsútibú, menn í jakkafötum að selja viðbótarlífeyrissparnað. Kíkjum í einbýlishús með upphituðu parketi, heitum potti og Kobe-kjöti á gasgrillinu. Spilum FIFA 07 í PlayStation 3. Horfum á undanúrslitaleikinn í handbolta frá Ólympíuleikunum í Beijing, aftur og aftur.

Kíkjum svo í Eurovision-partí, horfum á Silvíu Nótt falla úr leik og hneykslumst á því hvað útlendingar eru húmorslausir. Endum svo heimsóknina á McDonald's. Þöntum stjórnumáltíð með sjeik í staðinn fyrir gos. Eins og í þá gömlu góðu daga.



nettó

UNDIRBÚÐU JÓLIN Í NETTÓ!

Sagaður hangiframpartur KEA

1.196 KR/KG

ÁÐUR: 1.869 KR/KG

-36%

-30%

Léttreyktur lambahryggur Kjötsel

2.729 KR/KG

ÁÐUR: 3.898 KR/KG

Klementínur Ánglamark - 750 gr

471 KR/PK

ÁÐUR: 589 KR/PK

-20%

Tilboðin gilda 8. - 10. nóvember



Askja er komin

66north.is
@66north