

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 1. FEBRÚAR 2019

Lífsstíll



Margrét Kristmannsdóttir, framkvæmdastjóri Pfaff, tók við viðurkenningu á FKA-hátíðinni í gærkvöldi fyrir vel unnin störf í þágu atvinnurekstrurs kvenna. Hún á langan og góðan feril að baki. ➔4



Eignaðist tvö börn á einu ári

Sveitastúlkan Lovisa Heiðrún Hlynsdóttir eignaðist tvo syni í fyrra, með ellefu mánaða millibili. Hún segir börnin það besta í lífinu og að ekki þurfi að skammast sín fyrir að stutt sé á milli þeirra. ➔2

Lovisa Heiðrún með syni sína, Víking og óskirðan, sem báðir fæddust í fyrra. MYNDIR/DAVIÐ MÁR

Stake stóll + skemill kr. 257.700

NÚ KR. 193.275

LEÐURKLÆDDUR

ÚTSÖLULOK

LAUGARDAGINN 2. FEBRÚAR

10% AFSLÁTTUR
AF NÝJUM VÖRUM

-25%

-30%

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16

KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Karettastóll kr. 92.000
NÚ KR. 64.400

Framhald af forsiðu →

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir

thordisg@frettabladid.is



Það var undarleg tilfinning að vera með nýfætt barn í fanginu og uppgötva að ég væri strax orðin ólétt á ný. Ég fékk svona nett taugaáfall en samt var barnsvonin ánægjuleg og svo innilega velkomin," segir Lovísa Heiðrún Hlynsdóttir sem eignaðist tvo syni á nýliðnu ári, en þó ekki tvíbura.

„Ég er ekki ein af þeim sem þráðu stóran barnaskara og ætlaði að eignast í mesta lagi þrjú um ævina, en nú er ég orðin þriggja barna móðir eftir þrjár meðgöngur, aðeins 22 ára," segir Lovísa sem verður 23 ára í mars.

Fyrst fæddist frumburðurinn Veronika, 18. janúar 2016, svo Víkingur, 24. janúar 2018, og sá yngsti kom í heiminn 19. desember 2018 en hann verður skírður 10. febrúar. Því eru tæpir ellefu mánuðir á milli bræðrana.

„Það var furðuleg tilhugsun að vera komin með annað barn á innan við ári. Víkingur fæddist algjör hlunkur og það seig alltaf meira og meira í að halda á honum eftir því sem bumban á mér stækkaði. Ég er ótrúlega forvitin og vildi vita kynið á öllum börnunum en mér var alveg sama af hvoru kyninu þau yrðu. Mér þótti þó gaman að þau yrðu bræður sem fæddust á sama árinu. Það verður svo skemmtilegt fyrir þá þegar þeir verða eldri, að vera í sama bekk, fermast saman og vera kannski í sama flokki í fótbolta," segir Lovísa dreymin.

Gæi með langbesta knúsið

Lovísa Heiðrún er sveitastúlka frá bænum Melstað austan við Héraðsvötn í Skagafirði.

„Ég kem úr fimm systkina hópi og er yngsta systir mín sex ára. Á bænum búa foreldrar mínir, afi og amma og systkinin en draumur minn er að flytja einn daginn austur yfir Vötnin. Ég hef bara ekki enn fundið rétta húsnæðið og enn um sinn verðum við fjölskyldan á Króknum þar sem við höfum gert upp gamalt hús," segir Lovísa sem kynntist manni sínum, Sauðkræklingnum Þórði Grétari Árnasyni, á djamminu þegar hann var í skóla fyrir sunnan.

„Þórður er fjórtán árum eldri. Ég kolféll fyrir honum því hann var svo góður og ljúfur við mig og svo fannst mér hann líka svo sætur! Þórður er rólegur og nettur gæi með langbesta knúsið," segir Lovísa og hlær af hamingju.

Þórður verður í fæðingarorlofi þar til í mars en hann er sjómaður á togaranum Arnari.

„Það hefur verið gott að hafa Þórð



Hamingjusöm fjölskylda; frá vinstri faðirinn Þórður, svo systkinin Víkingur og Veronika og sá yngsti óskírður í faðmi Lovísu móður sinnar. MYNDIR/DAVIÐ MÁR

Ég tók það svoltið inn á mig hvernig fólk talaði. Maður á hins vegar ekki að þurfa að skammast sín. Það besta í lífinu eru börnin manns, sama hversu stutt er á milli þeirra.

heima en ömmur og afar eru líka dugleg að hlaupa undir bagga og við erum með mjög gott bakland sem er auðvitað mikilvægt og dýrmætt. Við Þórður erum samhent með börnin og skiptum okkur á milli drengjanna sem vakna einu sinni á nóttu, sá eldri til að fá snuðið sitt og sá yngri til að drekka. Við sofum því öll vel og hjálpumst að; allt gengur upp og lífið er yndislegt."

Hræddist skoðanir annarra

Í litlu bæjarfélagi þar sem allir þekkja alla segir Lovísa marga hafa hneykslast á því þegar hún varð ólétt aftur svo nýbúin að eignast barn.

„Það vakti eftirtekt í jafn litlu



Það er skemmtilega mikill munur á bræðrunum þótt báðir hafi fæðst í fyrria.

samfélagi og á Króknum og ég tók það svoltið inn á mig hvernig fólk talaði. Það var þó aðallega ókunnugt fólk sem fussaði og sveiði og sumir spurðu hvort Þórður hefði farið upp á mig á fæðingardeildinni. Það var auðvitað afskaplega dónalegt sem og fleiri athugasemdir og ég hræddist skoðanir annarra. Þótt þær eigi ekki að skipta máli koma þær við mann. Maður á hins vegar ekki að þurfa að skammast sín. Það besta í lífinu eru börnin manns, sama hversu stutt er á milli þeirra," segir Lovísa.

Hún nýtur sín í móðurhlutverkinu.

„Ég lifi fyrir börnin mín og það skemmtilegasta sem ég veit er að vera með þeim. Veronika fór ekki í leikskóla fyrr en í fyrrihaust, þá orðin tveggja og hálfis árs, og það voru forréttindi að vera með hana heima og eiga dagana með henni. Hún fékk leikskólaláss 18 mánaða og margir urðu hneykslaðir á að hún færi ekki í leikskólann þá en Veronika var bara ekkert fyrir mér, jafnvel þótt ég hafi verið ólétt og að gera upp hús. Ég er líka mikilvæg í sveitinni með fjölskyldunni og vildi hafa hana með. Það getur varla verið verra fyrir barn að vera með stórfjölskyldunni sinni en í vistun í leikskóla. Þessi tími kemur

ekki aftur í lífi barnsins og það er einstakt að mega horfa á börnin sín stækka og þroskast og fyrir ömmur og afa að njóta samvasta með þeim."

Börn eru engin hindrun

Barneignum Íslendinga fækkar og íslenskar konur draga úr hófi fram að eignast börn. Um það hefur Lovísa að segja:

„Flestar ungar konur vilja mennta sig fyrst, ferðast um heiminn, djamma og hlaupa af sér hornin en það er allt hægt þótt maður eigi börn," segir Lovísa. „Sumir líta á það sem heimsendi að eignast börn ungar og halda að lífið taki algjöra u-beygi en ég get staðfest, orðin þriggja barna móðir 22 ára, að lítið barn eða börn eru engin fyrirstaða. Sumt þarf að bíða en það er líka allt í lagi. Allt lífið er fram undan og nægur tíminn. Það er líka kostur að koma með börnin snemma því þá fær maður lengri tíma saman ef gæfan er manni hliðholl."

Lovísa var rétt komin af barnsaldri þegar hún varð ófrísk, nýjörðin níttján ára. Hún vann þá á samningi sem hárgreiðslunemi en er nú stopp í náminu vegna barneigna.

„Mér fannst ég alveg nógu fullorðin til að verða móðir og maður þroskast auðvitað mikið við það að

eignast barn. Mér finnst alls ekki erfitt að vera móðir og lífið er ekki búið þótt maður eignist barn, þvert á móti verður það ríkulegra. Maður getur gert allt þótt maður eigi börn og það er yndislegt að hafa þau samferða manni í lífinu. Maður þarf bara að gæta þess að fá stundum tíma fyrir sjálfan sig og þá fær maður pössun og nýtur þess enn meir sem maður er að gera."

Í augnablikinu segist Lovísa þó ekki geta gert allt sem jafnaldrar hennar gera sér til gamans og skemmtunar.

„En sá kemur dagur og ég verð búin með ungbarnapakkann þegar aðrir fara í gegnum hann. Það eru svo margir kostir að vera ung mamma, maður er hraustari og sprækari og ég er fegin að vera búin þótt maður eigi aldrei að segja aldræi né útiloka neitt þegar kemur að barneignum," segir Lovísa brosmild með yngsta son sinni í fanginu.

„Börnin voru fyrstu átta vikurnar á brjósti og fengu svo pela með. Þessi litli þyngist hratt og stefnir í að verða smá göltur eins og bróðir hans, en þegar ég ber saman þig og vog sést að bræðurnir eru svipaðir á kúrfunni."

Víkingur fylgist athugull með móður sinni og bróður.

„Það er ótrúlegt að sjá mun á vexti og þroska barns á aðeins einu ári. Veronika fæddist öll minni og nettari og þau Víkingur eru nú næstum jafn stór. Það er svo fagur að sjá samneyti systkinanna. Víkingur gefur litla bróður sínum gaum, segir blíðlega aaaah við hann og skynjar að hann sé litill og viðkvæmur. Systkinakerleikurinn leynir sér ekki," segir Lovísa sæl með barnahópin sinn.

„Í veganesti út í lífið vil ég að börnin læri að bera virðingu fyrir náunganum og að mistök séu til þess að læra af þeim. Við Þórður þurfum svo að læra að vera við tvö án þess að ég sé ólétt eða nýbúin að eignast barn. Við vorum svo nýlega byrjuð saman þegar ég varð ólétt að Veroniku og þekkjum ekki annað en að ég sé ólétt. Við erum því heppin að vera nán, samhent og samstíga þegar allt kemur til alls!"

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@frettabladid.is, s. 550 5762 | Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Brynhildur Björnsdóttir, brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | Starri Freyr Jónsson, starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Kristín Þorsteinsdóttir

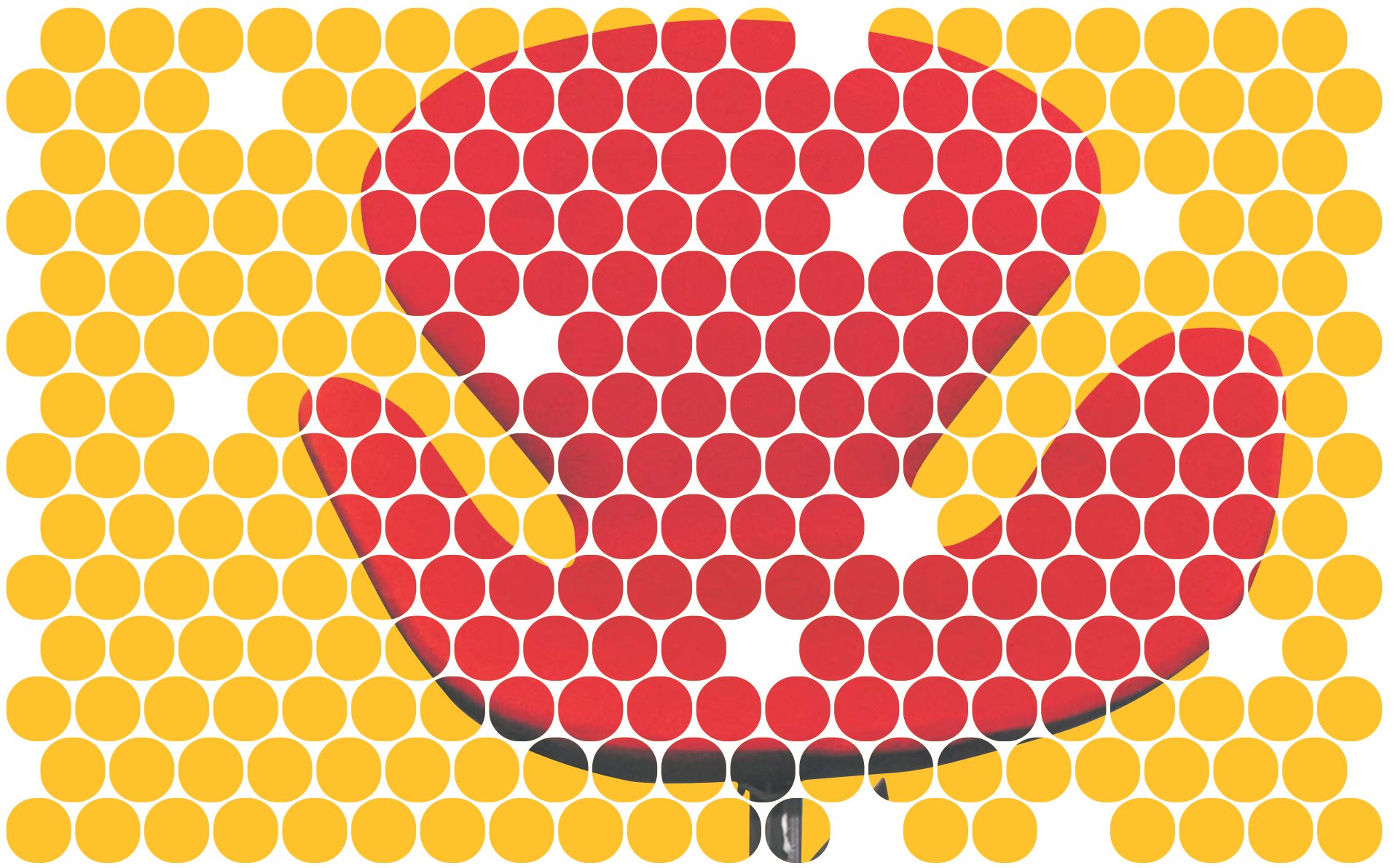
Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ivar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653, Torg ehf



Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi Mage LP299V® gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

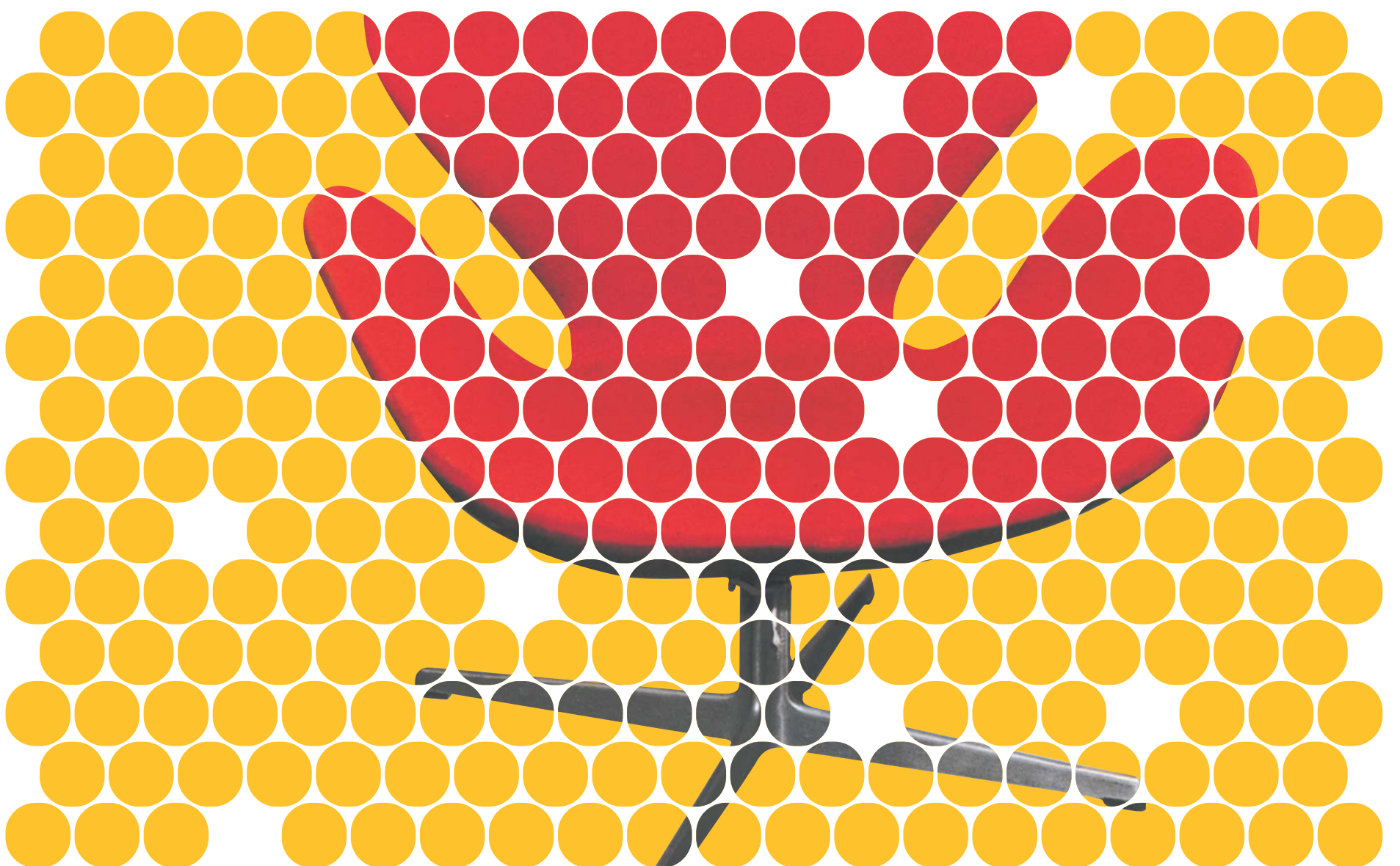


Allt að sjötíu prósentu
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG
OG SUNNUDAG, 1. TIL 3. FEBRÚAR**

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



Yngri konur sjálfsöruggari

Margrét Kristmannsdóttir, framkvæmdastjóri Pfaff, tók við viðurkenningu á FKA hátíðinni í gærkvöldi fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna. Hún á langan og góðan feril að baki.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Viðurkenning FKA er veitt fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna eða þeim sem hafa verið konum í atvinnulífínu sérstök hvatning eða fyrirmynd. Margrét hefur verið virk í félaginu í mörg ár og segir að viðurkenningin hafi mikla þýðingu fyrir sig. Hún sat í stjórn FKA á mótunarárum félagsins og tók síðan við sem formaður árin 2005-2009. „Mér finnst ég eiga pinulítið í félaginu og því er viðurkenning frá „mínu“ félagi mér sérstaklega kær,“ segir hún.

„Ég held að öllum finnst gott að fá klapp á bakið fyrir vel unnin störf en hugsanlegar viðurkenningar eiga ekki að stjórna því hvort einhver sækist eftir stjórnunarstöðu,“ segir Margrét. „Stjórnunarstöður veita oft tækifæri til að hafa áhrif á og breyta samfélaginu sem þú býrð í og það á að vera aðalhvatin. Viðurkenningar eins og FKA veitir eru engu að síður góð leið til að draga fram einstaklinga sem hafa gert góða hluti og geta orðið yngri kynslóðinni fyrirmynd. Í því liggur vanmetinn kostur við viðurkenningar.“

Margrét hefur gegnt stöðu framkvæmdastjóra hjá Pfaff í 25 ár. „Pfaff er eitt elsta fjölskyldufyrirtæki landsins en svo skemmtilega vill til að fyrirtækið fagnar 90 ára afmæli á árinu. Afi minn stofnaði það árið

„Unga kynslóðin sem er að taka við er algjörlega frábær, miklu flottari en við vorum. Þær eru upp til hópa sjálfsöruggar og vita hvað þær vilja. Þegar þú hefur slíka eiginleika eru þér flestir vegir færir.“

1929. Það var samt ekki fyrr en ég kom heim úr framhaldsnámi, þá 29 ára, sem ég ákvað að „prófa“ að vinna í Pfaff og þar er ég enn tæpum 30 árum seinna,“ segir hún.

Margrét telur að miklar breytingar hafi orðið á stöðu íslenskra kvenna í atvinnulífínu. „Við erum orðnar miklu fleiri, betur menntaðar og með mun meiri reynslu en fyrir nokkrum árum. Kynjakvótinn í stjórnun reyndist algjörlega nauðsynlegur og get ég varla hugsað þá hugsun til enda hver staðan væri ef hann hefði ekki verið lögleiddur því við eigum enn mjög langt í land. Glerþakið er kannski eitthvað ofar og kannski eitthvað þynnra en fyrir nokkrum árum en það er því miður enn til staðar.“

Margrét hefur setið í fjölmörgum stjórnunum í gegnum árin. Hún segist alltaf hafa verið mikið „félagsmálafrik“ eða alveg frá því hún var í skóla. „Ég þrífst eiginlega á þessu og hef þar af leiðandi aldrei séð eftir einni



Margrét Kristmannsdóttir fékk viðurkenningu FKA en hún er veitt fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna eða þeim sem hafa verið konum í atvinnulífínu sérstök hvatning eða fyrirmynd. MYND/ERNIR

einustu mínútu sem hefur farið í þessi störf og þau hafa gefið mér gríðarlega mikið. Ég hef ásamt góðu samstarfsfólki náð fram ýmsum breytingum sem ég tel hafa orðið til góðs – kynnst ógrýnni af áhugaverðu fólki og þá gleymast örfáir leiðinlegir fundir á þeirri vegferð.“

Margrét segist ekki hafa velt mikið fyrir sér jafnréttismálum þegar hún var yngri. Segist varla hafa skilið vandamálið. „Ég ætlaði bara að mennta mig og ná mér í reynslu og þá yrðu mér allir vegir færir.“

Síðan komst ég náttúrulega að því að svona einfaldur var veruleikinn ekki. Mín kynslóð hefur vissulega unnið mörg vígi en við skiljum næstu kynslóð eftir með risaverkefni. Kannski urðum við værukærar með tímanum enda Ísland alltaf sagt best í heimi þegar kæmi að jafnrétti. Og vissulega er það rétt að hvergi er betra að vera kona en hér á landi. En þetta snýst allt um sjónarhorn því við Íslendingar erum ekki best, við erum einfaldlega skást þegar kemur að jafnrétti. Það er himinn og haf á

milli þess að vera best eða vera skást. Næsta kynslóð á að koma okkur alla leið á toppinn – gera Ísland að alheimsfyrirmynd í jafnréttismálum.“

Ertu bjartsýn á velgengni kvenna í atvinnurekstri framtíðarinnar?

„Unga kynslóðin sem er að taka við er algjörlega frábær, miklu flottari en við vorum. Þær eru upp til hópa sjálfsöruggar og vita hvað þær vilja. Þegar þú hefur slíka eiginleika eru þér flestir vegir færir. Næsta kynslóð mun mólva bévítans glerþakið!“

Þýsk veisla fram undan

Þýskir kvikmyndadagar hefjast í Bíói Paradís í Reykjavík í dag. Á næstu dögum verða sýndar sjö sérvaldar bíóperlur.

Þýskir kvikmyndadagar hefjast í Bíói Paradís í dag en þeir eru nú haldnir í tíunda sinn. Að þessu sinni verða sýndar sjö sérvaldar bíóperlur auk þess sem haldinn verður einstakur lokaviðburður þar sem Bíói Paradís verður breytt í sveittan þýskan teknóklúbb að sögn Hrannar Sveinsdóttur, framkvæmdastjóra Bíós Paradísar. Þýskar bíómyndir og kvikmyndahátíðir hafa löngum notið mikilla vinsælda hér á landi og segir Hrönn það ekki koma á óvart. „Þjóðverjar framleiða ótrúlega mikið af kvikmyndum, reka mörg stúdíó og kvikmyndaskóla auk þess sem þar í landi er rík kvikmyndhefð.“

Fjölbreytt úrval

Opnunarmyndin í ár er Mackie Messer – Brechts Dreigroschenfilm. Hún sækir í hin villtu kabarettar Weimar-lýðveldisins og fjallar um það ef Bertolt hefði farið í kvikmyndabransann með verkið sitt, Túskildingsóperuna, og þær pólitísku málamiðlanir sem hann hefði þurft að gera.

Transit er eftir einn fremsta kvikmyndaleikstjóra samtímans, Christian Petzold, en myndin er saga úr helförinni, sögð í nútímabúningi þannig að línurnar milli fortíðar og samtíma verða óljósar. „Þöglu byltingin fjallar síðan um stúdenta sem halda táknræn mótmæli með þagnarbindindi í Austur-Þýskalandi 1956 til að sýna samstöðu með ungersku uppreisninni sem var þá í hámarki.“

Þýskir dagar eru óhugsandi án a.m.k. einnar góðrar nasistamyndar



Mackie Messer – Brechts Dreigroschenfilm er opnunarmynd Þýskra kvikmyndadaga í ár en þeir standa yfir frá 1. til 10. febrúar í Bíói Paradís.

segir Hrönn og í ár er það Kaffeinninn sem fjallar um ungan liðhlaupa úr þýska hernum í lok seinni heimsstyrjaldar sem finnur liðsforingjubúning sem hann klæðir sig í. „Svo erum við með existensialíska kvikmynd en í henni upplifir þýskur iðjuleysingi það að verða algerlega einn í heiminum og þarf að finna sinn farveg án samfélagsins alls og hefur engum skyldum að gegna lengur gagnvart neinum.“

Þýskar hryllingsmyndir eru heimsfrægar að hennar sögn og boðið verður upp á alvöru þýska hryllingsmyndi í hágæðaflokki í ár sem fjallar um nornir og átökin milli heiðinna síða, trúar og almennrar hysteríu á miðöldum í Þýskalandi. „Svo ætlum við að hylla þýsku teknó- og raftónlistarsenuna með sýningu á heimildarmyndinni „Ég hugsa um Þýskaland á nóttunni“ sem fjallar um þessa senu

og þá tónlistarmenn sem eru mest áberandi í þýska teknóinu.“

Tryllt teknóparti

Auk þess eru skipuleggjendur að undirbúa tryllt teknóparti sem verður haldið laugardaginn 9. febrúar og hefst kl. 22. „Ég mæli með því að fólk sjái fyrst myndina „Ég hugsa um Þýskaland á nóttunni“ og skelli sér svo í villtan dans. Við ætlum ekki að gefa fremstu teknóklúbbum í Berlín neitt eftir. Það verður allt lagt undir þetta kvöld og þeir sem vilja upplifa alvöru klúbbastemningu geta sótt hana á Hverfisgötuna. Klæðaburður verður afar frjálstur og allt verður mjög erlendis.“

Þýskir kvikmyndadagar standa yfir 1.-10. febrúar. Nánari upplýsingar á www.bioparadis.is.

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

LÍFIÐ ER Á FRETABLAÐID.IS

Lífið á frettabladid.is fjallar um fólk, menningu, tisku, heilsu og margt fleira.

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



ÚTSALAN

ER
BYRJUÐ

Full búð af spennandi
útvistarvörum



30-50%
afsláttur

icebreaker® MERINO

100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

Einnig fáanleg í
barnastærðum



OSPREY
BAKPOKAR

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur

30-50%
afsláttur



30%
afsláttur

FERRINO

GSI
OUTDOORS

Svefnpokar, vindsængur,
pottar, pönnur, hita-og
kælibrúsar ofl. frá GSI og
Ferrino með góðum afslætti



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR

KEEN

30-50%
afsláttur

patagonia®

vörur með góðum
afslætti

20-50%
afsláttur



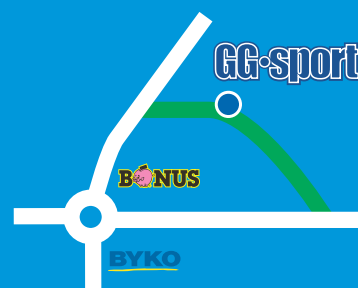
Allar **GRIVEL**® og **singing rock** vörur með góðum afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsögðu á sínum stað með enn betri kjörum!

GG-sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 www.ggsport.is

Opið í dag föstud. 10-18
Opið laugardag 11-18
og á sunnudag 12-16



Aætlaði ekki að vera ósýnileg

Sigríður Snævarr hlaut í gær þakkarviðurkenningu FKA sem veitt er konu fyrir eftirtektarvert ævi-starf sem stjórnandi í atvinnulífinu en hún varð fyrst kvenna á Íslandi til að hljóta sendiherrastöðu.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is



Sigríður Snævarr heillaðist fyrst af diplómatastarfinu þegar hún stóð fyrir framan Berlínarmúrinn átján ára. „Mig langaði til að helga líf mitt starfi sem leitaðist við að græða sárin, skapa öflugt alþjóðakerfi fullvalda ríkja, koma í veg fyrir stríð og ganga frá friðarsamningum. Þess vegna svaraði ég auglýsingu frá utanríkisráðuneytinu haustið 1978 þar sem auglýst var eftir embættismanni til starfa. Ég var þá að ljúka meistara-prófi í alþjóðasamskiptum og hafði lokið BS-prófi í hagfræði frá London School of Economics. Skömmu síðar var ég ráðin ásamt Berglindi Ásgeirsdóttur og Gunnari Snorra Gunnarssyni sem eru nú sendiherrar okkar í Moskvu og Peking. Leið mín lá svo sex mánuðum síðar í sendiráðið í Moskvu og gegnum fjölmörg verkefni í sendiherrastól í Stokkhólmi og síðar París og nú er ég sendiherra Íslands í nokkrum ríkjum með búsetu á Íslandi og sinni þeim störfum í þéttri og öflugri liðsheld í nýrri deild heimasendiherra hér í utanríkisráðuneytinu.“

Hún segir að konur hafi lengi átt erfitt uppdráttar í diplómataheiminum. „Árið 1949 fengum við til Íslands frábæran danskan sendi-



Sigríður Snævarr sendiherra heillaðist átján ára af diplómatastarfinu og varð fyrst kvenna til að gegna sendiherrastöðu fyrir Ísland. MYND/SIGTRYGGUR ARI

herra, frú Bodil Bergdrup, sem var hvorki meira né minna en fyrsta konan sem varð sendiherra á öllum Norðurlöndunum og ein fyrsta konan í heimi sem skipuð var sendiherra. En þetta var aldrei rætt á neinum opinberum vettvangi.

Allt sem gekk gegn almennum skoðunum þess tíma var þagað í hel, svo enginn færi að brjótast út úr viðjunum, viðtekna rammanum um að konur væru á heimilum eða undirmenn á vinnustöðum. Það var ekki fyrr en fjórutíu árum

Frá og með næsta sumri mun helm-ingur okkar tvíhliða sendiráða verða undir forystu kvenna sem segir auðvitað allt sem segja þarf um breytt viðhorf.

á eftir Dönum, sem Ísland skipaði sína fyrstu konu sendiherra, árið 1991. Frá og með næsta sumri mun helm-ingur okkar tvíhliða sendiráða verða undir forystu kvenna sem segir auðvitað allt sem segja þarf um breytt viðhorf.“

Hún segist alltaf hafa lagt ríka áherslu á kynjajafnrétti á sínum ferli. „Ég upplifði greinilega sem barn að konur væru ósýnilegar í opinbera rýminu, en mig langaði ekki til að vera ósýnileg. Tengslamyndun er einmitt mikilvægur þáttur diplómatastarfsins og krefst sýnileika. Auðvitað var mikil kerfisvörn í gangi, einsleitnin réð ríkjum á kaldastríðsárunum, en sem betur fer einkennist diplomasían af kurteisi og ákveðnum reglum sem gögnuðust kvendiplómötum. Við

vorum aldrei sniðgengnar hvað sem leið skoðunum einstaklinga á því hvort konur ættu erindi í þessari störf. Þegar ég kom til starfa í íslenska sendiráðinu í Moskvu á Sovéttím-anum, 1979, var aðeins ein önnur kona embættismaður í sendiráðum allra NATO-ríkjanna í Moskvu. Við urðum býsna sýnilegar og urðum vinsælir ræðumenn og ófeminnar við að láta vita af okkur, meðal annars til þess að hvetja aðrar konur til starfa á þessum vettvangi. Ég hef alltaf lagt ríka áherslu á orða-tiltækið „að sinna verka njóti hver“ og að konur jafnt og karlar fengju þakki og viðurkenningu fyrir vel unnin störf.“

Hún segir þakkarviðurkenningu FKA skipta sig miklu máli. „Já, þetta er koss á sálina og ljós inn í lífið. Mér finnst fallegt og víðsýnt að sækja konu úr stjórnarráðinu og veita henni viðurkenningu atvinnulífsins. Fyrir þetta er ég afar þakklát. Þegar erlendir aðilar skoða lönd og meta fjárfestingakostina, er alltaf spurt um regluverkið og hvort stjórnarráðið sé vel vinnandi og óspillt og núorðið er líka spurt um félagslegt réttlæti og um leið jafnrétti kynjanna. Um leið og ég óska þess að fleiri hæfileikaríkar og metnaðargjarnar konur gangi til liðs við atvinnulífið, þá er ég stolt af þeim mörgu öflugum konum sem til jafns við karla bera uppi opinbera þjónustu.“

Hvetur fleiri konur til að taka þátt

Helga Valfells, einn stofnenda framtakssjóðsins Crowberry Capital, hlaut í gærkvöldi hvatningarverðlaun FKA. Hún hvetur ungar konur til að vera óhræddar við að fara út fyrir þægindarammann.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is



Helga segir að sér þyki afar vænt um að fá þessa viðurkenningu. „Maður stofnar ekki fyrirtæki til að fá viðurkenningar en það er gaman að tekið sé eftir því sem maður gerir. Mér þykir líka skipta miklu máli að þessi viðurkenning sé til og að hún sé veitt árlega. Hún hvetur konur almennt til að stíga út fyrir þægindarammann og skapa eitthvað nýtt.“

Helga hefur átt mjög fjölbreyttan og skemmtilegan starfsferil en hún hefur eytt hálfri ævinni erlendis við nám og störf. „Ég flutti til Íslands árið 1999 en hef undanfarið tíu ár einbeitt mér að fjárfestingum í nýsköpun, fyrst hjá Nýsköpunarsjóði atvinnulífsins (NSA) þar sem ég var framkvæmdastjóri til ársins 2017. Í upphafi árs 2017 hættum við þrjár samstarfskonur hjá NSA og hófum að leggja drögin að stofnun Crowberry Capital sem hóf starfsemi 1. júlí sama ár. Við sáum að við gætum nýtt þá frábæru reynslu sem við fengum hjá NSA betur til að mæta þörfum nýsköpunarsamfélagsins í gegnum einkarekinn sjóð. Crowberry hefur þegar fjárfest í sex flottum tæknifyrirtækjum sem stefna á vöxt á alþjóðamarkaði. Við ætlum svo að halda áfram að fjárfesta í fleiri fyrirtækjum á komandi árum.“

Hvetja til þátttöku

Hún segist hafa lagt mikla áherslu á gegnum tíðina á að fá fleiri konur



„Ég held líka að við munum sjá hlutfall kvenfrumkvöðla aukast með herra hlutfalli kvenfjárfesta,“ segir Helga Valfells, einn stofnenda framtakssjóðsins Crowberry Capital, sem hlaut hvatningarverðlaun FKA í gærkvöldi. MYND/ERNIR

til að taka þátt í stofnun fyrirtækja og taka þátt í tækni og vísindum. „Heimurinn er í miðri tæknibyltingu og mér finnst mikilvægt að bæði kynin taki þátt í henni. Ekki síður er mikilvægt að konur búi sér til tækifæri til að vera alls staðar í virðiskeðju fjárfestinga.“

Ísland á heimsmet í hlutfalli kvenna sem starfa við fjárfestingar í nýsköpun, að sögn Helgu, en hér á landi eru 47 prósent nýsköp-

unarfjárfesta konur. Hjá flestum öðrum þjóðum er þetta hlutfall innan við 10 prósent. „Ég held líka að við munum sjá hlutfall kvenfrumkvöðla aukast með herra hlutfalli kvenfjárfesta. Vonandi verður framtíðin þannig að við munum ekki tala um kvenkyns frumkvöðla eða kvenkyns fjárfesta heldur verður einfaldlega um helm-ingur þeirra sem vinna í tækni og nýsköpunarumhverfinu

konur. Við hjá Crowberry tókum einnig þátt í að stofna samtök evrópskra kvenna í nýsköpunarfjárfestingum. Samtökin leggja áherslu á að hvetja fleiri konur til að taka þátt í nýsköpunarumhverfinu sem frumkvöðlar eða fjárfestar, eða verða hluti af eigendahópnum í gegnum störf sín.“

Miklar breytingar

Helga segist hafa upplifað miklar

Heimurinn er í miðri tæknibyltingu og mér finnst mikilvægt að bæði kynin taki þátt í henni.

breytingar á viðhorfum til kvenna í atvinnulífinu frá því hún fór sjálf út á vinnumarkaðinn. „Þegar ég hóf starfsferil minn voru konur sjaldséðar í stjórnun fyrirtækja og mjög sjaldséðar í framkvæmdastjórn. Ég held að það hafi verið óskrifad viðhorf að konur væru nákvæmar og samviskusamar og mér fannst ég oft fá þannig verkefni. Einnig fannst mér mjög sérstakt viðhorf til kvenna þegar ég vann í fjármálaheiminum í London á tíunda áratugnum. Í ljósi #MeToo-byltingarinnar sé ég núna að margt sem maður sætti sig við þá myndi vonandi ekki liðast í dag.“

Ög hún hefur skýr skilaboð til ungra kvenna. „Verið þið sjálfar. Reynið að undirbúa ykkur þannig fyrir lífið að þið fáið tækifæri til að starfa við það sem ykkur langar til að gera. Verið óhræddar við að fara út fyrir þægindarammann því það er stundum meiri áhætta fólgin í því að standa kyrr. Það er gaman að gera gagn og reynum að vera góð við fólk og náttúruna.“

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar til sölu



FORD F-250 1987 4X4

V-8 302, flækjur, margt nýtt, skoðaður 20 verð 790þ uppl. 8205181

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

JD FLUTNINGAR.

Flutningabjónusta fyrir einstaklinga og fyrirtæki: vörufli. búslóðafl., sorpufl. og fl. S: 7868899 jdflytningar@jdflytningar.is

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Getum bætt við okkur verkefnum í almennt múrverk- flíslagnir-flotun og fl. Uppl hjá Þórði í s: 618-5286

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.



viska þú að...
bættu og reuð lækningu
og heilbrigðisþjónustu.

Keypt & Selt

Til sölu



Humar, Ferskur Lax, Risarækjur og fleira göðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verðun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Húsnæði í boði

Herbergi í 105 Rvk, til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Einnig studio íbúð á sama stað. Upplýsingar í síma 686 8501.

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinna

Atvinna í boði



VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8636399 Styrmir

styrmir@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

STARFSMENN

til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma



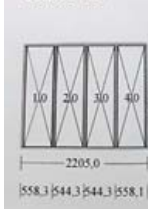
551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Heilir gluggar til sölu 2 opnanlegir og 1 stór



Position: 2
Viking14
outside view



Position: 3
Viking14
outside view



Verð aðeins 130 þús fyrir allt saman.
Upplýsingar í síma 860 0662, Einar

SJÁÐU VERÐIN!



TOYOTA Yaris. Árgerð 2016 ekinn 120 P.KM bensín 5 girar. **Tilboðsverð kr 990.000.-** ásett verð/skiptiverð kr 1.290.000.- Rnr.106466.



TOYOTA Yaris. Árgerð 2016, ekinn 127 P.KM bensín 5 girar. **Tilboðsverð kr 990.000.-** ásett/skiptiverð kr 1.360.000.- Rnr.106359.



SUZUKI Vitara 4x4. Árgerð 2016 ekinn 145 P.KM bensín 5 girar. **Tilboðsverð kr 1.790.000.-** ásett/skiptiverð kr 1.990.000.- Rnr.106481.



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2014, ekinn 152 P.KM, bensín, 5 girar. **Tilboðsverð kr 1.490.000.-** ásett verð kr 1.650.000.- Rnr.130044.



HYUNDAI i30. Árgerð 2017, ekinn 61 P.KM, bensín, 6 girar. **Tilboðsverð kr 1.690.000.-** ásett verð kr 2.250.000.- Rnr.106357.



FIAT Tipo. Árgerð 2017, ekinn 99 P.KM, bensín, sjálfstjórur 6 girar. **Tilboðsverð kr 1.490.000.-** ásett verð kr 1.890.000.- Rnr.106350.



DACIA Duster cdi 4x4. Árgerð 2016, ekinn 155 P.KM, dísel, 6 girar. **Tilboðsverð kr 1.190.000.-** ásett verð kr 1.790.000.- Rnr.106486.



DACIA Duster cdi 4x4. Árgerð 2016, ekinn 151 P.KM, dísel, 6 girar. **Tilboðsverð kr 1.190.000.-** ásett verð kr 1.790.000.- Rnr.106485.



DACIA Duster. Árgerð 2016, ekinn 118 P.KM, dísel, 6 girar. **Tilboðsverð kr 1.290.000.-** ásett verð kr 1.490.000.- Rnr.106360.



DACIA Duster. Árgerð 2015, ekinn 152 PKM dísel 6 girar. **Tilboðsverð kr 990.000.-** ásett/skiptiverð verð kr 1.490.000.- Rnr.106361.



Braut BÍLASALA • Bíldshöfða 3
110 Reykjavík • 587 6600
www.bilabraut.is



Vetrardekk fylgja öllum bílum.

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR

12:30 Tottenham - Newcastle

SUNNUDAGUR

14:00 Leicester - Man.Utd.

16:30 Man.City - Arsenal

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



RÚNAR ÞÓR
&
TRAP

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR
HEIMILISMATUR
Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166
HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Þú finnur draumastarfið á

Job.is

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU

