MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

2. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 17. JANÚAR 2020

VIÐTALIÐ
Jökull Júlíusson

Líf rokkarans getur verið einmanalegt

Jökull Júlíusson*, *söngvari hljómsveitarinnar KALEO*, *hefur búið í Bandaríkjunum undanfarin ár á milli þess sem hljómsveitin þeytist um allan heim á tónleikaferðalögum. Hann viðurkennir að rokkaralífið geti verið mjög einangrandi og að hann sakni Íslands. Vinsældir hljómsveitarinnar og verkefnin erlendis geri það þó ekki líklegt að hann komist heim á næstunni.



Innlent
HEILBRIGÐISMÁL

Lyfjaskortur er vaxandi vandamál

„Þegar lyf skortir getur það haft sína kosti að vera lítil þjóð því auðveldara getur reynst að útvega þau en þegar um stærri þjóðir er að ræða.

Það er alltaf bagalegt þegar skortur verður á lyfi en raunin er sú að almennt gengur vel að bregðast við lyfjaskorti hér.“ Þetta kemur fram í svari Lyfjastofnunar við fyrirspurn Mannlífs um stöðu lyfjaskorts á Íslandi. Á vefsíðu stofnunarinnar er að finna langan lista yfir lyf sem ekki eru fáanleg hér. Á meðal þeirra lyfja sem nýlega hefur verið tilkynnt um að vanti eru fimm milligramma töflur af morfínlyfinu Contalgin og Zovir augnsmyrsli.

Í svarinu segir að lausnin við skorti á tilteknum lyfjum feli oft í sér að læknar þurfi að ávísa undanþágulyfi (óskráðu lyfi) en ferlið í kringum slíkar lyfjaávísanir taki lengri tíma en ella.

Mannlíf spurði meðal annars hvort eitthvert lyf bráðvantaði á Íslandi í dag. „Stutta svarið er nei,“ segir í svari stofnunarinnar. „Þegar tiltekin lyf skortir leysa önnur lyf þau yfirleitt af hólmi, allavega tímabundið. Það geta verið sömu lyf í öðrum styrkleikum, samheitalyf, lyf með svipaða virkni eða undanþágulyf.“

Lyfjaskortur er vaxandi vandamál um allan heim, að sögn stofnunarinnar, og þar er Ísland ekki undanskilið. Lyfjastofnun segist hafa átt gott samstarf við markaðsleyfishafa, umboðsmenn þeirra, dreifingarfyrirtæki, lækna og almenning til að vinna að lausnum þegar lyfjaskortur komi upp. „Þegar lyf skortir getur það haft sína kosti að vera lítil þjóð því auðveldara getur reynst að útvega þau en þegar um stærri þjóðir er að ræða.“



Lyfjafyrirtækjum ber að tilkynna til Lyfjastofnunar sé fyrirsjáanlegt að lyf muni skorta. Ástæðurnar geta verið margvíslegar. Þannig má nefna að ástæðu þess að fimm milligramma Contalgin-töflur vantar í apótek landsins megi rekja til framleiðslutafa vegna Brexit.



Texti / Baldur Guðmundsson



Bólusetning ekki hafin vegna skorts á bóluefni

Afhending á fyrsta skammti bóluefnis við hlaupabólu tefst fram í mars. Reglubundnar bólusetningar við veirunni áttu að hefjast um áramótin.

Töf hefur orðið á því að reglubundnar bólusetningar vegna hlaupabólu hefjist. Hefja átti bólusetningar um áramótin en af því varð ekki. Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir segir í samtali við Mannlíf að töf hafi orðið á fyrstu sendingu efnisins til landsins. Sesselja Guðmundsdóttir, sviðsstjóri ung- og smábarnaverndar hjá Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu, segir að gott hefði verið að geta byrjað um áramót en ekkert sé við þessu að gera.

Samningar um kaup á umræddu bóluefni voru gerðir fyrir áramót. Þórólfur segir að þá hafi legið fyrir að afhending á fyrstu sendingu myndi tefjast. Hann segir von á efninu í mars og að reglubundnar bólusetningar vegna hlaupabólu á ungbörnum geti hafist í kjölfarið. Það er lyfjafyrirtækið GSK, eða GlaxoSmithKline sem framleiðir efnið.

Embætti landlæknis greindi frá því í sumar að almennar bólusetningar við hlaupabólu hæfust í byrjun árs 2020. „Öll börn sem fædd eru 1. janúar 2019 eða síðar fá tvo skammta á öðru æviári (við 12 og 18 mánaða skoðanir) endurgjaldslaust. Hlaupabóla er algengur veirusjúkdómur sem nánast allir fá einhvern tímann á lífsleiðinni.

„Það hefði verið gott að geta byrjað strax,“ segir Þórólfur um töfina. Hann bendir á að þetta sé ekki í fyrsta sinn sem töf verði á afhendingu bóluefna. Framleiðendur þeirra séu fáir og því geti komið upp töf á framleiðslu og dreifingu. „En við fengum fullvissu frá framleiðanda að þetta yrði ekki viðvarandi ástand. Við vissum að það yrði dráttur á fyrstu afhendingu en síðan á það ekki að vera vandamál.“

„Börn munu, þegar bóluefnið kemur til landsins, fá þrjár sprautur við 12 mánaða aldur, í stað tveggja áður.

Getur verið alvarlegur sjúkdómur

Þórólfur segir að þetta skref hafi lengi verið í deiglunni og að þrýstingur hafi verið á að hefja bólusetningar við hlaupabólu. „Þetta er sjúkdómur sem allir fá og hann getur verið alvarlegur. Auk þess kemur bólusetningin í veg fyrir ristilsjúkdóm sem fólk sem hefur fengið hlaupabólu getur fengið síðar á ævinni.“

Aðspurður segir Þórólfur að hlaupabóluveiran lifi alla tíð í fólki sem hefur fengið hlaupabólu. Hún geti brotist fram seinna á lífsleiðinni og valdið staðbundnum útbrotum í ristli. Það geti verið mjög hvimleiður sjúkdómur.“ Þórólfur segir bóluefnið sem keypt hafi verið öruggt og gott en kostnaður vegna þessara bólusetninga muni hlaupa á 40–50 milljónum króna árlega. „Það hefur tekið tíma að fá þetta í gegn og tryggja fjármagn.“ Hann segir að lögð verði áhersla á að öll börn verði bólusett.

Þórólfur segir aðspurður að þessi töf muni skapa einhver vandamál fyrir heilsugæsluna. Í mars þurfi að hefjast handa við að bólusetja þau börn sem áttu að vera bólusett án endurgjalds frá áramótum. „Þetta krefst smáendurskipulagningar af þeirra hálfu. En það er ekkert við því að gera.“

Sesselja segir við Mannlíf að á þessari töf verði tekið þegar bóluefnin koma til landsins. „Það hefði verið gott að geta byrjað 1. janúar en við þessu er ekkert að gera,“ segir hún. „Við tökum á þessu þegar efnið kemur til landsins,“ segir hún.



Þórólfur segir að vitað hafi verið að fyrsta afhending á efninu myndi dragast.

Börnin sprautuð þrisvar í 12 mánaða skoðun

Bólusetning við hlaupabólu hefur það í för með sér að börn sem fá allar bólusetningar fá þrjár sprautur í stað tveggja við 12 mánaða skoðun. Við 18 mánaða skoðun fá börn tvær sprautur í stað einnar. Hún segir mismunandi hvernig börn bregðast við sprautum. „Það er aldrei gaman að láta sprauta sig en ég held að þetta verði ekki vandamál. Þetta kemur í ljós.“ Hún er ánægð með að bólusetja eigi með reglubundnum hætti fyrir hlaupabólu.

BIRTÍNGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

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

88 %

Inniheldur 88% vatn

Öflugur sjónauki

Gulrótin er mikið fyrir augað. Hún inniheldur mikið af beta-karótíni, sannkallað undraefni sem meðal annars viðheldur góðri sjón.



KOLEFNISJAFNAÐ
KOLVIÐUR
ICELAND CARBON FUND
FRÁ BÓNDA TIL ÞÍN

islenskt.is

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

íslenskt grænmeti

Texti / Hólmfríður Gísladóttir



Mynd / Önundur Pálsson

„Hrædd við snjóþungar fjallshlíðar“

Snjóflóðin sem féllu á Flateyri á þriðjudagskvöld vöktu ónotatilfinningu hjá mörgum sem upplifðu hamfarirnar sem riðu yfir þorpið 1995 með skelfilegum afleiðingum. Sorgin situr eftir en einnig sá mikli samhugur sem ríkti meðal þjóðarinnar á þessum erfiðustu tímum.

„Mér finnst þetta alltaf smá óþægilegt en ekki þannig að ég vilji ekki að það sé verið að fjalla um það,“ segir Sóley Eiríksdóttir spurð að því hvernig tilfinning það sé þegar Flateyri ratar í fjölmiðla og almenna umræðu í tengslum við snjóflóð eða snjóflóðahættu. „Ég er á því að það sé mikilvægt að tala um þetta svo þessir atburðir gleymist síður. Þessi flóð núna minna á það sem gerðist áður og minna á þá staðreynd að enn í dag eru fjölmörg svæði óvarin.“

Sóley bjó á Flateyri þegar snjóflóð féll á bæinn aðfaranótt 26. október 1995. Hún var 11 ára gömul, varð sjálf undir flóðinu og missti 19 ára systur sína og 14 ára frænku. Árið 2016 kom út bók hennar um snjóflóðið; ***Nóttin sem öllu breytti*** en þar rekur hún atburði næturinnar og næstu daga og missera í tímaröð og af mikilli nákvæmni. „Svona lífsreynsla fer aldrei frá manni og breytir öllum sem ganga í gegnum hana,“ segir Sóley í bókinni en 20 fórust í hamförunum. „Hún býr til ákveðin kaflaskipti, þannig að ævin skiptist í tvö skeið: fyrir og eftir flóð. Þeir sem upplifðu snjóflóðið urðu aldrei samir.“

Það liggur beint við að spyrja, nú „eftir flóð“: Hvernig var að heyra af því að stór flóð hefðu fallið á bæinn að nýju?

„Mér var mjög brugðið, að sjálfsögðu,“ svarar hún. „Pabbi minn hringdi í mig morguninn eftir og lét vita að tvö flóð hefðu fallið á þorpið. Mér brá sérstaklega þegar ég frétti að unglingsstúlka hefði farið undir annað flóðið og verið bjargað. Ég áttaði mig strax á því að þetta væri mun stærra en nokkuð sem hefði gerst síðan 1995 og það má segja að ég hafi varla hugsað um annað þann daginn.“

„Hefði aldrei þorað að taka áhættuna“

Sóley segir erfitt að lýsa þeim tilfinningum sem sóttu að henni í kjölfarið. „Manni líður auðvitað illa. Þetta vekur upp minningar sem ég hafði lagt til hliðar. Þegar ég vann að bókinni gekk ég mjög nærri sjálfri mér í að endurupplifa þessa atburði og minningarnar þyrlast aftur upp núna. Ég finn mjög mikið til með fólkinu fyrir vestan, sem hlýtur að upplifa mikið óöryggi. Sjálf hef ég alltaf verið hrædd við snjóþungar fjallshlíðar eftir hamfarirnar 1995. Og þrátt fyrir að mér hafi þótt varnargarðarnir traustvekjandi, hef ég alltaf verið á því að ég myndi aldrei gista í Ólafstúni ef það væri snjóflóðahætta á Flateyri. Ég hefði aldrei þorað að taka áhættuna.

> ***Þetta vekur upp minningar sem ég hafði lagt til hliðar.“***



Sóley Eiríksdóttir.

Þessi nýju flóð sýna því miður að það er ekki hættulaust að vera í þessari götu þrátt fyrir varnargarðana og það er í raun ótrúlegt að við séum að upplifa það að sjá flóð af sambærilegri stærð og 1995-flóðið aðeins 25 árum síðar. Slíkt flóð ætti í raun, samkvæmt einhverjum reiknilíkönum, að gerast rétt um einu sinni á mannsævi.“

Erfitt en gott uppgjör

Sóley fór ekki varhluta af því að eiga erfitt með að ná sér eftir þann mikla missi og hina miklu sorg sem sótti að Flateyingum hina örlagaríku nótt árið 1995. Ekki síður eftir að bókin kom út. Öðrum þræði leið henni vel, enda stolt af því að hafa komið verkinu frá sér og fengið mjög góðar viðtökur.

„Það sem mér þótti einna vænst um var að fólki þótti bókin falleg þrátt fyrir að fjalla um jafnerfitt mál. En að einhverju leyti var ég samt búin að liggja of mikið í fortíðinni og eftir að ég fylgdi bókinni eftir hefur mér þótt frekar erfitt að tala um bókina og snjóflóðið. Ég var í raun bara alveg búin á því og var á tímabili við vinnslu bókarinnar orðin hálfþunglynd. Þetta tók því mikið á. Hins vegar tel ég að ég hafi unnið mjög vel úr þessu tímabili fyrir vikið og komið sterkari út úr þessari lífsreynslu.“

BRIDGE
SKÓLINN



Vornámskeiðin hefjast í næstu viku . . .

BYRJENDUR (stig 1) **20. janúar** 8 mánudagar frá 20-23
ÚRSPILIÐ (stig 3) **22. janúar** 8 miðvikudagar frá 20-23

STIG 1 Farið er vel yfir leikreglur og grundvallarsagnir í hinu vinsæla Standard-sagnkerfi. Ekkert mál að koma stakur/stök.

STIG 3 Hvernig á að spila eins og Belladonna? Þú lærir það á námskeiðinu! Ekkert mál að koma stakur/stök.

UPPLÝSINGAR OG INNRITUN
Í SÍMA **898-5427** Á NETINU **bridge.is**

SPILASTAÐUR: ♦ Síðumúli 37, Reykjavík (Bridgesamband Íslands)

Samstaða þjóðar

„Dagana eftir flóðið kom samhugur þjóðarinnar vel í ljós,“ skrifar Sóley í *Nóttin sem öllu breytti*. „Um allt land var náttúruhamfaranna og afleiðinga þeirra minnst með ýmsum hætti. Bæna- og minningarstundir voru haldnar víða og voru fjölsóttar. Það var ekki síst aðdáunarvert að sjá hvað unga fólkið var duglegt að sýna hug sinn. Lítil börn söfuðu fé með ýmsum hætti fyrir fórnarlömb flóðsins og grunnskóla- og framhaldsskólanemendur efndu til kertafleytinga og blysfara víða um land sem voru vel sóttar. Hvarvetna gerði fólk það sem það gat til að láta Flateyringa finna hlýjan hug sinn og skipti þá engu hverja um ræddi [...].“

Um 300 milljónir króna söfnuðust í söfnunarátaki innanlands og Færeyingar létu 50 milljónir af hendi rakna. Sóley segir þennan velvilja þjóðarinnar hafa lifað með sér, ekki síður en hinar erfiðu tilfinningar.

„Já, maður finnur sannarlega hvað þjóðin stendur saman í raunum sem þessum,“ segir hún. Samhugurinn varir. „Það eru margir sem hugsa til mín á stundum sem þessum. Það er ótrúlega fallegt að sjá hvað Flateyringar halda vel utan um hver annan og ég klökknaði við lýsingar björgunarmannanna sem fundu stúlkuna á Flateyri. Þetta rímar mikið við það sem ég lenti í og margir þeirra sem eru í björgunarsveitinni Sæbjörgu í dag eru vinir mínir. Því fann maður til mikillar tengingar við þessa atburði.“

Unglingsstúlkan sem Sóley vísar til varð undir flóðinu að heimili sínu í Ólafstúni en hefur verið útskrifuð og læknar segja hana væntanlega munu ná sér að fullu.



ILVA

VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLTAF OPIN

Útsalan

ER Í FULLUM GANGI!



CLEVELAND 3JA SÆTA SÓFI
með ljósbleiku áklæði og furufótum.
L 208 x D 86 cm. Áður 94.900 kr. **NÚ 69.900 kr.**

69.900
SPARAÐU 25.000



64.900
SPARAÐU 35.000

KARETTA HÆGINDASTÓLL
með gráu áklæði og grind úr reyklitaðri eik.
Áður 99.900 kr. **NÚ 64.900 kr.**



AMBER LOFTLJÓS Reyklitað gler.
Ø25 cm. eða Ø18 cm.
Áður 13.995 kr. Áður 10.495 kr.

149.900
SPARAÐU 70.000

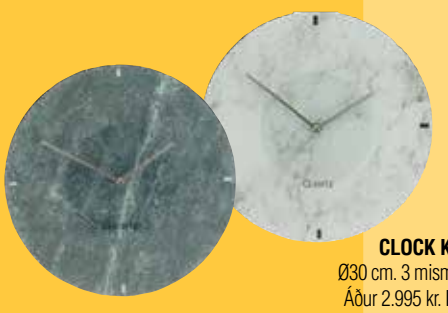


MALLORCA GLERSKÁPUR með 4 hurðum. 107x35x190 cm. Áður 219.900 kr.
Nú 149.900 kr.

37.400
SPARAÐU 12.500



GARLAND SÓFABORÐ með marmaraplötu og eikarfótum. L 120 x B 60 x H 45 cm.
Áður 49.900 kr. Nú 37.400 kr.



2.097
SPARAÐU 2.995

CLOCK KLUKKA
Ø30 cm. 3 mismunandi gerðir.
Áður 2.995 kr. **NÚ 2.097 kr**



13.930
SPARAÐU 5.970

MORI YOGABOLTI gulur eða dökkgrár, felt áklæði. Áður 19.900 kr. Nú 13.930 kr.



LAKE BORÐSTOFUBORÐ Olíuborin gegnheil eik. 100x200 cm. Áður 119.900 kr. **NÚ 79.900 kr.**
CONRAD BORÐSTOFUSTÓLL Ljósgrátt áklæði, svartir málmfætur. Áður 8.900 kr. **NÚ 6.600 kr.**
Verð á borði og 6 stólum. Áður 173.300 kr. **NÚ 119.500 kr.**

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
Laugardaga og sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Texti / Baldur Guðmundsson Myndir / Skkjáskót RÚV og úr safni



MANNDRÁP oftast framin af vini eða ættingja

„Manndrápsmál eru að öllu jöfnu ástríðutengd. Þetta eru þau mál sem snerta okkur dýpst," segir Helgi Gunnlaugsson, afbrotafræðingur og prófessor í félagsfræði við Háskóla Íslands. Fregnir bárust í vikunni af manndrápsmáli á Spáni þar sem Íslendingar eiga í hlut. Guðmundur Freyr Magnússon, sem hefur á bakinu langan afbrotaferil á Íslandi, hefur verið ákærður vegna andláts Sverris Arnar Olsen um liðna helgi. Sverrir var sambýlismaður móður Guðmundar og því stjúpfaðir hans.

Mannlíf rifjar í dag upp átta manndrápsmál sem upp hafa komið allra síðustu ár, eða frá árinu 2016. Til viðbótar er fjallað um eitt mál þar sem gerandinn var dæmdur fyrir stórfellda líkamsárás sem leiddi til dauða þolandans.

„Upplýsingatíðnin er hæst í manndrápsmálum af öllum brotum. Það eru oft svo náin tengsl milli aðila.

Helgi bendir á að í flestum tilvikunum, eins og jafnan í manndrápsmálum, hafi gerandi og þolandi átt í nánu vina- eða fjölskyldusambandi. Oft sé um fjölskylduharmleik að ræða. „Fjölskyldutengsl eiga við í um helming manndrápsmála erlendis," útskýrir Helgi og bætir við að hlutfallið sé þó heldur lægra á Íslandi; gerandi og þolandi séu tengdir fjölskylduböndum í tæplega helmingi tilvika.

Málið sem kom upp á Spáni um síðustu helgi er annað manndrápsmálið í röð þar sem Íslendingur er grunaður um að verða öðrum Íslendingi að bana á erlendri grundu. Gunnar Jóhann Gunnarsson situr í varðhaldi í Noregi, grunaður um að hafa myrt hálfbróður sinn seint í apríl í fyrra. Búist er við að málið fari fyrir dóm í Noregi í febrúar.



Helgi Gunnlaugsson afbrotafræðingur segir að Birnu-málið og Guðmundar- og Geirfinnsmálin hafi verið afar óvenjuleg út frá fræðilegu sjónarmiði.

Noregsmálið er ekki eina nýlega dæmið um að maður verði bróður sínum að bana en þess má geta að Gunnar hefur játað að hafa valdið dauða bróður síns. Hann hefur þó fullyrt að um óhapp hafi verið að ræða.

Skemmst er að minnast málsins sem upp kom á Gýgjarhóli í Árnessýslu vorið 2018. Þá myrti Valur Lýðsson Ragnar bróður hans eftir að þeir höfðu setið að drykkju á heimili Ragnars. Fyrir það var Valur dæmdur til 14 ára fangelsisvistar í Landsrétti í fyrra.

Annað mál, þar sem nánir fjölskyldumeðlimir áttu í hlut, kom upp á Akranesi vorið 2016, en talið er að eiginmaður hafi þar myrt eiginkonu sína áður en hann svipti sig lífi.

Ást, hatur, peningar eða öfund

Helgi segir að ást, hatur, öfund og peningar séu algeng undirrót manndrápa. Atvikin tengist yfirleitt uppgjöri vegna þessara þátta. „Þetta eru yfirleitt heitar tilfinningar; skilnaður, afbrýðisemi, hagsmunatengd mál eins og arfur og annað slíkt." Hann segir að í áttatíu prósenta tilvika sé um að ræða karlmenn sem drepi karlmenn, þegar horft sé á manndrápsmál almennt. „Það sem einkennir manndrápsmál eru þessi tengsl á milli gerenda og þolenda."

Helgi bendir þó á að manndráp sé eitt fátíðasta brotið sem sé framið; ekki bara á Íslandi heldur um allan heim. „Það eru mun meiri líkur á því að látast fyrir eigin hendi en að vera myrtur. Og miklu meiri líkur á því að látast í bílslysi eða öðru slíku."

Mál sem upplýsast jafnan hratt

Helgi segir það líka einkennandi fyrir þessi mál að þau upplýsist venjulega hratt. „Upplýsingatíðnin er hæst í manndrápsmálum af öllum brotum. Það eru oft svo náin tengsl

Grunaður um að hafa banað stjúpföður sínum

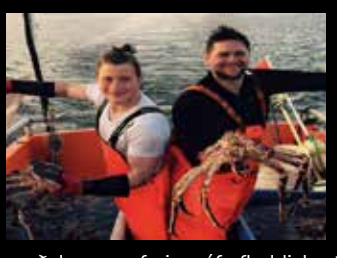


Sverrir Örn fannst látinn á heimili sínu í Torrevieja á Spáni um síðustu helgi. **Guðmundur Freyr Magnússon**, stjúpsonur Sverris, hefur verið ákærður og er í gæsluvarðhaldi vegna málsins. Sverrir Örn var sambýlismaður móður Guðmundar Freys en þau höfðu öll búið á Spáni um hríð. Fregnir herma að maðurinn hafi ráðist inn á heimili móður sinnar, veist að stjúpföður sínum og stungið hann ítrekað með hnífi. Þá er hann einnig sagður hafa gert tilraun til að drepa móður sína. Guðmundur Freyr ber að sögn fyrir sig minnisleysi en hann á að baki langan feril afbrota.

Dagsetning: 12. janúar 2020
Fórnarlamb: Sverrir Örn Olsen
Staður: Spánn
Gerandi: Guðmundur Freyr Magnússon

DÓMUR EKKI FALLINN

Skaut bróður sinn til bana



Gunnar Jóhann Gunnarsson (t.v.) er grunaður um að hafa orðið hálfbróður sínum, **Gísla Þór**, að bana í Meham í Noregi í apríl í fyrra, með skotvopni. Bræðurnir bjuggu þar og stunduðu sjómennsku. Gunnar hefur játað að hafa orðið bróður sínum að bana en segir að það hafi verið slys. Hann á langan afbrotaferil að baki, meðal annars fyrir gróf ofbeldisbrot. Hann hefur verið í varðhaldi frá því málið kom upp en opnaði sig um söknuð á Facebook-síðu sinni nýlega. „Það er ekki hægt að lýsa því með orðum hversu mikið ég sakna þín, ég elska þig alltaf, elsku bróðir minn," skrifaði hann. Heiða Þórðardóttir, systir bræðranna, lýsti því í viðtali við Mannlíf í ágúst hvernig atburðurinn hefur tvístrað fjölskyldunni. Fram kom í máli hennar að Gísli hafi átt í sambandi við konu Gunnars. Það hafi reitt hann til reiði.

Dagsetning: 27. apríl 2019
Fórnarlamb: Gísli Þór Þórarinsson
Staður: Noregur
Gerandi: Gunnar Jóhann Gunnarsson

DÓMUR EKKI FALLINN



MIKIÐ ÚRVAL SÓLARÁFANGASTAÐA
PÁSKAR 2020

BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN
Íslensk fararstjórn, taska og handfarangur innifalið.

Flug frá kr. **59.900**
Á mann báðar leiðir m/tösku og handfarangri

Frá kr. **89.995**

Frá kr. **119.995**

Tenerife



Verð m.v. gistingu á Tamaimo Tropical

Gran Canaria



Verð m.v. gistingu á Hotel Rondo

Benidorm



Verð m.v. gistingu á Hotel Dynastic

Tenerife



Verð m.v. gistingu á Tamaimo Tropical

Benidorm



Verð m.v. gistingu á Hotel Dynastic

Mílanó



Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

595 1000 • Bókaðu þína ferð á heimsferdir.is

Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu

Það er afar fátítt að ráðist sé á konur niðri í bæ. Karlar verða miklu oftar fyrir ofbeldi af hálfu einhvers sem þeir þekkja ekki mikið. En konur verða yfirleitt fyrir ofbeldi af hálfu einhvers sem þær þekkja.

Hringdi sjálfur á Neyðarlínuna



Landsréttur dæmdi **Val Lýðsson** í maí í fyrra í 14 ára fangelsi fyrir að hafa myrt bróður sinn á Gýgjarhóli í Bláskógabyggð í Árnessýslu. Áður hafði Valur verið dæmdur til sjö ára fangelsisvistar. Það var Valur sjálfur sem hringdi í Neyðarlínuna að morgni dags, en hann greindi þá frá því að þeir bræðurnir hefðu kvöldið áður drukkið áfengi. Bróður hans hefði orðið „brjálaður“ og til handalögmála hafi komið í þvottahúsinu. Meira myndi hann ekki. Landsréttur féllst ekki á sjónarmið Vals og þyngdi dóminn til muna. „Það fer ekkert á milli mála að honum hljóti að hafa verið ljóst að hann var að ganga af bróður sínum dauðum,“ sagði Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari við aðalmeðferðina.

Dagsetning: 31. mars 2018
Fórnarlamb: Ragnar Lýðsson
Staður: Gýgjarhóll í Árnessýslu
Gerandi: Valur Lýðsson
DÓMUR 14 ÁR

Alvarleg líkamsárás olli dauða



Sveinn Gestur Tryggvason var í desember 2017 dæmdur í sex ára fangelsi vegna dauða Arnars Jónssonar Aspar, sem lést eftir að hafa orðið fyrir stórfelldri líkamsárás í Mosfellsdal í júnímánuði sama ár. Árásin hefur verið tengd við fíkniefnaviðskipti. Sveinn Gestur var dæmdur til að greiða 32 milljónir í skaðabætur til unnustu Arnars, tveggja dætra hans og foreldra. Hann vildi fyrir dómi meina að sökin lægi hjá Jóni Trausta Lútherssyni sem var viðstaddur atvikið, en Jón Trausti var ekki ákærður.

Dagsetning: 7. júní 2017
Fórnarlamb: Arnar Jónsson Aspar
Staður: Ásustaðir í Mosfellsdal
Gerandi: Sveinn Gestur Jónsson
DÓMUR 6 ÁR

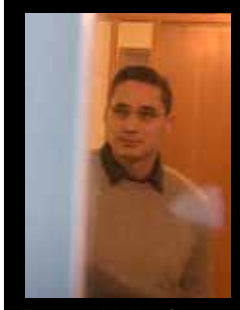
Harmleikur á Akranesi



Nadeze Edda Tarasova mætti ekki til vinnu umræddan miðvikudag í apríl. Það vakti grunsemdir og í kjölfarið ákvað lögregla að grennslast fyrir um ástæður þess. Skotvopn var skráð á heimilinu og naut lögreglan því fulltingis sérsveitar ríkislögreglustjóra við aðgerðina. Lögregla fann bæði Nadezde Eddu og Guðmund Val eiginmann hennar, látin á heimilinu. Málið fór eðli málsins samkvæmt aldrei fyrir dóm en ljóst þykir að Guðmundur Valur hafi skotið eiginkonu sína áður en hann svipti sig lífi. Fjölmiðlar greindu frá því að hún hafði skömmu áður óskað eftir skilnaði við eiginmann sinn.

Dagsetning: 13. apríl 2016
Fórnarlamb: Nadezde Edda Tarasova
Staður: Akranes
Gerandi: Guðmundur Valur Óskarsson
DÓMUR ENGINN

Fannst eftir umfangsmikla leit



Birna Brjánsdóttir hvarf aðfaranótt 14. janúar 2017. Umfangsmikil leit var gerð að konunni ungu og óhætt er að segja að hvarf hennar hafi heltekið þjóðina þennan janúarmánuðinn. Átta dögum síðar fannst Birna látin í fjörunni við Selvogsvita. Thomas Möller Olsen, grænlenskur skipverji togara sem lá við Hafnarfjarðarhöfn, var í Landsrétti dæmdur til 19 ára fangelsisvistar fyrir að hafa orðið Birnu að bana. Hann fékk þyngri dóm en ákæruvaldið hafði farið fram á, vegna smygls á fíkniefnum og vegna þess að hann reyndi að koma sök á félaga sinn.

Dagsetning: 14. janúar 2017
Fórnarlamb: Birna Brjánsdóttir
Staður: Suðurland
Gerandi: Thomas Möller Olsen
DÓMUR 19 ÁR

Hrottalegar aðfarir í Vesturbænum



Khaled Cairo, 39 ára gamall Jemeni, var í apríl 2018 dæmdur til 16 ára fangelsisvistar fyrir að hafa myrt **Sanitu Brauna** á heimili hennar við Hagamel í Vesturbæ Reykjavíkur í september árið áður. Hún var frá Lettlandi en þau voru kunningjar. Meðleigjandi konunnar hringdi í Neyðarlínuna daginn örlagaríka, eftir að hafa heyrt hana kalla ítrekað á hjálp. Þegar lögreglu bar að garði stóð maðurinn alblóðugur á nærbuxunum einum fata. Aðfarir mannsins voru sérlega hrottafengnar en á meðal þess sem hann notaði við verknaðinn var slökkvitæki. Khaled þótti haga sér einkennilega fyrir dómi og sagði meðal annars að hann hefði þurft að bregðast svona við, þar sem konan hefði hefði átt vingott við svartan mann. Þá brosti hann í dómssalnum, fyrst eftir að dómurinn féll.

Dagsetning: 21. september 2017
Fórnarlamb: Sanita Brauna
Staður: Suðurland
Gerandi: Khaled Cairo
DÓMUR 16 ÁR

Kveikti í húsinu með kveikjara



Vigfús Ólafsson var dæmdur af Landsrétti í desember í fyrra í 14 ára fangelsi fyrir manndráp og brennu. Hann varð valdur að eldsvoða sem varð tveimur að bana á Selfossi í október 2018. Fólkið var á efri hæð hússins en líklegt þykir að Vigfús hafi kveikt í gardínu á neðri hæðinni með kveikjara. Hann viðurkenndi fyrir dómi að hafa verið að fikta með eld. Hann sagðist vera mikill drykkjumaður og að fólkið sem lést hafi verið drykkjufélagar hans. Slökkvistarf gekk erfiðlega vegna mikils hita og elds, svo slökkviliðsmenn gátu ekki kannað efri hæð hússins.

Dagsetning: 31. október 2018
Fórnarlamb: Kristrún Sæbjörnsdóttir og Guðmundur Bárðarson
Staður: Selfoss
Gerandi: Vigfús Ólafsson
DÓMUR 14 ÁR

milli aðila. Og oft kemur það fyrir að gerandinn tilkynnir um málið.“ Hann segir að þessi staðreynd stangist á við þá ímynd sem sjónvarpsáhorfendur fá af manndrápsmálum og nefnir í því sambandi rannsóknarlögreglumennina Barnaby og Sherlock Holmes, sem ráði morðgátur hvor á sínum vettvangi. „Veruleikinn er sá að þessi mál upplýsast hratt. Það þarf yfirleitt engan Sherlock Holmes til að ráða þessi mál.“ Hann nefnir að lögreglan setji rannsókn manndrápa jafnan í mikinn forgang – það kunni að eiga þátt í því hve þau upplýsast jafnan fljótt.

Geirfinnsmálið fráleitt

Helgi tekur þó fram að til séu dæmi á Íslandi um hið gagnstæða; þar sem leggja þarf mikið á sig til að upplýsa sakamál af þessum toga. Hann nefnir annars vegar Guðmundar- og Geirfinnsmálin og hins vegar morðið á Birnu Brjánsdóttur frá 2017. Þessi mál séu bæði þess eðlis að þau hafi heltekið þjóðina. „Þetta eru málin þar sem verið er að leita að morðingja; mál sem tikka ekki í þessi venjulegu box um mikil tengsl á milli aðila og ástríðu. Geirfinnsmálið var eiginlega fráleitt mál. Þar voru engin tengsl, engin ástríða eða sjáanleg ástæða. Þetta brýtur í bága við flest manndráp, meira og minna, hér heima og erlendis.“

Helgi segir að öll frávik þegar komi að manndrápsmálum veki yfirleitt mikla athygli. Sérstaklega þau mál sem séu ráðgáta, þar sem óvíst sé hver framdi voðaverkið. Hann segir að Birnu-málið hafi verið afar óvenjulegt. Það sé í fyrsta lagi óalgengt að kona sé drepin. Í öðru lagi sé það sjaldgæft að hún þekki ekki gerandann. Helgi segir að í sjötíu til áttatíu prósentum tilvika séu það karlar sem séu drepnir. „Það gerist yfirleitt aldrei að kona sé drepin með þessum hætti.“

Sjaldan ráðist á konur utandyra

Helgi segir raunar að það sé mjög sjaldgæft að ráðist sé á konur sem séu einar á gangi í miðbænum. Tölfræði sýni að karlar séu í miklu meiri hættu á að verða fyrir ofbeldi í miðbænum sem annars staðar.

„Það er afar fátítt að ráðist sé á konur niðri í bæ. Karlar verða miklu oftar fyrir ofbeldi af hálfu einhvers sem þeir þekkja ekki mikið. En konur verða yfirleitt fyrir ofbeldi af hálfu einhvers sem þær þekkja; það á við bæði um kynferðislegt ofbeldi og líkamlegt. Þrátt fyrir þessa staðreynd er alltaf þessi umræða um að konur óttist árásir frá ókunnugum mönnum þegar þær eru einar á gangi í miðbænum.“ Karlar þyrftu í raun að hafa meiri áhyggjur en konur á þessum slóðum.

Hnífur algengasta morðvopnið

Í tveimur þeirra mála, sem reifuð eru hér, kemur skotvopn við sögu. Annars vegar í harmleiknum á Akranesi en hins vegar í máli bræðranna í Noregi. Helgi bendir á að eggvopn séu notuð í um helmingi manndrápa á Íslandi. Þar á eftir sé algengt að fólk sé kyrkt með einhverjum hætti eða barefli notað. Í Bandaríkjunum sé skammbyssan mjög algeng í manndrápsmálum, enda sé skammbyssueign í Bandaríkjunum almenn. Hann segir að þrátt fyrir að Bandaríkjamenn telji sig eiga þessi vopn til að vernda fjölskyldu sína eða sjálfa sig, þá sé miklu algengara að byssunni sé beint að fjölskyldumeðlimum. Augnabliksæði renni stundum á fólk með þeim afleiðingum að það grípur til byssunnar.

Byssueign á Íslandi er tíð, þó skammbyssueign sé það ekki. Spurður hvað valdi því að sjaldgæft sé að skotvopn séu notuð til voðaverka á Íslandi svarar Helgi því til að aðgengi að skammbyssum sé hér mjög takmarkað. „Það er eitthvað í menningu okkar; við lítum ekki á skotvopn sem tæki til að verja okkur eða til að beina að öðru fólki. Við notum vopnin til að skjóta dýr eða í sporti. Þetta er eitthvað sem er greypt í menningu okkar. Byssa er ekki eitthvað sem við grípum til í örvæntingarfullum aðstæðum.“

Tvö manndráp á ári

Helgi segir að á Íslandi hafi síðastliðin 20 ár að jafnaði verið framin um tvö manndráp á ári. Sú tíðni hafi lítið breyst, þó að sum árin komi verr út en önnur. Rétt liðlega 40 manndráp hafa verið framin á Íslandi frá aldamótum.

Helgi segir að tíðni manndrápa hér sé um 0,6 á hverja 100.000 einstaklinga á ári. Í vesturhluta Evrópu sé hlutfallið oft á bilinu 0,7 til 1,0 á hverja 100.000 íbúa, með einhverjum undantekningum þó, til hins verra. Ísland standi því nokkuð vel.

Eins og tvö nýjustu manndrápsmálin, sem ekki hafa verið til lykta leidd fyrir erlendum dómstólum, bera með sér eiga gerendur í þessum málum sér oft sögu um ofbeldisverk. Helgi segir að fólk sem drepi hafi yfirleitt ofbeldissögu að baki. Raunar sé það algengt að manndráp sé endapunktur á ofbeldisferli þeirra. „Það er mjög fátítt að þeir drepi aftur.“ Hann segist aðeins þekkja tvö dæmi þess á Íslandi að morðingi hafi drepið í tvígang.

Helgi bendir á að gerendur í manndrápsmálum glími oft við undirliggjandi andleg veikindi – þó að þeir séu margir metnir sakhæfir – og að verknaðurinn sé framinn í augnabliksæði, oft undir áhrifum áfengis- og eða vímuefna.

Íslendingar í erlendum fangelsum

Tvö nýjustu manndrápsmálin þar sem Íslendingar eiga í hlut hafa gerst í útlöndum; í Noregi og á Spáni. Helgi bendir á að umræðan hér á landi, jafnvel á Alþingi, hafi verið á þá leið að við þurfum að senda erlenda glæpamenn til síns heima. Þeir taki dýrmæt pláss í fangelsum landsins. „Menn gleyma því að Íslendingar fremja afbrot erlendis líka. Við höfum fræg dæmi í fjölmiðlum um það, til dæmis hvað varðar fíkniefni. Útlendingar koma hér við sögu alveg eins og Íslendingar í útlöndum. Það er ekkert ósennilegt að þetta jafnist út. Það eru á bilinu 20 til 25 útlendingar í íslenskum fangelsum, að jafnaði. Það er svipaður fjöldi og Íslendingar í erlendum fangelsum.“

Staðreyndir um 32 manndráp
- á Íslandi á tímabilinu 1990-2010

79% gerenda voru karlar, 21% konur – 75% þolenda voru karlar
Notast var við hníf í 44% tilvika – Fjölskyldu- eða vinatengsl voru í 72% tilvika
Í 9% tilvika þekktust gerandi og þolandi ekkert

ALLT FYRIR HELGINA Í NETTÓ!

Marineraðar grísakinnar
Kjötsel

779 KR/KG
ÁÐUR: 1.298 KR/KG

-40%





-30%

Lambasvið
Goði

335 KR/KG
ÁÐUR: 479 KR/KG



-26%

Lamba helgarsteik
Bláberjamarinering - Kjötsel

1.997 KR/KG
ÁÐUR: 2.699 KR/KG

ÞORRAMATURINN ER KOMINN!



Lítill þorrabakki
Goði

1.614 KR/PK
ÁÐUR: 1.899 KR/PK

ÞJÓÐLEGT OG GOTT!

Stór þorrabakki
Goði

2.294 KR/PK
ÁÐUR: 2.699 KR/PK

VÍTAMÍNDAGAR Í NETTÓ!

Now, Guli miðinn og Bio-kult á 25% afslætti!



-25%

LJÚFFENG STEIK Á FRÁBÆRU TILBOÐI!

-40%

VERÐ-SPRENGJA!

Nauta Rib-Eye

1.997 KR/KG
ÁÐUR: 3.329 KR/KG



-30%

Kleinuhringir

139 KR/STK
ÁÐUR: 199 KR/STK

Perur

150 KR/KG
ÁÐUR: 299 KR/KG

-50%



nettó
Lægra verð – léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 16. - 19. janúar

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

ÓDÝRAST Á NETINU Í VEFVERSLUN NETTÓ*

**Skv. könnun Fréttablaðsins*

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

„Það ríkti líka sundrung þá en stóri munurinn er að nú skortir sameiginlegan skilning á raunveruleikanum.“

Að vera eða ekki vera … sekur

Ákærurnar gegn Donald Trump Bandaríkjaforseta og meðferð málsins í þinginu endurspegla nýjan raunveruleika og hina miklu sundrung sem ríkir í bandarísku samfélagi og stjórnmálum. Niðurstaðan virðist fyrir fram gefin en málið gæti þó reynst afdrifaríkt til lengri og skemmri tíma.

„Það ríkti líka sundrung þá en stóri munurinn er að nú skortir sameiginlegan skilning á raunveruleikanum.“ Þetta segir demókratinn Zoe Lofgren um andrúmsloftið á bandaríska þinginu þegar Bill Clinton var ákærður árið 1998 og nú, þegar Donald Trump hefur verið ákærður. Lofgren er einn fimm þingmanna sem átti sæti í allsherjarnefnd neðri deildar þingsins þegar Clinton var ákærður fyrir að hafa logið eiðsvarinn um kynferðislegt samband sitt við Monicu Lewinsky, og situr enn. Fulltrúadeildin sendi í gær ákærur á hendur Trump til öldungadeildarinnar en forsetinn er sakaður um að hafa þrýst á úkraínsk stjórnvöld að grafa upp óhróður um andstæðinga sína heima fyrir með því að tefja greiðslu fjárhagsaðstoðar vegna öryggismála.

Bandarískir miðlar hafa síðustu daga birt greiningar og samanburð á málunum tveimur og segja einna helst vekja athygli að þrátt fyrir að réttarhöldin yfir Clinton á sínum tíma hafi þótt afar pólitísk sé afstöðumunur milli flokkanna enn meira áberandi nú. Árið 1998 studdi 31 fulltrúadeildarþingmaður Demókrataflokksins að rannsaka framgöngu Clintons og margir flokksbræðra forsetans gagnrýndu hann harðlega, þrátt fyrir að þeir styddu ekki sakfellingu eða embættissviptingu. Trump hefur hins vegar reynst hafa ótrúlegt vald yfir þingmönnum Repúblikanaflokksins og ekki einn einasti greiddi atkvæði með sakfellingu í neðri deildinni.



Mynd / epa

Starfsmenn þingsins, ásamt þingmönnunum sjö sem munu flytja málið gegn Trump, ganga með ákærurnar frá fulltrúadeildinni til öldungadeildarinnar.

Lítil von um málefnalega meðferð

Eitt munu Clinton og Trump eiga sameiginlegt, segja spekúlantar. Trump, líkt og Clinton, verður sýknaður af öldungadeildinni. Þingdeildin er skipuð 53 repúblikönum, 45 demókrötum og tveimur óháðum. Þingmennirnir munu á næstu dögum sverja þess eið að vera hlutlægir í hlutverkum sínum sem kviðdómendur en Mitch McConnell, leiðtogi meirihlutans, hefur frá upphafi verið afar gagnrýninn á rannsóknina og ákærurnar á hendur forsetanum og gefið litla von um að umfjöllun öldungadeildarinnar verði á málefnalegum nótum. Hann hefur m.a. þverskallast við því að verða við óskum nokkurra samflokksmanna sinna um að heimila vitnaleiðslur við meðferð málsins en þrátt fyrir ótrúlega hollustu repúblikana við forsetann óttast margir þeirra að öll viðleitni til að kæfa málið niður muni koma niður á flokknum, m.a. vegna almenningsálitsins. Vinsældir Trumps eru til að mynda mun minni en vinsældir Clintons á sínum tíma, 44% samanborið við 73%, og þá óttast margir um þingsætið sitt í næstu kosningum ef þeir neyðast til að kasta trúverðugleika sínum á glæ fyrir velþóknun forsetans.



Báðir forsetar voru ákærðir fyrir að hafa lagt stein í götu rannsakenda.

Hvað er og verður

Nancy Pelosi, leiðtogi meirihlutans í fulltrúadeildinni, sagði í vikunni að Trump hefði með framgöngu sinni gerst sekur um árás á bandarísku stjórnarskrána. „Við lítum þetta mjög alvarlegum augum. Þetta er ekki persónulegt. Þetta er ekki pólitískt. Þetta snýst ekki um flokka. Þetta er föðurlandssást,“ sagði hún. McConnell sagði ákvörðun neðri deildarinnar hins vegar „fordæmalausa og hættulega.“ Báðir flokkar segjast óttast það fordæmi sem málið setur; demókratar segja ótækt að forsetinn fái að komast upp með þá hegðun sem hann hefur sýnt en repúblikanar saka demókrata um að hafa gert ákæruvald þingsins gagnvart forsetanum að pólitísku vopni.

Málið gegn Clinton átti sér stað á tíma þegar vinsældir Fox News fóru vaxandi og andstæðingar forsetans gátu lekið samsæriskenningum og slúðri á Internetinu. Við blasti nýr pólitískur raunveruleiki og ljótleiki, segir Peter Baker, blaðamaður New York Times. Sundrungin í samfélaginu og gagnvart raunveruleikanum var hins vegar rétt að slíta barnsskónum. „Samsæriskenningarnar eru út um allt og samsæriskenningasmiðir í Hvíta húsinu og á þingi. Clinton hafði kost á því að koma fram fyrir sjónvarpsmyndavélarnar en hann hafði ekki Twitter til að senda út 123 skilaboð á dag eða Fox News til að hamra á hans útgáfu af atburðum kvöld eftir kvöld,“ segir Baker.



Sannleikurinn á tímum Trump

■ Það má sjá fyrir sér að niðurstaða þingsins í málinu gegn Trump muni hafa margvíslegar afleiðingar. Valdatíð Trumps og stjórnarhættir eru fordæmalausir og margir velta fyrir sér hvaða þýðingu það mun hafa ef nálgun hans og framganga verður látin viðgangast og í raun samþykkt sem ásættanlegt norm. „Forsetinn er ekki hafinn yfir lög,“ sagði Pelosi. „Hann verður gerður ábyrgur. Hann hefur verið fundinn sekur. Hann hefur verið fundinn sekur fyrir lífstíð. Þeir geta aldrei tekið það til baka.“

Sömu sögu má segja um Clinton en málið gegn honum gerði lítið til að draga úr vinsældum hans eða varpa skugga á arfleifð hans sem forseta. Þeirri spurningu er hins vegar ósvarað hvaða áhrif málaferlin munu hafa á möguleika Trumps á endurkjöri. Framganga demókrata gegn forsetanum mun að öllum líkindum styrkja stöðu hans meðal hörðustu stuðningsmanna hans hvernig sem fer en stjórnmálaspekingar segja marga repúblikana greinilega uggandi yfir áhrifum málsins á kjósendur sem eru ekki jafneinarðir í afstöðu sinni. Þeir hafa þegar hafnað tillögu Trumps um að vísa ákærunum frá án umfjöllunar. Þá er mikil eftirvænting í loftinu vegna væntanlegrar ákvörðunar um að kalla John Bolton, fyrrverandi þjóðaröryggisráðgjafa Trumps, til vitnis en hann nýtur virðingar þvert á pólitískar línur.

„Sannleikurinn er óumbreytanlegur. Illgirnin kann að gera atlögu að honum og fávísin hæða hann en, á endanum, þá stendur hann,“ hefur lagaprófessorinn Laurence H. Tribe eftir Winston Churchill í Boston Globe. Hvort það á við um Trump á eftir að koma í ljós.

VERIÐ VELKOMIN

Kjötkompaní

STOFNAÐ 2009



Hafnarfirði & Granda

www.kjotkompani.is 578 9700 kjotkompani@kjotkompani.is kjotkompani

Viðtalið

JÖKULL JÚLÍUSSON

Vissi ekkert út í hvað hann var að fara

Jökull Júlíusson, söngvari hljómsveitarinnar KALEO, hefur búið í Bandaríkjunum undanfarin ár á milli þess sem hljómsveitin þeytist um allan heim á tónleikaferðalögum.

Hann viðurkennir að rokkaralífið geti verið mjög einangrandi og að hann sakni Íslands. Á móti komi að hann fái tækifæri til að vinna að tónlist sinni með toppfólki og það sé einfaldlega það sem þetta snúist um fyrir honum; að skapa góða tónlist.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Dan Winters & Jimmy Fisco

KALEO gaf í vikunni út tvö lög, „I Want More“ og „Break My Baby“ af nýrri plötu sem væntanleg er í vor og Jökull segir mikið af tíma sínum undanfarin ár hafa farið í vinnslu plötunnar. Hvernig líður honum með að afraksturinn af allri vinnunni sé loksins að líta dagsins ljós?

„Það er góð tilfinning að gefa út nýja tónlist,“ segir hann. „Ég hef unnið lengi að þessari plötu og það verður ákveðið frelsi að klára hana og geta einbeitt mér að nýju og fersku efni.“

KALEO nýtur gríðarlegra vinsælda víða um heim, hefur hann áhyggjur af því hvernig plötunni verði tekið af aðdáendum?

„Það þýðir voðalega lítið að hugsa út í það, að mínu mati,“ segir Jökull rólegur. „Auðvitað er frábært að fá góðar viðtökur en á endanum verð ég bara að gera mitt eins vel og ég get.“

Þriggja ára heimstúr fram undan

Hann vill lítið gefa upp um tónlistina á plötunni, segir hana þó að einhverju leyti frábrugðna fyrri plötum hljómsveitarinnar. „Ég hef svo sem ekki gert margar plötur en þessi er ef til vill frábrugðin að því leyti að ég fékk meiri tíma til að vinna í stúdíóinu og kafa meira inn í hljóðheim fyrir hvert og eitt lag. Á síðustu plötum hefur þetta oftast verið unnið á skemmri tíma og minni tími gefist til að prófa sig áfram og svo framvegis.“

Hvað voruð þið lengi að vinna hana?

„Ég byrjaði að taka upp þegar við vorum enn þá á tónleikaferðalagi fyrir tveimur til þremur árum og hoppaði inn í stúdíó um allan heim þá daga sem tími gafst og vann jafnvel í rútunni þar sem ég hafði komið mér upp eins konar ferðastúdíói,“ útskýrir Jökull.

„Það er síðan rúmt ár frá því að tónleikaferðalagið kláraðist og ég fékk tíma til að einbeita mér mestmegnis að plötugerð og ég hef mest unnið í Nashville, Los Angeles og New York að upptökum.“

> ***Maður vissi ekki beint út í hvað maður var að fara og maður hefur þurft að læra margt nýtt á stuttum tíma.***

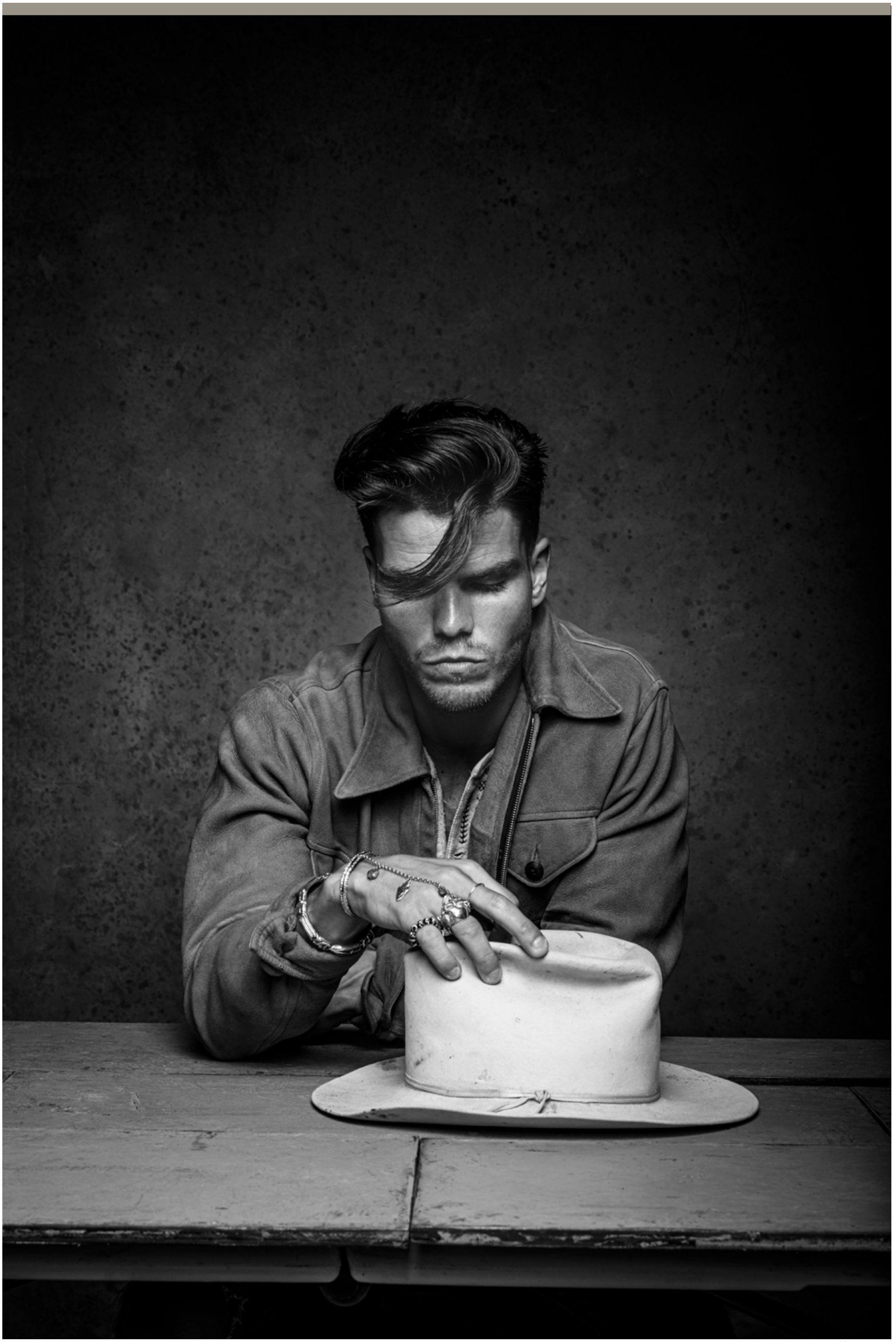
Þótt platan hafi mestmegnis verið unnin í Bandaríkjunum og víðar um heiminn er Ísland þó í viðamiklu hlutverki á henni, að sögn Jökuls, sérstaklega hvað varðar náttúruhljóð. „Eins og ég segi þá tók ég upp mjög víða á meðan við vorum enn þá að túra og kom líka meðal annars til Íslands síðasta vor til að taka upp umhverfishljóð, fuglahljóð og fleira.“

Spurður hvernig hljómsveitin ætli að fylgja plötunni eftir, segir Jökull útlit fyrir að þriggja ára heimstúr byrji í kjölfarið á útgáfu plötunnar einhvern tímann næsta sumar. En hvað eru plöturnar orðnar margar og á hvað mörgum árum?

„Síðasta plata kom út 2016 og var fyrsta platan á alþjóðlegum markaði. Fyrir það var plata sem einungis var gefin út á íslenskum markaði sem kom út um 2013, að mig minnir.“

Góð tilfinning að setja í uppþvottavél

Eins og fram hefur komið hefur Jökull að mestu verið búsettur í Bandaríkjunum undanfarin ár og hann segist kunna ágætlega við sig þar.



Mynd / Dan Winters

Viðtalið

JÖKULL JÚLÍUSSON

„Ég kann ágætlega við mig,“ segir hann. „Og er mjög heppinn að geta unnið þar í frábærum stúdíóum við góðar aðstæður með toppfólki. Það getur aftur á móti verið svolítil einangrun þegar þú vinnur mikið og ég sakna Íslands töluvert þegar kemur að fjölskyldu og vinum.“

Lífsstíll rokkara hefur lengi haft yfir sér goðsagnakenndan ljóma, hvernig líkar þér við þetta líf?

„Þetta getur verið mjög einkennilegt líf og fjölbreytilegt,“ útskýrir Jökull. „Það er til dæmis allt önnur rútína að vera í plötugerð en að vera á tónleikaferðalagi. Þegar ég kláraði tónleikaferðalagið á síðasta ári vorum við meira og minna búnir að vera á ferðinni stanslaust í þrjú til fjögur ár. Búa í rútu eða á hótelum og vakna í nýrri borg eða nýju landi nánast daglega. Það var mjög góð tilfinning að einfaldlega sofa í sama rúmi lengur en nokkra daga í einu og gera einföldustu hluti eins og að setja í uppþvottavél.“

Sumir sjá fyrir sér að þessum lífsstíl fylgi mikið djamm – kannastu við það?

„Það er alveg klárlega í boði,“ segir Jökull og hlær. „Þetta er ekki eins og hefðbundið líf þar sem þú vinnur frá átta til fjögur. Allt er gott í hófi, eins og einhver sagði.

Mér finnst mikilvægt að koma upp rútínu og ég legg til dæmis áherslu á hreyfingu og hollt mataræði sem getur verið krefjandi, sérstaklega á tónleikaferðalagi, en hjálpar mér mikið.“

Árið 2017 var Jökull fluttur á sjúkrahús vegna einkenna sem stöfuðu af álagi og of lítilli hvíld á tónleikaferðalögum. Tekur þetta mikið á?

„Algjörlega,“ segir Jökull ákveðinn. „Síðustu ár höfum við oftast verið á tónleikaferðalagi hátt í þrjú hundruð daga á ári. Þetta tekur alveg klárlega sinn toll. Ferðalögin sérstaklega og oftast eru „frídagar“ einfaldlega „ferðadagar“. Það kemur fyrir að maður hefur verið að fljúga allt að níu sinnum í viku.“

Er ekkert þreytandi að vera á stöðugum þvælingi?

„Það getur svo sannarlega verið það. Þess vegna finnst mér alltaf frábært að reyna að koma reglulega heim til Íslands og setja í samband og aðeins að jarðtengja. Ég vona að ég fái að koma aðeins oftar heim á næstu árum.“

Vissi ekki út í hvað hann var að fara

Spurður hvernig dæmigerð vika sé hjá honum og hljómsveitinni, segir Jökull það að sjálfsögðu fara eftir því hvort þeir eru á tónleikaferðalagi eða ekki. „Undanfarið ár hef ég verið mestmegnis í Bandaríkjunum að vinna að plötunni. Ef við erum að túra spilum við oftast fjórum til fimm sinnum í viku og eins og áður sagði, ferðumst milli borga eða landa nánast daglega. Þá er hefðbundinn dagur einfaldlega að „sándtékka“ fyrr um daginn og svo tónleikar um kvöldið. Síðan keyrt á næsta stað um nóttina.“

Það eru liðin fimm ár síðan ævintýri KALEO hófst, eðlilega hefur það breytt miklu í lífi Jökuls og hann viðurkennir að hann hafi svo sem ekkert hafa vitað út í hvað hann var að fara þegar það hófst.

„Síðustu fimm ár hafa vissulega verið mikið ævintýri,“ segir hann. „Maður vissi ekki beint út í hvað maður var að fara og hefur þurft að læra margt nýtt á stuttum tíma.

Margt hefur líka breyst á síðustu árum og hvert ár verið ólíkt hinum. Í heildina hefur þetta verið svolítið eins og lífið sjálft, upp og niður.“

Hvað hefur staðið upp úr á þessum árum?

„Það er svo sem ekkert eitt fyrir mér. Það eru margir skemmtilegir áfangar og viðurkenningar en eflaust er manni helst hugsað til vel heppnaðra tónleika og þeirra skipta sem fjölskylda og vinir hafa komið út í heimsókn eða á tónleika.“

Rútínan og kærastan eru jarðtengingin

Hvernig er að upplifa það að vera orðinn svona þekktur? Bæði úti og hér heima, hver er munurinn?

„Ég finn ekki svo mikið fyrir því, satt að segja,“ segir Jökull hógvær. „Það er auðvitað alltaf gaman ef fólk hefur ánægju af því sem að þú ert að gera og maður finnur ef til vill meira fyrir því að fólk þekki mann þá daga sem maður er að spila í vissri borg það sama kvöld.“

Hvernig höndlarðu frægðina?

„Vel, vona ég,“ segir Jökull blátt áfram. „Ég reyni einfaldlega að einbeita mér að því sem þetta snýst um fyrir mig, tónlistinni. Þetta líf getur verið, eins og áður sagði, nokkuð öðruvísi en maður þekkti svo mér finnst gott að koma mér upp rútínum og reyna að jarðtengja mig þannig. Svo á ég líka frábæra kærustu sem styður mig og ég á gott bakland heima á Íslandi.“

En hverju hefur frægðin breytt fyrir þig persónulega?

„Eins og ég sagði áður þá er „frægð“ ekki beint eitthvað sem hefur endilega áhrif á mig dagsdaglega. Aftur á móti hefur líf mitt gjörbreyst síðustu ár frá því að vera ungur maður í Mosfellsbæ í venjulegu vernduðu umhverfi. Tónlistin mín hefur tekið mig út um allan heim og ég er mjög heppinn að vera í þeirri stöðu að fá að ferðast og vinna við það sem ég elska.“

Jökull hefur áður viðurkennt að aðdáendur geti verið aðgangsharðir, sérstaklega á Netinu, en hann hefur ekki tiltekið neinar sérstakar uppákomur. Spurður hvort hann hafi aldrei lent í einhverjum vandræðalegum eða erfiðum atvikum af hendi aðdáenda vill hann sem minnst úr því gera.

„Það er ekkert sérstakt atvik sem ég man eftir,“ segir hann. „Við erum með góðan hóp af fólki sem hjálpar okkur, líka við að fá þann frið og næði sem við þurfum í kringum tónleikahald. Það er auðvitað alltaf gaman að tala við aðdáendur og mér finnst það líka magnað hvað fólk leggur á sig til að koma á tónleika alls staðar að úr heiminum. Á síðustu tónleikum í Texas í desember var til dæmis stór hópur frá Suður-Afríku kominn alla leið til Texas á tónleikana.

> ***Það var mjög góð tilfinning að einfaldlega sofa í sama rúmi lengur en nokkra daga í einu og gera einföldustu hluti eins og að setja í uppþvottavél.***

Spurður hvernig hljómsveitin ætli að fylgja plötunni eftir, segir Jökull útlit fyrir að þriggja ára heimstúr byrji í kjölfarið á útgáfu plötunnar einhvern tímann næsta sumar. Hann vonast til að gera spilað á Íslandi seinna í ár eða á næsta ári.



Mynd / Dan Winters

Svo er það ótrúlegt hvað Íslendingar virðast leynast alls staðar. Við erum nánast alltaf með einhverja Íslendinga í salnum sama hvar við erum að spila í heiminum.“

Gott að tileinka sér gagnrýna hugsun

Hér bökkum við aðeins og forvitnumst um bakgrunn Jökuls og það hvernig tónlistarferillinn hófst. „Ég hef alltaf haft unun af tónlist frá því ég man eftir mér,“ segir hann. „Ég byrjaði að læra á píanó um átta ára aldur og lærði klassíska tónlist. Síðan var ég sjálflærður á gítar frá þrettán til fjórtán ára aldurs. Þá kviknaði áhuginn á tónsmíðum og ég hef verið að semja meira og minna síðan.“

Foreldrar Jökuls eru Þórlaug Sveinsdóttir og Júlíus Hjörleifsson. Guðmundur Vignir Friðjónsson er stjúpfaðir hans. Jökull hefur áður lýst því í viðtölum hversu vel þau hafi stutt við hann alla tíð og geri enn. Hefur uppeldið og bakgrunnurinn hjálpað honum að ná svona langt?

„Ég fékk mjög gott uppeldi og verð foreldrum mínum ævinlega þakklátur. Það eru einfaldlega forréttindi að vera fæddur á Íslandi og eiga gott bakland. Ég sé það bara betur og betur eftir því sem ég verð eldri og sérstaklega eftir að hafa ferðast út um allan heim síðustu ár.“

Reiknaði fjölskyldan með því að þú myndir velja tónlistina? Að þú færir þessa leið í lífinu?

„Já, ég held að það hafi verið nokkuð ljóst eftir tvítugt,“ svarar hann afdráttarlaust. „Ég veit ekki hvort allir hafi búist við að hlutirnir gerðust eins hratt og þeir gerðu en það var nokkuð skýrt að tónlistin átti hug minn og hjarta.“

Er einhvern tímann pressa frá fjölskyldunni að þú flytjir heim?

„Ég myndi gjarnan vilja verja meiri tíma með fjölskyldu og vinum en þau sýna þessu auðvitað mikinn skilning og eru líka dugleg að koma út og heimsækja og styðja mann. Það væri draumur að geta verið meira heima á Íslandi í framtíðinni en það verður líklega ekki næstu árin.“

Áður en tónlistarferillinn fór á flug stefndi Jökull þó að háskólanámi og var búinn að skrá sig í heimspeki í Háskóla Íslands. Er sá draumur enn lifandi? Gæti hann hugsað sér að setjast aftur á skólabekk?

„Hver veit,“ segir hann leyndardómsfullur. „Ef tími gefst í framtíðinni gæti það verið spennandi. Ég geri þó ekki ráð fyrir að það verði í bráð.“

Spurður hvað það hafi verið við heimspekina sem heillaði, hvort það blundi kannski heimspekingur innra með honum og ef svo er hvernig það brjótist fram, dregur Jökull aðeins við sig svarið.

„Heimspeki hefur alltaf heillað mig,“ segir hann svo. „Það er einfaldlega eitthvað sem ég væri til í að læra meira um. Ég er ekki viss um hvernig það brýst fram en ég held að það geri öllum gott að tileinka sér hluti eins og gagnrýna hugsun og fleira. Sérstaklega í því samfélagi sem við búum við í dag.“

Loftslagsmálin mikilvægust

Talandi um það samfélag sem við búum við í dag rifjast upp að Jökull hefur oft tjáð sig um umhverfis- og loftslagsmál og þörfina á því að grípa til aðgerða í þeim málum. Hvað finnst honum brýnast að gera?

„Ég tel að loftslagsmál séu öllu öðru mikilvægari akkúrat núna,“ segir hann. „Það er frábært að sjá að fólk er loksins að koma saman og vitundar-

MISSION®

Enjoy hot or cold

Mission Wraps

Fresh & Soft

6

Grilled

Mission Wraps

0% ARTIFICIAL PRESERVATIVES

Fresh & Soft

6

Quinoa & Chia

370g

Mission gaeða vefjur

Einstaklega mjúkar – heitar eða kaldar

vakning í gangi gagnvart umhverfismálum. Vonandi er það einfaldlega ekki um seinan.“

Þú hefur líka stundum talað um hvað það hafi mótað þig að alast upp í nánum tengslum við náttúruna á Íslandi. Hvernig finnst þér Íslendingar standa sig í loftslagsmálunum?

„Ég er vissulega enginn sérfræðingur, en ég hef, eins og margir, miklar áhyggjur af stöðunni,“ segir Jökull alvarlegur. „Ég myndi hvetja fólk til að kynna sér loftlagsmál eins vel og hægt er og Andri Snær hefur verið til fyrirmyndar hérna heima á Íslandi. Ég veit að hann er með fyrirlestra á næstunni og svo ættu allir að lesa bók hans Um tímann og vatnið.“

Alltaf verið metnaðarfullur

Hvernig myndirðu annars lýsa sjálfum þér?

„Ég myndi segja að ég væri metnaðarfullur og einbeittur,“ segir Jökull strax. „Ég hef síðan bara ýmsa kosti og galla eins og allir aðrir.“

Hefurðu alltaf verið metnaðarfullur, alveg síðan þú varst krakki?

„Já, ég myndi segja það. Ég reyni að gera hlutina vel og get verið heldur gagnrýninn á sjálfan mig oft og tíðum. Ég þarf líka að hafa áhuga á því sem að ég er að gera til að halda einbeitingu.“

En hvernig lýsti þessi metnaður sér?

„Ja, ég myndi til dæmis segja að ég hafi verið nokkuð góður námsmaður. Ég kláraði menntaskólann í heimabænum mínum, Mosfellsbæ, í FMOS árið 2012. Það er eins og með svo margt annað að þá þurfti ég að hafa áhuga á náminu til að einbeitingin væri sem mest. Ég skráði mig síðan í háskólann í kjölfarið, en þá var einfaldlega orðið of mikið að gera í tónlistinni eins og ég minntist á áðan.“

Jökull hefur líka talað um að hann þoli illa að útgáfufyrirtæki taki ráðin af tónlistarmönnum við gerð platna. KALEO er á samningi hjá Atlantic Records, hefur hann nægt frelsi þar til að fara eigin leiðir?



Mynd / Jimmy Fisco

Það er frábært að sjá að fólk er loksins að koma saman og vitundavakning í gangi gagnvart umhverfismálum.

„Já. Ég tók það skýrt fram við plötufyrirtækið og samstarfsfólk að ég yrði að hafa listrænt frelsi,“ segir hann. „Það hefur gengið mjög vel og ég hef fengið fullan stuðning hjá Atlantic og er mjög ánægður.“

Hver veit hvað framtíðin ber í skauti sér

Tónlistin er greinilega númer eitt, tvö og þrjú í lífi Jökuls, en hvaða önnur áhugamál hefur hann?

„Ég hef gaman af hreyfingu, útivist, sögu og góðum kvikmyndum, svo eitthvað sé nefnt.“

Hvað finnst þér um íslenska tónlistarbransann?

„Ég hef ekki náð að fylgjast mikið með honum síðustu ár hér heima þar sem ég hef verið úti,“ útskýrir Jökull. „En það sem mér hefur alltaf þótt flottast við hann er hvað tónlistarflóran er fjölbreytt og hversu óhræddir Íslendingar eru að prófa nýja hluti.“

Er einhver tónlistarmaður eða hljómsveit, á Íslandi eða erlendis, sem þig dreymir um að starfa með?

„Ég get ekki sagt það. Ég hef nú þegar samið það mikið af efni að ég mun eiga fullt í fangi með að koma því í upptökur næstu árin. Ég hef aftur á móti tækifæri til að vinna með ótrúlega færu og spennandi fólki innan upptökuiðnaðarins og það eru algjör forréttindi.“

Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér?

„Ég hlakka til að klára plötuna og fylgja henni eftir næstu þrjú ár. Ég hlakka líka mikið til að geta byrjað á nýju og fersku efni og stefni á að einbeita mér að því jafnt og að túra. Það er einnig orðið langt síðan við spiluðum síðast á Íslandi og ég vonast til þess að það geti gerst seinna í ár eða á næsta ári.“

Ertu með plan B í lífinu, ef þú skyldir einhvern tímann snúa þér að öðru?

„Það verður einfaldlega að koma í ljós. Eins og ég segi þá hef ég nóg fyrir stafni, að vinna í þeirri tónlist sem ég hef nú þegar samið og sömuleiðis að halda áfram að skapa, en hver veit hvað framtíðin ber í skauti sér.“















SPORTÍS - viðurkenndur söluaðili Canada Goose frá 1994

MÖRKIN 6 - 108 RVK - S: 520-1000 - SPORTIS.IS

Hvar eru fjármunir Ofanflóðasjóðs?

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Snjóflóðin sem féllu á Flateyri og Suðureyri á þriðjudagskvöldið höfðu djúp áhrif á alla þjóðina og á andartaki var okkur kippt aftur til ársins 1995 og hinna hræðilegu daga þegar snjóflóðin á Flateyri og Súðavík kostuðu fjölda mannslífa. Í þetta sinn varð ekki manntjón, sem betur fer, en gríðarlegt tjón engu að síður og það blandast engum hugur um hvernig farið hefði ef varnargarðarnir sem reistir voru eftir harmleikinn 1995 hefðu ekki verið til staðar. Þá hugsun getur enginn hugsað til enda.

Það skýtur því óneitanlega skökku við þegar fram kemur í umfjöllun um hamfarirnar að aðeins lítið brot af þeim peningum sem húseigendur greiða í formi skatts sem nýta á til ofanflóðavarna skuli skila sér í uppbyggingu slíkra varna. Og enn óhuggulegri verður sú staðreynd þegar í ljós kemur að Halldór Halldórsson, sem á sæti í ofanflóðanefnd, hefur árum saman reynt að fá stjórnmálamenn til að gera bragarbót í þessum efnum en talað fyrir daufum eyrum alþingismanna.



„Það er óásættanlegt að skattur, sem húseigendur eflaust greiða með glöðu geði í þeirri trú að þeir séu að tryggja að harmleikir á borð við afleiðingar snjóflóðanna 1995 endurtaki sig ekki, sé nýttur í eitthvað allt annað á fölskum forsendum. Það heita einfaldlega svik.“

„Þessi uppbygging gengur alltof hægt því Alþingi dregur lappirnar. Ég hef verið í sambandi við þingmenn vegna málsins en það virðist hafa lítil áhrif,“ segir Halldór í viðtali við Fréttablaðið og bendir á að aðeins einn þriðji af þeim fjármunum sem skila sér í Ofanflóðasjóð á ári hverju er nýttur til uppbyggingar ofanflóðavarna. Hvað verður um afganginn er ekki ljóst og enginn stjórnmálamaður hefur gefið skýringu á þessu undarlega háttalagi. Það er ansi merkingarlaust að senda góðar kveðjur og gefa yfirlýsingar í þá átt að við séum öll Vestfirðingar á degi eins og þessum þegar við blasir sú staðreynd að þrátt fyrir lagasetningu og skatt sem tryggja á uppbyggingu varna draga þingmenn lappirnar og virðast, að sögn Halldórs, hafa sáralítinn áhuga á að framfylgja stefnunni sem mörkuð var eftir hamfarirnar 1995.

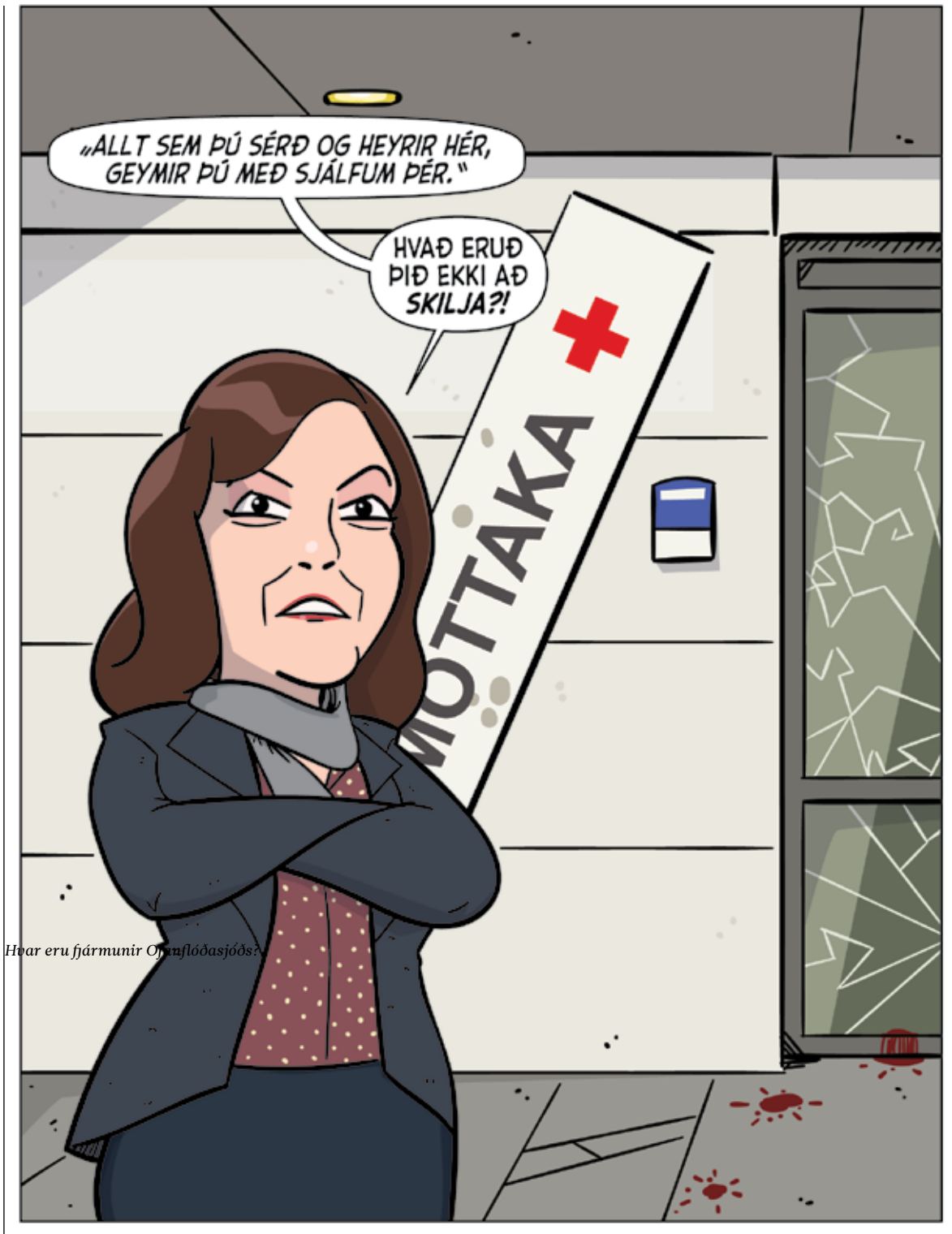
Átta þéttbýliskjarnar sem skilgreindir eru á hættusvæði eru enn óvarðir fyrir ofanflóðum þrátt fyrir að stefnan hafi verið að ljúka uppbyggingu varna fyrir alla þá staði árið 2010. Það var fyrir tíu árum, hvorki meira né minna. Og sú spurning hvað hafi orðið um þá fjármuni sem Ofanflóðasjóður átti að fá á þessum tíu árum verður áleitin. Í hvað hafa þeir verið nýttir? Hver ber ábyrgð á þessari slaklegu framkvæmd stefnunnar og hvers vegna hafa stjórnmálamenn ekki áhuga á þessum framkvæmdum? Þeim spurningum þarf að fá svör við. Það er óásættanlegt að skattur, sem húseigendur eflaust greiða með glöðu geði í þeirri trú að þeir séu að tryggja að harmleikir á borð við afleiðingar snjóflóðanna 1995 endurtaki sig ekki, sé nýttur í eitthvað allt annað á fölskum forsendum. Það heita einfaldlega svik.

Við hljótum að krefjast þess að hér verði bætt úr, því eins og Halldór segir í fyrrnefndu viðtali í Fréttablaðinu: „Við sem þjóð munum aldrei fyrirgefa okkur það ef líf tapast vegna hamfara á skilgreindum hættusvæðum.“ Við hljótum öll að taka undir það og krefjast úrbóta.



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

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is



Hvar eru fjármunir Ofanflóðasjóðs?

Skoðun

Eftir / Henry Alexander Henrysson

Traust og ásýnd

■ Við áramót eru viðtöl við stjórnmálaleiðtoga og blaðagreinar þeirra áberandi. Ég veit ekki um neina betri texta til að kynnast því hvað þetta fólk er að hugsa. Þegar kemur að kosningum er búið að hnoða hugsunina of mikið til.

Nú geta kosningar svo sem brostið á með litlum fyrirvara. Næsta hneykslismál í íslenskum stjórnmálum þarf til dæmis ekki að bíða til hausts. En ef langt líður á árið þá hvet ég fólk til að fara aftur yfir orð forystufólks í upphafi árs. Það sem liggur því raunverulega á hjarta er sjaldan jafntært.

Eitt þeirra viðtala sem mér fannst sérstaklega áhugavert í upphafi árs var við forsætisráðherra í Silfrinu. Það var gaman að hlusta á hana greina og fara yfir árangur ríkisstjórnarinnar á kjörtímabilinu („árangur“ var áberandi hugtak í máli hennar). Sitt sýnist hverjum auðvitað um hvort þessi ríkisstjórn hafi komið réttum málum í gegn en mér fannst yfirferðin hjálpleg og laus við kosningarembing.

Undir lok viðtalsins var Katrín hins vegar spurð út í Samherjamálið. Reyndar var hún ekki spurð út í það almennt heldur var hún spurð beint út í stöðu sjávarútvegsráðherra í ljósi þessa máls. Tvisvar vék hún sér frá því að svara en ræddi um eftirlit með fyrirtækjum. Þegar á hana var gengið sagði hún nokkuð sem hefur setið í mér. Forsætisráðherra sagði um stöðu sjávarútvegsráðherra að „ekki væri hægt að dæma hann eingöngu út frá ásýndinni“. Hún bætti svo við að ekkert benti til að hann hafi haft vitneskju um málið. Hvoru tveggja var annaðhvort tilraun til að þvæla umræðuna og varpa ryki í augu áhorfenda eða dæmi um djúpstætt skilningsleysi um hvað málið snýst.

Eitt þeirra viðtala sem mér fannst sérstaklega áhugavert í upphafi árs var við forsætisráðherra í Silfrinu. Það var gaman að hlusta á hana greina og fara yfir árangur ríkisstjórnarinnar á kjörtímabilinu („árangur“ var áberandi hugtak í máli hennar).



Forsætisráðuneytið hefur á undanförnum árum viljað gefa þá ásýnd að því sé annt um traust almennings til kjörinna fulltrúa og stjórnsýslu. Skýrsluskrif og samningur við Siðfræðistofnun Háskóla Íslands hafa verið dæmi um viðleitni til þess að gefa þá ásýnd að skref séu tekin í rétta átt. En ásýndin er ekki nóg, eins og Katrín sagði. Maður getur hlaðið í kringum sig ráðgjöf en hún skiptir ekki miklu ef ekkert bendir til að maður fari eftir henni.

Vandamál íslenskra stjórnmála felst í tvennu. Annars vegar færa kjörnir fulltrúar ekki fórnir, ef svo má að orði komast. Kastljósinu er alltaf beint að rétti viðkomandi. Gagnrýnni umræða samtímans krefst þess að traust sé eflt með því að fólk geri sér grein fyrir eðli hlutverk síns og þeim skyldum sem því fylgja. Í öðru lagi eru kjósendur leiðir á algjörum viðsnúningi í meginviðhorfum eftir því hvort kjörnir fulltrúar sitja í stjórn eða stjórnarandstöðu. Í Silfrinu var beinlínis pínlegt að sjá forsætisráðherra láta eins og hún hefði verið sátt við stöðu sjávarútvegsráðherra ef hún sæti í stjórnarandstöðu. Traust sprettur af heilindum.

Höfundur er heimspekingur.

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

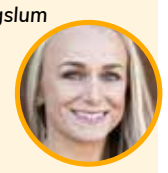


Sleggjan



„Ömurlegt að tilheyra starfsstétt sem er smánuð og kölluð afæta í kommentakerfunum.“

Arndís Þórarinsdóttir rithöfundur um umræðuna í tengslum við úthlutun listamannalauna.



„Við eigum ekki að þurfa að horfa á samviskulausa sölumenn selja börnunum okkar eitur í vökva eða poka.“

Lára G. Sigurðardóttir læknir segir tímabært að flokka nikótín sem sterkt eiturefni.



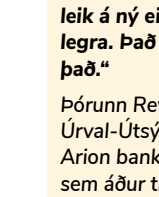
„Í ár hefur hann verið ein hreinasta hörmung og í mjög slöku liði og að jafnaði einn slakasti leikmaðurinn. Manni sýnist að það hljóti að vera annaðhvort núna eða næsta sumar að leiðir muni skilja. Ég held að það sé best fyrir hann og klúbbinn.“

Þórður Snær Júlíusson, ritstjóri Kjarnans, um frammistöðu Gylfa Þórs Sigurðssonar hjá Everton.



„Margir þingmenn, bæði núverandi og fyrrverandi, kvarta sáran yfir því að starf þingmannsins sé ekki fjölskylduvænt. Eins og að eðli starfsins hafi verið þeim hulið þegar þeir buðu sig fram.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, gefur ekki mikið fyrir kvartanir þingmanna, núverandi og fyrrverandi, yfir ófjölskylduvænum vinnutíma á Alþingi.



„Minn gamli starfsfélagi Sigurður Már er genginn svo langt inn í afturhald og auðmannadýrkun að hann er orðinn einn besti skemmtikraftur þjóðarinnar.“

Gunnar Smári Egilsson, athafnamaður og sósíalistaforingi, um pistil Sigurðar Más Jónssonar í Morgunblaðinu þar sem Sigurður fjallar um sjóslys, en Gunnar Smári les hann sem lofgjörð til kvótakerfisins.



„Í umræðu í þættinum Sprengisandi á Bylgjunni fyrir hádegi sagði formaður Sósíalistaflokks Íslands að engir útgerðarmenn hefðu látist við sjósókn hér við land. Þau orð lýsa ekki mikilli þekkingu á útgerðarsögu landsins.“

Sigurður Már Jónsson í umræddum pistli.



„Mér finnst það með ólíkindum að Andri Már komi núna, korteri eftir að hafa misst ferðaskrifstofurnar til bankans, og ætli að hefja leik á ný eins og ekkert sé eðlilegra. Það er ekkert eðlilegt við það.“

Þórunn Reynisdóttir, forstjóri Úrval-Útsýn. Á síðasta ári leysti Arion banki til sín ferðaskrifstofur sem áður tilheyrðu Primera Travel, samsteypu Andra Más Ingólfssonar. Andri vinnur nú að því að stofna nýja ferðaskrifstofu.

Góð vika

Strákarnir okkar

Fáir hafa eins mikla ástæðu til að gleðjast þessa vikuna og íslenska karlalandsliðið í handbolta. Liðið fór vel af stað með stórkostlegum sigri gegn sjálfum ríkjandi heims- og Ólympíumeisturum, Dönum, eftir spennandi viðureign og Aron Pálmarsson sýndi af hverju hann er talinn vera einn besti leikmaður heims um þessar mundir, eftir að hafa skorað 10 mörk í 17 skotum. Ekki tók svo verra við þegar Íslendingar beygðu rússneska björninn í leiknum gegn Rússum þar sem Ísland sigraði með ellefu marka mun, 34-23. Og þrátt fyrir tap gegn Ungverjum hafa strákarnir okkar heilt yfir sýnt frábæra takta á EM; Aron og Alexander Petersson komust í fámennan hóp leikmanna með hundrað mörk í lokakeppni EM í leiknum gegn Ungverjum og liðið komst í milliriðil. Fyrsti leikur Íslands í riðlinum verður gegn Slóveníu í dag, föstudag, og því um að gera að kveikja á tækinu og fylgjast með. Áfram Ísland! HÚH!



Slæm vika

Svandís Svavarsdóttir



Við sækjum í heim stjórnmála í þessari viku því eflaust hafa fáir fengið að kenna jafnmikið á því og Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra. Svandís hefur verið í skotlínunni vegna bágs ástands á bráðamóttöku Landspítalans og gagnrýnd fyrir aðgerðarleysi og skilningsleysi á ríkjandi vanda. Gremjan í garð ráðherra náði hámarki eftir fund hennar með læknaráði þar sem Svandís er sögð hafa talað niður til heilbrigðisstarfsfólks sem hefur vakið athygli á hörmulegum aðstæðum á deildinni. Eftir fundinn sagðist formaður stjórnar læknaráðs vera hissa á viðbrögðum ráðherra og í kjölfarið hefur Svandís fengið að heyra það. Þannig sagði þingmaðurinn Helga Vala Helgadóttir viðhorf ráðherra vera „alvarlegt mál“ og rithöfundurinn Illugi Jökulsson lét þau orð falla að Svandís „væri horfin inn í völundarhús hrokans þar sem staða hennar sjálfrar sem ráðherra skiptir jafnmiklu eða meira máli en neyðin í heilbrigðiskerfinu“ – sem er ekki beint falleg umsögn.

SPORT 24

Íþróttavöruverslun

ÚTSALA

Allt að 50% afsláttur

Fylgdu okkur á facebook

Öll helstu merkin á einum stað

adidas NIKE ENDURANCE ATHLECIA hummel PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

Opið virka daga 11-18
Laugadaga 11-17
Sunnudaga 13-17

Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugadaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Texti / Ragna Gestsdóttir



Mynd / EPA

Hildur Guðnadóttir
Hafnfirðingurinn sem heillar heimsbyggðina

Hildur Guðnadóttir, tónskáld og sellóleikari, var á mánudag tilnefnd til Óskarsverðlauna, en verðlaunahátíðin fer fram 9. febrúar.

Hildur hefur hlotið mikið lof, tilnefningar til verðlauna og verðlaun fyrir tónlistina í Joker. Hún fékk Golden Globe-verðlaun fyrr í mánuðinum og kvöldið fyrir Óskarstilnefninguna fékk hún verðlaun Samtaka kvikmyndagagnrýnenda í Bandaríkjunum.

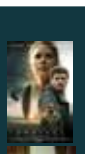
Margir telja Hildi líklega til að hreppa Óskarinn, ef það gerist er hún fyrsti Íslendingurinn til að vinna styttuna eftirsóttu. Þetta er í sjötta sinn sem Íslendingar fá tilnefningu til Óskarsins, en Hildur er áttundi Íslendingurinn. Árið 1992 var Börn náttúrunnar, kvikmynd Friðrik Þórs Friðrikssonar, tilnefnd sem besta erlenda kvikmyndin. Árið 2001 voru söngkonan Björk og Sjón tilnefnd fyrir besta lagið í kvikmynd fyrir lagið I've Seen It All úr kvikmyndinni Dancer in the Dark. Pétur Benjamín Hlíðdal var árið 2005 tilnefndur ásamt Tom Fleischman fyrir bestu hljóðblöndun fyrir The Aviator. Rúnar Rúnarsson leikstjóri og Þórir Snær Sigurjónsson framleiðandi voru tilnefndir árið 2006 fyrir stuttmyndina Síðasti bærinn. Jóhann Jóhannsson fékk tilnefningar árin 2015 og 2016 fyrir tónlist sína í kvikmyndunum The Theory of Everything og Sicario.

Hildur er fædd 4. september 1982 og er að mestu uppalin í Hafnarfirði. Segja má að tónlistin renni um æðar Hildar, því hún er fædd og uppalin í tónlistarfjölskyldu og fór hún ung að læra tónlist. Foreldrar hennar eru Ingveldur Guðrún Ólafsdóttir söngkona og Guðni Kjartan Franzson tónlistarmaður. Bræður Hildar hafa einnig lagt tónlistina fyrir sig, Gunnar Tynes er í rafhljómsveitinni MÚM, Ólafur Kolbeinn Guðmundsson lauk námi í píanóleik og Þórarinn Guðnason er gítarleikari hljómsveitarinnar Agent Fresco. Í viðtali við Vísi í júlí í fyrra sagðist Hildur hafa slysast inn í kvikmyndabransann. „Ég eiginlega slysaðist bara inn í þetta og eftir því sem að maður vinnur meira innan þessa geira þá kynnist fólk manni betur og það vindur svolítið upp á sig. Það er voða fljótt að kvisast út hver er hvað og hver vill vinna með hverjum og svoleiðis," sagði Hildur og sagði bransann í Hollywood minni en fólk héldi miðað við stærð og umfang verkefna þar.



Tónlist Hildar komst að kjarna Jókersins

Óhætt er að segja að Hildur hafi átt meiri þátt í Joker, en bara að semja tónlistina. Aðalstef myndarinnar er leikið á selló, en sellóleikur Hildar hjálpaði við að skapa eina af eftirminnilegri senum myndarinnar. **Todd Phillips** leikstjóri hefur sagt frá því í viðtölum að hann og aðalleikarinn, **Joaquin Phoenix**, hafi verið að vandræðast með handritssenuna sem tekin er upp á baðherbergi. Sagði Phillips þá við Phoenix: „Ég er með tónlist hérna frá **Hildi Guðnadóttur** tónskáldinu okkar, sem hún var að senda mér," og spilaði hana fyrir Phoenix. Hann hreifst um leið, steig dans og segist þá fyrst hafa komist að kjarna Jókersins. Þeir tveir voru þeir einu á baðherberginu en fyrir utan beið 250 manna teymi myndarinnar. „Hann byrjaði bara að dansa og við litum hvor á annan og vissum að þetta var senan."



Stórmyndir á ferilskránni

Joker festi Hildi kyrfilega á stjörnuhimni Hollywood og er nafn hennar á allra vörum. Það er þó langt því frá að Joker sé fyrsta og eina verk Hildar sem vakið hefur athygli og lof, tilnefningar og verðlaun. Tónlist hennar í þáttaröðinni **Chernobyl** færði henni Emmy-verðlaun í byrjun janúar og tilnefningu til Grammy-verðlauna sem fram fara 26. janúar. Hildur vann með Jóhanni að tónlistinni í **Sicario**. Og á ferilskránni eru myndir og þættir eins og **Ófærð**, **Sicario 2**, **The Revenant** og **Arrival**, svo fátt eitt sé talið. Árið 2019 var þó það stærsta hingað til með Joker og **Chernobyl** og er Hildur komin í fremstu röð kvikmyndatónskálda Hollywood.



Sjöunda konan í karlaveldi

Hildur er **sjöunda konan** sem er tilnefnd fyrir bestu tónlist í 92 ára sögu Óskarsins, alls eru tilnefningarnar tíu og verðlaunin þrenn. Hljóti hún styttuna eftirsóttu þá verður hún fyrsta konan í meira en 20 ár til að vinna Óskar fyrir bestu tónlist. Þær sem unnið hafa Óskar fyrir bestu tónlist eru **Marilyn Bergman** *(Yentl 1983)*, **Rachel Portman** *(Emma 1996)* **Anne Dudley** *(The Full Monty's 1997)*. **Angela Morley** var tilnefnd 1974 og 1977, **Lynn Ahrens** 1997, **Rachel Portman** var einnig tilnefnd 1999 0g 2000 og **Mica Levi** 2016.



Stórlaxar í sama flokki

Alexandre Desplat.

Randy Newman.

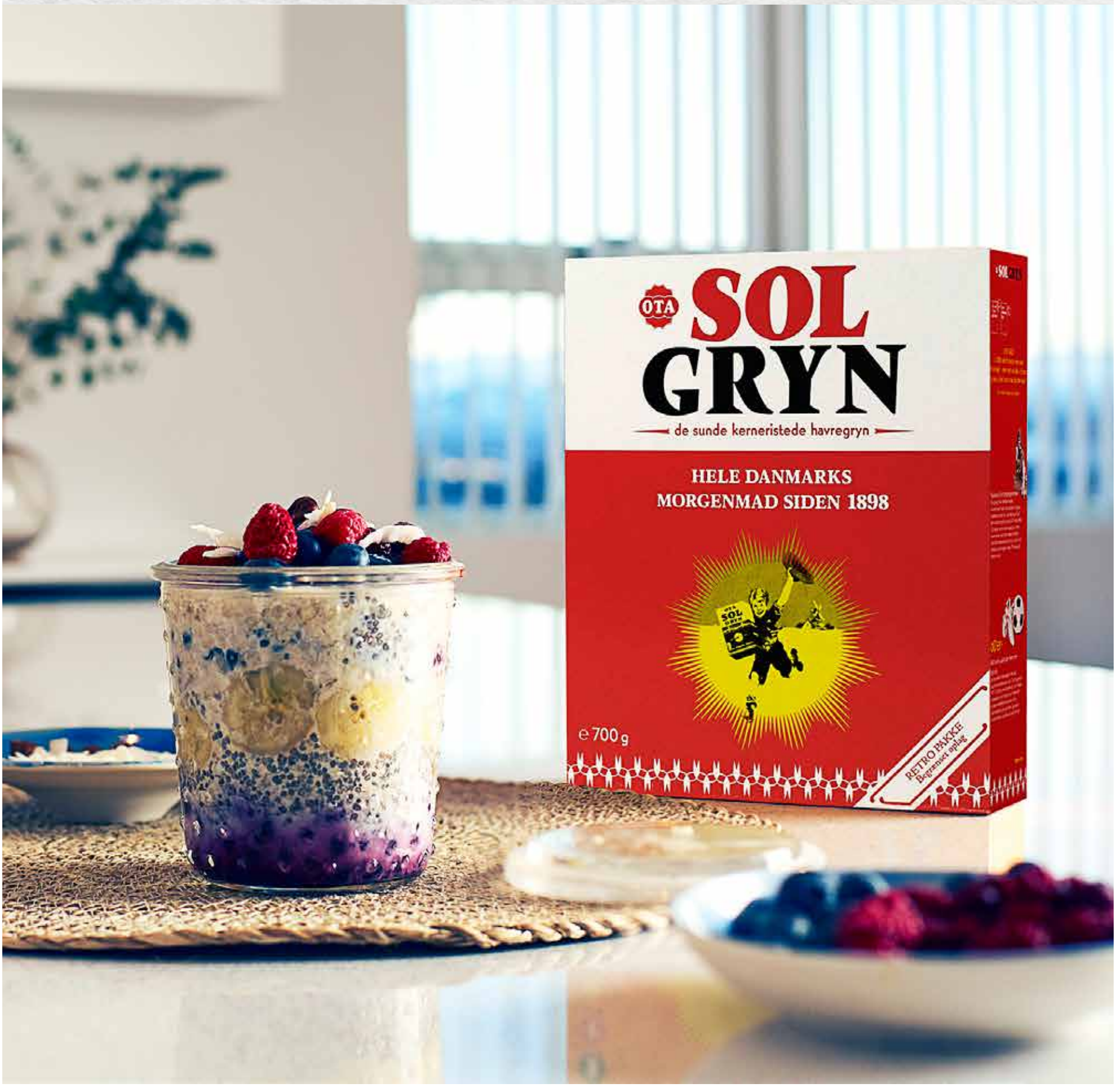
Thomas Newman.

John Williams.

Aðrir sem tilnefndir eru í sama flokki og Hildur eru engir nýgræðingar í bransanum, fjórir karlmenn sem allir eiga margar tilnefningar til Óskarsverðlauna að baki og tveir þeirra hafa farið heim með styttuna og það oftar en einu sinni: **Alexandre Desplat** *(Little Women)*, **Randy Newman** *(Marriage Story)*, **Thomas Newman** *(1917)* og **John Williams** *(Star Wars: The Rise of Skywalker)*. Williams hefur verið tilnefndur fyrir bestu tónlist 46 sinnum og unnið fjórum sinnum. Allt í allt hefur hann verið tilnefndur til 53 Óskarsverðlauna og er þannig sá sem hefur fengið næstflestar tilnefningar til Óskarsverðlauna, í fyrsta sæti er Walt Disney. Thomas Newman hefur 14 sinnum verið tilnefndur og Randy Newman níu sinnum, en hvorugur hefur unnið. Alexandre Desplat hefur 11 sinnum verið tilnefndur og unnið tvisvar. (Til gamans má svo geta að Randy og Thomas eru frændur).

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum



Viðtal

ÓLAFUR GRÉTAR GUNNARSSON

„Karlar vilja vera jafningjar og allir njóta góðs af því“

Ólafur Grétar Gunnarsson, fjölskyldu- og hjónaráðgjafi, telur að með því að bæta samskipti verðandi foreldra og fræða drengi og karla um umönnun barna megi koma í veg fyrir meirihluta erfiðra fjölskyldumála. Ólafur hefur rannsóknarstudd rök fyrir því að því betur sem fólk er búið undir barnsfæðingu, því farsælla verði samband foreldranna eftir á og um leið grunnurinn að uppeldi barnsins. Við ákváðum að forvitnast frekar um þessar áhugaverðu áherslur.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson og úr safni

Ólafur hefur í mörg ár sinnt fræðslu um ungbörn í grunn- og framhaldsskólum og fyrir verðandi foreldra auk þess að sinna fjölskyldu- og hjónaráðgjöf á stofu. Einnig starfar hann með 1001 hópnum sem samanstendur af fagfólki sem lætur sig velferð ungra barna og fjölskyldna þeirra varða. Verkefnið á sér fyrirmynd í Bretlandi en talan 1001 vísar í fjölda daga frá getnaði og fyrstu tvö árin eftir fæðingu fyrsta barns. Hann gaf út bókina Það sem karlar vilja vita, vísindalega sönnuð leyndarmál um samskipti kynjanna, eftir hjónin John og Julie Gottman. Þau hafa áralanga reynslu af vinnu með fjölskyldur og vert að nefna að Bill Gates sá sér hag í því að ráða þau til að hjálpa starfsfólki sínu að tryggja sér farsælt einkalíf.

En hvað er það sem helst brennur á Ólafi Grétari um siði okkar og menningu hér á Íslandi varðandi barneignir og fjölskyldur?

„Ótímabærar þunganir, þar sem foreldrar eiga litla sögu saman eða eru mjög ungir, eru algengari hér en annars staðar. Það sem við vitum um þennan hóp er að þar eru minni líkur á að samband foreldra haldist og að mitt kyn taki þátt í daglegum athöfnum og umönnun barnsins. Mun meiri hætta er á fæðingarþunglyndi hjá báðum foreldrum í yngsta hópnum og það varir lengur en í öðrum hópum. Einnig eru minni líkur á að feður í þessum hóp njóti fæðingarorlofs,“ segir hann. „Ótímabærar þunganir geta skapað mjög erfiðar aðstæður fyrir nýja foreldra og barnið. Þau eru í viðkvæmri stöðu (vulnerable), útsett fyrir að lenda í vandræðum þar sem að lífið gerir kröfur til þeirra sem þau eru ekki með styrk til að takast á við. Þetta kemur niður á gæðum umönnunar og tengslamyndunar og getur stefnt geðheilbrigði foreldra í hættu. Alþjóðlegar rannsóknir sýna að 26% barna alast upp á heimilum hjá foreldrum með geðröskun, í neyslu eða við ríkjandi heimilisofbeldi. Það að einstaklingar sem ólust upp við slíkar aðstæður, eða eru í yngsta foreldrahópnum, undirbúi parsambandið fyrir fæðingu barns, getur skipt sköpum. Ef við lítum t.d. til Bretlands, þar sem ég sótti mína grunnmenntun í sálfræðilegri ráðgjöf, hafa þeir ákveðið að foreldrar sem eru 24 ára og yngri fá sérstaka stuðningsþjónustu fyrstu tvö árin í foreldrahlutverkinu.



„Vísindamenn í níu löndum söfnuðu saman öllum upplýsingum árin 1961–2017 um hvernig feðrum leið gagnvart geðheilbrigðisþjónustunni sem þeim bauðst þegar þeir urðu pabbar í fyrsta sinn.“



Ólafur Grétar Gunnarsson.

> ***Mun meiri hætta er á fæðingarþunglyndi hjá báðum foreldum í yngsta hópnum og það varir lengur.***

Hún mamma, hetjan mín, var unglingur og ekki í föstu sambandi þegar hún átti mig. Fyrstu 1001 dagarnir í lífi barns eru mikilvægastir fyrir þroska heila- og taugakerfis. Það er tímabilið frá getnaði til tveggja ára aldurs. Þótt einstaklingur leiti sér síðar á ævinni meðferðar og reyni að styrkja sig, líkt og ég hef gert, þá situr viðkomandi eftir með ákveðnar afleiðingar. Sonur minn fæddist við betri skilyrði en ég og varð faðir við mun betri skilyrði en viðkvæmni eldri kynslóða hefur áhrif á hann. Þetta flyst áfram milli kynslóða nema það sé stigið inn og vítahringurinn rofinn. Það eru til ráð, sem hafa verið þekkt árum saman en við erum ekki að nota þau sem skyldi.“

Fólk undirbúið fyrir foreldrahlutverkið

Þetta er Ólafi Grétari augljóslega mikið hjartans mál. Hann kinkar kolli og heldur áfram. „Enn þann dag í dag birtist þessi menningarblinda í því að viðtöl fá mikið pláss í fjölmiðlum þar sem konur segja frá því að þær hafi orðið foreldri ungar og það hafi ekki verið neitt mál. Í mörgum tilfellum kemur í ljós þegar við lesum að um er að ræða foreldra sem fengu mjög mikinn stuðning. Við vitum líka að þegar um er að ræða foreldra í yngsta hópnum sem fá mikinn stuðning er hægt að draga úr þeirri viðkvæmni (vulnerability) sem fylgir því að eignast barn mjög ungur. En við getum ekki gefið okkur það að foreldrar gangi að slíkum stuðningi vísum. Þarna er íslensk umræða að mínu mati alveg sér á parti. Dr. Sigrún Júlíusdóttir er minn gúrú hér heima á Íslandi en hún er búin að rannsaka okkar viðkvæmu fjölskylduþætti ítarlega, samhliða því að vera með fólk í meðferð. Hún segir að það hafi verið vitað síðan um miðja síðustu öld að fái par ekki undirbúning í samræmi við það sem fæðing barns gerir kröfur um þá eru

auknar líkur á skilnaði. Fólk þarf að vita meira um þær breytingar sem barnsfæðing hefur í för með sér og áhrif þeirra á parsambandið og það þarf meiri stuðning á fyrstu æviárum þess. Sem upplýst þjóð sem sækir fram ættum við að þora að segja þetta upphátt vegna þess að í öllum tölum yfir erfiðleika endurspeglast sú viðkvæmni sem skapast, verði fólk foreldrar án nægilegs undirbúnings. Auðvitað er aldrei hægt að undirbúa manneskjur fullkomlega fyrir foreldrahlutverkið en alþjóðlega viðurkennd fræðsla hjálpar.“

Samkvæmt tölum frá Velferðarvaktinni búa 36,5% barna foreldra sem eru 29 ára og yngri á heimilum undir fátæktarmörkum, þar af 17,8% við skort.

FÍ

FERÐAÁÆTLUN
FERÐAFÉLAGS ÍSLANDS
2020

Ég fer á fjöll!

Ferðaáætlun Ferðafélags Íslands 2020 er komin út

Ferðafélag Íslands
www.fi.is

sushi social

TÚNFISK
FESTIVAL



22.–26. janúar

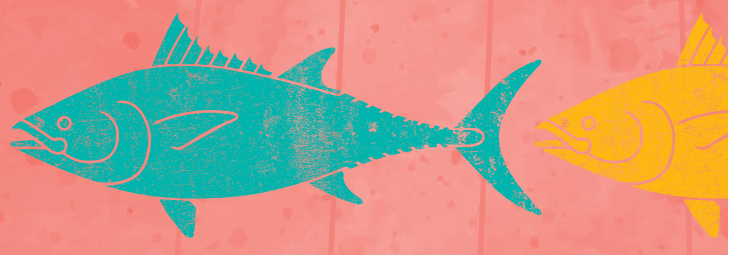
Tíu spennandi réttir úr **bláuggatúnfiski**. Fiskurinn er fluttur **heill** til landsins og með honum kemur skurðarmeistarinn **Nobuyuki Tajiri** sem sér um að hluta fiskinn niður eftir öllum kúnstarinnar reglum.



MATSEÐILL

AKAMI nigiri – 2 bitar	1.190 kr.
CHU TORO nigiri– 2 bitar	1.290 kr.
O-TORO nigiri– 2 bitar	1.290 kr.
AKAMI sashimi – 4 bitar	1.390 kr.
CHU TORO sashimi – 4 bitar	1.790 kr.
O-TORO sashimi – 4 bitar	1.790 kr.
CRUNCY maki – 6 bitar	3.390 kr.
Túnfisk TARTARE	2.290 kr.
Túnfisk CARPACCIO	2.690 kr.
SNÖGGSTEIKTUR túnfiskur akami	3.190 kr.

SMAKKSEÐILL
5 túnfiskréttir og eftirréttur
8.990 kr.



Unnendur túnfisks mega alls ekki láta þetta framhjá sér fara.

Borðapantanir í síma **568 6600** og á **sushisocial.is**

SUSHI SOCIAL • Þingholtsstræti 5

Viðtal

ÓLAFUR GRÉTAR GUNNARSSON

Við fæðumst öll fyrirburar. Það er ekkert annað spendýr jafnlítið tilbúið fyrir lífið við fæðingu og það gerir gríðalegar kröfur á foreldra.

„Svo birtast greinar á borð við þá sem birtist í Fréttablaðinu um daginn þar sem fæðingarlæknir heldur því fram að ef fólk ætli að eiga þrjú börn þurfi það að byrja barneignir tuttugu og þriggja ára. Foreldrar ná ekki að mennta sig fyrir þennan aldur til að mynda og eiga því ekki möguleika á að sjá fyrir barni fyrr en þeir hafa lokið menntun sinni. Hollendingar ákváðu fyrir aldarfjórðung að vinna gegn unglingaþungunum því þær eru einnig mælikvarði á tíðni alvarlegra sjúkdóma í landinu og hafa þeir náð gríðarlegum árangri. Í Bretlandi er mikið lagt í að vinna gegn þessu núna og vernda með því geðheilsu ungmenna. Miðað við árangurinn sem við höfum náð í forvörnum gegn unglingadrykkju (íslenska módelið) ættum við að geta náð góðum árangri í að tryggja börnum þátttöku beggja foreldra sinna í daglegum athöfnum fyrstu æviárin.“

„Við fæðumst öll fyrirburar“

Bókin, Það sem karlar vilja vita, miðar einmitt að því að kenna fólki betri samskipti en hún er skrifuð til karla. Ólafur segir það með vilja gert því karlar sækist í auknum mæli eftir að vera í nánari tengslum við maka og börn.

„Við fæðumst öll fyrirburar. Það er ekkert annað spendýr jafnlítið tilbúið fyrir lífið við fæðingu og það gerir gríðarlegar kröfur á foreldra. Það er ekki séns að undirbúa þig að fullu fyrir þetta hlutverk en það er vitað að ef þú sækir þér ákveðna fræðslu og stuðning ef þess þarf, eru auknar líkur á að hlutirnir takist vel. Það að par geti stillt sig inn á þarfir hvors annars dregur úr ágreiningi og álagi. T.d. að karlinn segi: „Heyrðu elskan, ég sé að þú lítur út fyrir að vera þreyttari en ég. Ég skal sjá um dúlluna meðan þú slakar aðeins á.“ Þótt karlar annist nú börn sín mun meira en kynslóðin á undan bera konur enn mun meira af ábyrgðinni.“

Mikilvægi geðheilbrigði feðra verði viðurkennt

„Nú þurfum við að taka fæðingarþunglyndi feðra alvarlega á sama hátt og gert var hjá mæðrum fyrir nokkrum áratugum. Ég ætlaði alltaf að vera með barnsmóður minni en svo eignuðumst við dóttur okkar. Við hættum að vera saman og ég var fluttur út fyrir tveggja ára afmælið hennar. Löngu síðar áttaði ég mig á að ég hafði fengið fæðingarþunglyndi. Sá Óli sem ég varð átti ekkert sameiginlegt með þeim Óla sem ég var áður en dóttir mín fæddist. Eftir að hún fæddist var ég oft reiður og pirraður með stuttan þráð. Ég var eins mikið í vinnunni og ég mögulega gat, ég kom bara illa fram.“

Hann hefur áhyggjur af því að íslenskir karlar fá ekki þá fræðslu og stuðning sem þeir þurfa til að njóta fæðingarorlofsins með fjölskyldunni. Þeir eru duglegir að taka það en þekkja ekki endilega ávinninginn af því. Að auki vill hann sjá að foreldrar skipti orlofinu jafnt á milli sín og að fjölmiðlar og aðrir einbeiti sér í meira mæli að því sem karlar gera vel í samböndum og uppeldi barna sinna.

„Vísindamenn í níu löndum söfnuðu saman öllum upplýsingum árin 1961–2017 um hvernig feðrum leið gagnvart geðheilbrigðisþjónustunni sem þeim bauðst þegar þeir urðu pabbar í fyrsta sinn. Í ljós kom að enginn munur er á Svíum og Asíubúum hvað þetta varðar. Svarið var alls staðar eins: Engin lögbundin eða skipuleg þjónusta í boði,“ segir Ólafur Grétar. „Í þau sextán ár sem ég sat í barnaverndarnefnd og í þeim mörgu sögum sem þar komu fram er hið óskrifaða í textanum: pabbar sem ekki standa



sig. Allar þessar sögur af feðrum sem höndluðu ekki aðstæður segja okkur að fæðingarþunglyndi karla hefur verið til staðar jafnlengi og kvenna þótt aðeins nýlega sé farið að tala um það. Ég er búinn að pirra áhrifafólk í tuttugu ár, hef sent bréf til sveitarstjórna, þingmanna og aðila vinnumarkaðarins til að knýja á um á fólk fái jafnréttis- og forvarnarfræðslu fyrir fjölskyldulíf sér að kostnaðarlausu.“

Fræðsla og stuðningur til foreldra er lykillinn

„Gottmann-hjónin hafa boðið pörum upp á tíu tíma fræðslu sem getur umturnað lífi þeirra. Málið er nefnilega með fræðslu að ef hún kemur á réttum tíma virkar hún svo vel. Þetta á líka mjög vel við þegar manneskja er barnshafandi. Þá er hún í náttúrulegri tilvistarkreppu og er móttækileg fyrir fræðslu og aðstoð. Að öllu jöfnu er aðeins þriðjungur þeirra sem er í samböndum ánægður ári eftir fæðingu fyrsta barns. Með Gottman-fræðslu má breyta þessu hlutfalli og meira en tvöfalda sterka hópinn með tíu tíma fræðslu. Síðan þurfa 20%-25% mun meiri þjónustu. Það gleymist oft þegar barn fæðist að samband foreldranna verður mjög barnsmiðað. Þeir gleyma að rækta sambandið sín á milli. Alls 30% skilnaðarbarna á Íslandi eru þriggja ára og yngri við skilnað foreldra. Þetta er mjög mikilvægur samfélagsþáttur. Oft eru foreldrarnir að skilja vegna streitu og erfiðleika í sambandinu fremur en þau séu hætt að vera skotin.

Klárir vinnuveitendur bjóða upp á jafnréttisfræðslu

Gottmann-hjónin eru meðal þekktustu og virtustu sálfræðinga á sínu sviði. Þau eru margverðlaunuð og hafa skrifað mjög áhrifamiklar bækur og eins og áður kom fram unnið fyrir Microsoft í áratugi. „Vinnuveitendur þurfa að átta sig betur á að konur eru að leggja meira á sig. Í ljósi mikillar atvinnuþátttöku kvenna og hagsmuna vinnuveitenda sem vilja halda starfsfólki afkastamiklu væri fræðsla og stuðningur í foreldrahlutverkinu þegar von er á fyrsta barni mikilvægt skref.

Veruleikinn er sá að 20%-25% barna fá ekki þá umönnun sem þau þurfa fyrstu þúsund dagana, frá getnaði til tveggja ára aldurs, æviskeiðið sem skiptir mestu máli. Þessu má svo auðveldlega breyta,“ segir Ólafur og bætir við að hann voni að ráðamenn hér á landi hlusti og leggist á eitt til að hefja strax markvissa jafnréttisfræðslu svo að feður og mæður geti notið sín enn betur í foreldrahlutverkinu og á vinnumarkaði.

CINTAMANI

Í SMÁRALIND **LOKAR**

RÝMINGARSALA

50%

AF ÖLLU

LOKUM 30. JANÚAR

Sjáðu nýjar **CINTAMANI** vörur í...

Austurhrauni | Kringlunni | Laugavegi

www.cintamani.is



Afþreying

KROSSGÁTA



		ÞRÓA	MATJURT		SYRPA	LISTA-MAÐUR	ÍSKUR	ÓHINDRAÐ-UR		ORÐ-RÓMUR	SEFA
HINDRUN											
FRIÐUR				MÆLI-EINING / SKRIFA UPP					SVÖRÐ / VERST		
HÆRRA						NÆÐA / VITLEYSA					
SKRAUT-STEINN							SIGTA / FLOT				TALA
BETL			SLEIT / ÚLDNA					YFIRHÖFN / ÖTULL			
	↓	HÆRRI	TVEIR EINS	VÖKVI			SPENDÝR / TROÐA			UTAN	
RÓUN					YTRA BORÐ / LÁÐ					SNÆDDI / DRUNUR	
UPP-HRÓPUN				KK NAFN / SVÍVIRÐA				HEIÐRA / HÝÐI			
TVEIR EINS			FLAS / GAN				SKJÓLLAUS / FISKUR			KJAFI	HYGGJA
GLUFA				ÞRÁBIÐJA / ÓNEFNDUR					UNGT / ILLGRESI		
		SKAPLYNDI / ELLIGLÖP				FLYTJA / DRABBA				PÍPA / KNASTÁS	
HNETA					VÖRU-MERKI / SJÁÐU		STRUNS / BOTNFALL			NUDDA / SÖNGLA	
LANGVINN				ÍÞRÓTT / LJÓMI				EYÐA / ESPA			
RÓMVERSK TALA			SÓT / BÓK-STAFUR				ÞVENGJA / GÆFA			BJARG-BRÚN	TÁL
GERAST				HVIRFILL / ÁTT					SPRÆNA		
KJAFTI					LÍTIÐ				NORNA-SKÖP		
ÚT					ÞEFJA				AÐ-RAKSTUR		

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

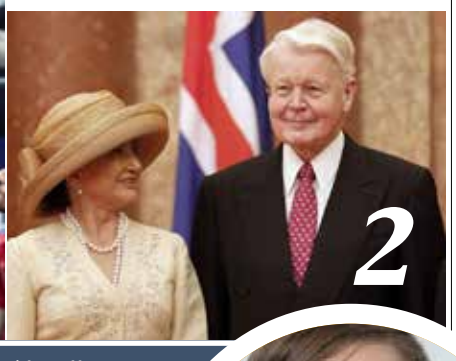
Í fréttum á heimasíðu Mannlífs er að finna svörin við þessum spurningum.

1



Dorrit Moussaieff, fyrrverandi forsetafrú Íslands, fagnaði stórafmæli í vikunni. Hvað varð Dorrit gömul?

2



Þjálfari rússneska landsliðsins í handknattleik sagði í vikunni að Ísland væri með tvo til þrjá góða leikmenn: „Hinir spila bara með.“ Hvað heitir þjálfarinn?

3



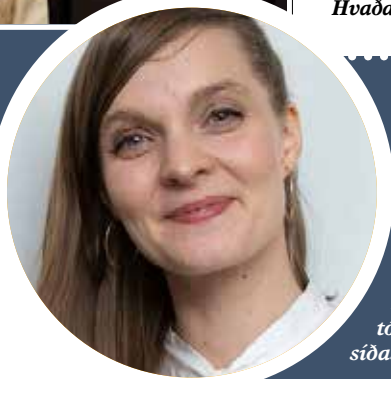
Tilnefningar til Óskarsverðlauna 2020 voru gerðar opinberar á dögunum. Hvaða kvikmynd er með flestar tilnefningar?

4



Hvað leituðu sirka margir flugfarþegar í fjöldahjálparstöðina sem Rauði krossinn opnaði í íþróttahúsinu í Reykjanesbæ aðfararnótt mánudags?

5



Hvaða verðlaun hlaut Hildur Guðnadóttir, tónskáld og sellóleikari, síðasta sunnudag?

Næring+

Millimál í fernu

Næring+ er orku- og próteinríkur næringar-drykkur sem hentar vel þeim sem þurfa að þyngjast eða sporna við þyngdartapi.

Næring+ er vítamín- og steinefnabættur. Næring+ hentar einnig þeim sem vilja handhægt orku- og próteinríkt millimál.



ORKA + PRÓTEIN + VÍTAMÍN & STEINEFNI + ÁN GLÚTENS + ÁN LAKTÓSA

Sjúkratryggingar Íslands
veita styrk til kaupa á Næringu+

Sætar og mjúkar

Ljúffengar kökur sem innihalda grænmeti.

Umsjón / Guðrún Ýr Eðvaldsdóttir
Myndir / Rut Sigurðardóttir
Stílisti / Helga Sif Guðmundsdóttir

Grænmeti getur hentað vel í bakstur eins og margir þekkja í gulrótarkökunni. Hér eru nokkrar gómsætar uppskriftir sem innihalda grænmeti og útkoman dásamlegar kökur sem sóma sér vel á hvaða veisluborði sem er.

Súkkulaðibollakökur með svörtum baunum

- 1 dós svartar baunir
- 5 egg
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. vanilluduft
- 6 msk. kakó
- 1 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi
- ½ dl hunang
- ½ dl hlynsíróp
- 3 msk. smjör, brætt

Hitið ofninn í 180°C. Sigtið vökvann frá baununum, setjið þær í sigti og skolið í köldu vatni. Setjið baunirnar ásamt eggjum og öllum þurrefnum í blandara og blandið saman. Þegar blandan er orðin slétt er sætunni bætt út í ásamt bræddu smjöri. Setjið deig í múffuform, u.þ.b. hálffullt. Bakið í 17–18 mín.

Krem

- 1 dl kókosolía
- 3 ½ dl flórsykur
- 1 tsk. vanilluduft
- 3 msk. mjólk

Hrærið kókosolíu og flórsykri létt saman. Bætið vanilludufti og mjólk út í hægt og rólega. Setjið kremið á kökurnar og skreytið að vild.



Dásamlegar kökur sem sóma sér vel á hvaða veisluborði sem er.

Súkkulaðibollakökur með svörtum baunum.



Sítrónu-kúrbítskaka.

Sítrónu-kúrbítskaka

- 1 kúrbítur
- 2 dl sykur
- 2 egg
- 2 ½ dl hveiti
- 2 tsk. lyftiduft
- 2 msk. birkifræ (fæst m.a. í TIGER)
- 6 msk. smjör
- 1 msk. sítrónubörkur
- 1 msk. sítrónusafi

Hitið ofninn í 160°C. Afhýðið kúrbítinn og rífið niður með fínu rifjárni. Setjið hann í sigti og sigtið umfram vökva frá. Þeytið sykur og egg saman. Bætið þurrefnunum út í og þar á eftir smjöri, sítrónusafa og berki. Setjið í form og bakið í 50–60 mín.

Krem

- 2 ½ dl flórsykur
- 2 msk. sítrónusafi

Blandið vel saman og hellið yfir kökuna.



Kryddkaka með sætri kartöflu

- 1 miðstærð sæt kartafla, soðin
- 1 ¼ dl olía
- 2 egg
- 2 dl sykur
- 6 msk. heitt vatn
- 2 ½ dl hveiti
- 2 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi
- 1 tsk. vanilluduft
- 1 tsk. kanill
- ¼ tsk. múskat
- ½ tsk. negull
- ½ tsk. salt

Setjið sætu kartöfluna ásamt olíu, eggjum og heitu vatni í blandara og blandið slétt. Færið yfir í skál, bætið þurrefnunum út í og þeytið saman.

Mulningur

- 2 dl sykur
- 1 dl púðursykur
- 2 ½ dl hveiti
- 2 tsk. kanill
- 6 msk. smjör

Blandið þurrefnunum saman. Bræðið smjörið og blandið út í.

Hitið ofninn í 170°C. Setjið helminginn af deiginu í form og dreifið helmingnum af mulningnum yfir. Þá er restin af deiginu sett yfir og að lokum afganginum af mulningi dreift yfir. Bakið í 60 mín.

FERSK BYRJUN Á ÁRINU



WRIGLEY'S Extra®

FYRIR HREINAR OG
FRÍSKAR TENNUR

Tannlæknafélag Íslands mælir með notkun xylitols sem aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

Gestgjafinn

FRÓÐLEIKUR



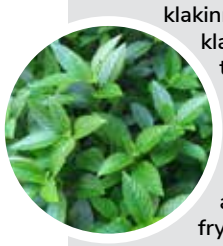
Granatepli – fræin úr á auðveldan máta

Mörgum reynist erfitt að ná fræjunum úr granateplum. Eftirfarandi aðferð auðveldar verkið til muna. Byrjið á að rúlla eplinu þéttingsfast á eldhúsborðinu, þannig losnar um fræin. Skerið eplið þversum, ekki frá naflanum og niður. Haldið granateplinu hvolfi yfir skál og lemjið ofan á eplið með sleif allan hringinn, þá detta fræin auðveldlega úr. Þegar mest af fræjunum hefur losnað má rífa eplið varlega í sundur og plokka þau fræ sem eftir eru.



Áttu myntu í magni?

Mynta getur lifað ágætlega fram á haust og óþarfi að láta hana fara til spillis. Oft er líka afgangur af myntunni sem við kaupum úti í búð og óþarfi að láta hana enda í ruslinu. Myntu má auðveldlega frysta með því að setja nokkur myntulauf í klakabox. Þannig áttu alltaf myntu og klaka fyrir t.d. mojito eða út í hristing. Ef magnið af myntunni er mikið má gera þetta í nokkrum skrefum þ.e.a.s. þegar klakinn er tilbúinn í klakaboxinu geturðu tekið hann úr og sett í poka og síðan frystirðu meira þar til þú átt fullan poka af myntuklökum í frystinum.



Blaðlaukur

Enska heitið á graslauk er leek og á frönsku er það poireau en á latínu heitir hann allium porrum, liliaceae. Á íslensku er blaðlaukur oft kallaður púrra eða púrrulaukur. Hann er ættaður frá Mið-Asíu en er nú afar útbreiddur. Blaðlaukur geymist í 2 vikur í kæli og 3 mánuði í frysti sé hann soðinn (blancheraður) heill í 2 mínútur. Hann er hægt að borða bæði hráan og eldaðan og hann passar einkar vel með kálfakjöti, kjúklingi og fiski, einnig er hann góður í súpur. Blaðlaukur inniheldur mikið af fólínsýru, pótassíum og járni. Hann er ríkur af magnesíum, kopar og kalki en í honum er einnig að finna talsvert af C- og B6 vítamíni.



Grænmetisréttir

Grænmetisréttir geta verið mjög fjölbreyttir og þarf það ekki að koma niður á bragði eða áferð í matnum að sleppa kjötinu af og til. *Þvert á móti þá býður grænmetismatur upp á marga möguleika og spennandi getur verið að prófa sig áfram með öllum þeim nýjungum í korni, kryddi og grænmeti sem fæst nú hérlendis. Hér eru tveir af mínum uppáhaldsgrænmetisréttum sem hafa verið prófaðir og samþykktir af hörðustu kjötætum.*

Umsjón / Folda Guðlaugdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Kjúklingabaunapönnukökur með heilbökuðum gulrótum, radísum, klettakáli og ristaðri pekanhnetuolíu.

Kjúklingabaunapönnukökur með heilbökuðum gulrótum, radísum, klettakáli og ristaðri pekanhnetuolíu

fyrir 4

Gott er að nota teflon-pönnu til að steikja pönnukökurnar.

250 g kjúklingabaunahveiti
2 tsk. lyftiduft
200 ml vatn
um 2 tsk. sjávarsalt
8 litlar gulrætur, eða 4 stórar
1 tsk. eplaedik
1 ½ tsk. sjávarsalt
8 radísur, skornar í þunnar sneiðar
50 g pekanhnetur
100 ml ólífuolía
klettakál, til að bera fram

Hitið ofn í 200°C. Hrærið saman kjúklingabaunahveiti, lyftiduft og vatn með píski og setjið til hliðar. Setjið gulræturnar í eldfast mót með 2 msk. ólífuolíu, ediki og sjávarsalti. Bakið gulræturnar í um 20 mín. eða þar til þær eru mjúkar í gegn. Takið úr ofninum og skerið gulræturnar í tvennt langsum. Setjið til hliðar. Ristið pekanhneturnar í ofni á bökunarplötu í um 15 mín. Hneturnar eiga að brenna vel. Setjið hneturnar í matvinnsluvél og maukið þar til þær eru orðnar að dufti. Setjið hneturnar í skál og blandið saman við restina af ólífuolíunni og 1 tsk. af sjávarsalti. Steikið deigið á heitri pönnu með olíu í um 2 mín. og snúið þeim við og steikið í um 1 mín. til viðbótar. Setjið pönnukökurnar á diska og dreifið yfir gulrótum, radísum og klettasalati. Berið fram með pekanhnetuolíu. Gott er að setja nóg af pekanhnetuolíunni á þennan rétt.



Grænertuborgari

fyrir 4

3 msk. ólífuolía
8 skalottlaukar, fínt saxaðir
1 hvítlauksgeiri, kraminn
1 msk. hvítvínsedik
700 g frosnar grænar ertur, afþýddar. Gott að setja baunirnar í skál með heitu vatni í nokkrar mín. og sigta síðan frá vökvanum
20 g mynta, laufin tekin af greinunum og skorin fínt
4 egg
100 g hveiti
150 g ljóst brauðrasp eða panko (japanskt brauðrasp)
sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
olía til steikingar

Hitið pönnu á miðlungshita með ólífuolíu og steikið skalottlauk og hvítlauk saman í 5–8 mín. Hrærið reglulega í lauknum. Bætið við hvítvínsediki og eldið saman í 2 mín. Takið laukinn af hitanum og setjið til hliðar. Setjið baunirnar í matvinnsluvél og maukið saman í stuttum slögum. Baunirnar eiga að losna í sundur en ekki að maukast. Setjið baunirnar í stóra skál og hrærið saman við skalottlauks- og hvítlauksblönduna, myntu, 1 egg, ½ tsk. salt og 1½ tsk. af nýmöluðum svörtum pipar. Setjið bökunarpappír á plötu sem passar í frystinn. Takið um 60 g af blöndunni í einu og mótið borgara úr blöndunni. Setjið borgarana á plötuna og frystið í um 2 klst. Setjið 3 egg í skál og hrærið lauslega saman með gaffli. Setjið hveiti og brauðrasp í sitthvora skálina.

Takið borgarana úr frystinum, einn í einu. Veltið hverjum borgara upp úr hveitinu og dustið auka hveitið af. Veltið borgaranum því næst upp úr egginu og að lokum upp úr brauðraspinu. Setjið til hliðar á disk og endurtakið ferlið með restina af borgurunum. Látið borgarana þiðna við stofuhita í um 40 mín. áður en þeir eru steiktir. Hitið ofn í 220°C. Setjið olíu á pönnu svo hún nái um 2,5 cm upp frá brúninni. Látið olíuna hitna og steikið borgarana í skömmtum í um 4 mín. á hvorri hlið. Hitið borgarana í 6 mín. inn í ofni áður en þeir eru bornir fram.

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA



30–70%
AFSLÁTTUR

Lífstykkjabúðin

Fákafeni 9| 108 Reykjavík





Ferðast og fræðst

Með hjálp ferðaskrifstofa eða Netsins er hægt að ferðast og fræðast. Tungumálaskólar, matreiðslunámskeið, myndlistarnámskeið, þjálfunarbúðir í íþróttum, vínsmökkun, ritlistartímar og fleira og fleira. Íslenskar ferðaskrifstofur hafa verið mörgum innan handar við að skrá sig á námskeið en það má líka gera í gegnum Netið.

Margir kjósa líka að leita uppi fræðslu þegar komið er á staðinn og hvað getur verið skemmtilegra en að læra **tyrkneska, marokkóska**, **ítalska** eða **spænska matargerð** í fríinu.



Ostagerð í Frakklandi og námskeið í hvernig gera á fullkomið kjötsoð, hjólabúðir á Mallorca þar sem **fjallahjólagarpar** stíga pedalana af krafti á leið upp brekkur eru líka meðal þeirra námskeiða sem íslenskir ferðamenn hafa tekið ytra.

Listunnendur geta sótt sér fræðslu um listir og listasögu en m.a. má nefna að í Cornwall og á Ítalíu er allt árið boðið upp á nám í margvíslegum listgreinum og þangað hafa Íslendingar sótt sér innblástur fyrir sköpunargáfuna.

Ljósmyndaferðir njóta einnig sívaxandi vinsælda en lærður ljósmyndari leiðir jafnan hópinn og fer með hann um í leit að góðum myndefnum. Í leiðsögninni felst einnig fræðsla um tækni og úrvinnslu mynda.

Íslensku ferðaskrifstofurnar bjóða einnig reglulega upp á ferðir með sérhæfðum fararstjórum sem ýmist fræða ferðlanga um **listir**, **lífsstíl** eða **umhverfið**. Þá eru oft fyrirlestrar og verklegir tímar á hótelinu en farið í **skoðunarferðir** sem tengjast þemanu þess á milli.

Endurmenntun og enn meiri menntun

Endurmenntun Háskóla Íslands og Opni háskólinn eru stofnanir sem hjálpa fólki að viðhalda þekkingu sinni og bæta við nýrri. Þar er hægt að sækja fjölbreytt námskeið á mörgum sviðum en einnig ljúka námsbrautum til aukinna starfsréttinda. Þeir sem hafa áhuga á frekari upplýsingum geta skoðað heimasíður Endurmenntunar og Opna háskólans.

endurmenntun.is
ru.is/opnihaskolinn

• • • • • • •

Símenntun í næsta nágrenni

Námsflokkar sveitarfélaganna og Mímir símenntun veita fróðleiksþyrstum bæði skemmtun og hagnýtt nám. Mjög fjölbreytt námskeið eru í boði og ótalmargir hafa í þessum miðstöðvum símenntunar bætt stöðu sína á vinnumarkaði og opnað sér nýjar námsleiðir. Hjá Námsflokkunum og Mími er hægt að leita sér náms- og starfsráðgjafar þátttakendum að kostnaðarlausu. Frekari upplýsingar um nám og þjónustu þessara miðstöðva er að finna á vefslóðunum:

namsflokkar.is/
mimir.is/

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Fólk sækir sér nýja þekkingu alla ævi bæði tengda starfsgrein sinni og áhugamálum.

Tilgangurinn ekki að verða fullnuma

***Orðið eilífðarstúdent hafði neikvæða merkingu hér á árum áður, enda þótti það til marks um stefnuleysi og leti að ljúka ekki námi í eitt skipti fyrir öll og taka til við að vinna fyrir sér.** Nú eru hins vegar fáir sem telja að skella þurfi skóladyrunum í lás á eftir sér þótt prófi sé lokið. Fólk sækir sér nýja þekkingu alla ævi bæði tengda starfsgrein sinni og áhugamálum. Skoðum aðeins hvað er í boði fyrir þekkingarþyrsta.*

> ***En hægt er að skapa fallega hluti með fleiri tólum en pensli. Nálar voru í höndum listfengra kvenna mögnuð tæki.***

Myndlist

Í mörgum bæjum og sveitarfélögum er að finna myndlistarskóla sem bjóða upp á námskeið fyrir bæði börn og fullorðna. Í Reykjavík, Mosfellsbæ, Kópavogi, Hafnarfirði og á Akranesi og Akureyri eru slíkir skólar. Klifið, fræðslusetur í Garðabæ, hefur boðið upp á skapandi námskeið í margvíslegum greinum og á namskeid.is er að finna upplýsingar um fjölbreytilega möguleika til að víkka sjóndeildarhringinn.

Handverk

En hægt er að skapa fallega hluti með fleiri tólum en pensli. Nálar voru í höndum listfengra kvenna mögnuð tæki. Annríki, þjóðbúningar og skart, og Heimilisiðnaðarfélagið hafa farið fremst í flokki þeirra sem halda við gömlum hefðum í útsaumi og handverki fyrri alda og ótalmargir sótt sér þangað aðstoð og þekkingu til að viðhalda búningahefð Íslendinga og að skapa eitthvað nýtt með hjálp gamalla aðferða. Upplýsingar um Heimilisiðnaðarfélagið má finna á slóðinni: heimilisidnadur.is en Annríki, þjóðbúningar og skart, er á Facebook.

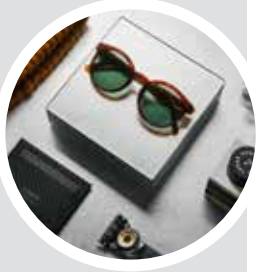
Ljósmyndun

Víða er boðið upp á námskeið í ljósmyndun og nemendur geta valið allt frá því að læra að fara betur með sjálfvirku myndavélina sína að myndupp-byggingu, tækni við ljósmyndun og



eftirúrvinnslu mynda. Þeir sem lengra eru komnir geta því þjálfað betur og skerpt næmt ljósmyndaauga sitt.

Tónlist og söngur



Sífellt fleiri kjósa að hefja tónlistarnám á fullorðinsárum. Margir tónlistarskólar eru starfandi á landinu og hægt að nema bæði hljóðfæraleik og söng í þeim flestum. Í Reykjavík eru Söngskólinn, FÍH, Nýi tónlistarskólinn og Listaháskólinn stærstir. En á slóðinni: musik.is/Nok/Tskolar/tskolar.html er að finna lista yfir alla tónlistarskóla á landinu og tengla inn á heimasíður þeirra þar sem finna má upplýsingar um námsframboð og fleira.



Íþróttir og hreyfing

■ *Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem byrja að hreyfa sig með hópi félaga eða íþróttafélögum eru líklegri til að halda áfram og ná lengra en þeir sem gera þetta upp á eigin spýtur. Þess vegna er óhætt að mæla með að þeir sem ætla að standa upp úr sófanum í vetur og hreyfa sig meira fari á íþróttanámskeið. Hlaupanámskeið þar sem kennd er hlaupatækni og leiðir til að bæta þolið eru meðal þess sem boðið er upp á í flestum líkamsræktarstöðvum. Ballettfitness og fimleikar fyrir fullorðna hafa sömuleiðis ratað inn í dagskrá líkamsræktarstöðva og íþróttafélaga. Vatnsleikfimi, zumba, sjósund og jóga eru meðal spennandi valkosta sem bjóðast.*

***Eftirfarandi eru gagnlegar vefslóðir fyrir þá sem vilja vera á iði í vetur:** hreyfing.is, klifid.is, sporthusid.is, worldclass.is, jsb.is og reebokfitness.is.*

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN Á ÚTSÖLUNNI Í CURVY

50-70% AFSLÁTTUR

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



























Curvy Fellsmúli 26 v/Grensásveg * 108 RVK * Sími 581-1552 * www.curvy.is

NAFN: **Júlíanna Ósk Hafberg** ALDUR: **27 ára**
MENNTUN: **BA-gráða í fatahönnun og skapandi leiðtoga- og verkefnastjórnunarnám frá Kaospilot**
INSTAGRAM: **@julohaf**

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Elísabet Blöndal og Júlíanna Ósk



Lausnamiðuð fjöllistakona

Júlíanna Ósk Hafberg er ung og efnileg listakona sem situr sjaldnast auðum höndum. *Hún hefur alla tíð verið skapandi og var snemma byrjuð að fikra sig áfram í listinni.*

Júlíanna vinnur mikið undir áhrifum tilvistarstefnu og hefur notað listina til þess að fást við sínar eigin tilfinningar og bera verkin hennar þess glöggt merki. Júlíanna er búsett í Árósum í Danmörku og hefur komið sér upp fallegu stúdíói þar í bæ. Fyrir Júlíönnu er listin leið til þess að tjá sársauka, efasemdir, eymd, en ekki síður fegurð og gleði.

„Það sem hefur kannski mótað mig og flestalla mína list hvað mest er þegar ég bjó í Barcelona og brotnaði alveg saman. Mér fylgdu erfiðar tilfinningar sem ég hafði aldrei lært eða haft tíma til þess að vinna úr og í þrjá mánuði í Barcelona sat ég og skrifaði og teiknaði út allar þessar tilfinningar. Síðan þá hefur allt sem ég geri verið yfirfullt af tilfinningum og pælingum, berskjöldun, sársauka og fegurð og það gefur því sem ég geri mesta gildið fyrir sjálfa mig – og oft líka fyrir aðra. Þetta sameina ég oft með orðum, ljóðum og teikningum," segir Júlíanna, þegar hún er spurð hvernig verk hún geri aðallega. „Ég er algjör fjöllistakona. Ég teikna, mála, skrifa, hanna, yrki ljóð, sauma, geri skart og keramík, hanna ýmiss konar upplifun og seremóníur."

Hvernig byrjaði ferillinn?

„Ég byrjaði að teikna ung, var mjög lausnamiðuð og skapandi sem leiddi mig út í alls kyns handverk og fönd-urverkefni með mismunandi efni og miðla. Ég hef alltaf verið skapandi og þess vegna fór ég í Listaháskólann."

Hún segist tengja rosalega við tilvist-arstefnu (existentialism). „Og það líður ekki dagur þar sem ég hugsa ekki um lífið og dauðann og tilgang þess alls. Fyrir mér er listin leið til þess að fjalla um nákvæmlega allt það, tjá sársaukann, spurningarnar, efasemd-ina, eymdina, en ekki síst fegurðina og gleðina og allt þar á milli. Ég sé lífið sem augnablik sem þýtur hjá og vil nýta það sem best, gera það sem gefur mér mestan tilgang og gleði. Á sama tíma set ég spurningarmerki við hina kapítalísku stefnu og það hvernig vinna er farin að móta flestalla þætti í lífi fólks og mig langar til þess að gera mitt besta til þess að brjótast undan því samfélagslega mynstri og falla ekki í þá gryfju."

Hvar liggur þitt áhugasvið helst og hvernig tvinnarðu þetta saman?

„Ég myndi segja að það séu ljóð og skrif sem og teikningar og málverk, sem ég geri hvað mest og oft tvinna ég þetta saman. Ég nota stundum orðin og ljóðin, sem oftast tjá einhverskonar pælingar og tilfinningar, til þess að styrkja þau verk sem ég geri með teikningu. Sem dæmi eru bútar úr ljóðum sem ég hef skrifað í fjórum af sex verkunum sem ég gerði núna fyrir mína fyrstu sýningu.

Ég heillast af því að skapa á listrænan hátt og verð því oft æst í að læra allskonar tækni og að nota mismunandi miðla, en ég hef engan ásetning um að verða handverkskona sem gerir einn





> ***„Ég tengi rosalega við tilvistarstefnu (e. existentialism) og það líður ekki dagur þar sem ég hugsa ekki um lífið og dauðann og tilgang þess alls.***







ákveðinn hlut ótrúlega vel – og er ég því ekki mjög smámunasöm."

Hvaðan færðu innblástur?

„Tilfinningar, heimspeki, ljóð, samfélagsreglur, aktívismi og hinn lifandi og deyjandi maður er það sem kveikir flestar hugmyndir og ferli hjá mér. Um þessar mundir er ég mjög hugfangin af mannslíkamanum, línum og náttúrulegri fegurð hans."

Hvernig er að vera ungur, upprennandi listamaður í Danmörku? Heldurðu að það sé frábrugðið því sem er á Íslandi?

„Ég veit það svo sem ekki. Ég er enn að fóta mig og finn að mitt stærsta tengslanet liggur enn á Íslandi, svo það er sjálfkrafa þar sem hlutirnir virðast gerast."

Segðu okkur aðeins frá vinnustofunni þinni.

„Ég er frekar nýkomin með þessa fyrstu vinnustofu mína. Þetta er stórt rými sem ég deili með tveimur yndislegum eldri konum í rólegu úthverfi hérna í Árósum. Hér er mikil ró og hef ég u.þ.b. 18 fermetra út af fyrir mig. Það er æðislegt að geta draslað út og nýtt sér allt rýmið í allskonar hluti án þess að þurfa að ganga frá og þrífa strax eftir á, sem ég þurfti alltaf að gera áður þegar ég vann í svefnherberginu mínu."

Hvað er á döfinni?

„Ég er á tímamótum í lífi mínu þar sem ég er, eftir 25 ára nánast samfellda skólagöngu, í fyrsta skipti frjáls og gjörsamlega á eigin forsendum og er ég að nýta mér það í botn til þess að skoða og prófa mig áfram og gera allt sem mig dreymir um og dettur í hug. Ég er að reyna að finna út úr því hvernig og hvar ég vil lifa lífi mínu; hvernig ég hugsanlega gæti lifað á listinni, hvar heyri ég til ef ég er ekki í hefðbundinni vinnu – hvað vil ég fá út úr þessu öllu. Ég er að byrja að setja saman mína fyrstu lista-/ljóðabók og prófa að skrifa lengri texta sem einn daginn gætu kannski orðið að bók. Auk þess er ég er að byrja samstarfsverkefni sem er mjög spennandi og sameinar list mína og femíníska aktívisma.

Hvar fást verkin þín?

„Eins og stendur er hægt að nálgast verk eftir mig, sem og sérpöntuð verk, í gegnum Instagram @julohaf, eða með því að senda mér línu á juliannaosk@gmail.com."



Þú átt meira inni

Nú er tími til að stíga upp!

Eftir að hafa þjálfað 30.000 Íslendinga er enginn vafi í okkar huga að hver og einn á enn meira inni. Oftast það eru við sjálf sem höldum aftur af okkur. Að ná árangri er ákvörðun. Þó framtíðarhorfur á Íslandi séu góðar eru blikur á lofti til skamms tíma. Í þeim aðstæðum eru alltaf einhverjir sem stíga upp. Þú getur verið sá aðili.

Ávinningur:

- Ýtir undir starfsframa
- Eykur sjálfstraust og trú á eigin getu
- Lifir lífinu af meiri ásetningi
- Styrkir sambönd í starfi og einkalífi
- Leysir úr deilum og ýtir undir samstöðu
- Hefur jákvæð og hvetjandi áhrif á aðra
- Heldur jákvæðu viðhorf í krefjandi aðstæðum
- Eflir samskiptahæfni og tjáningu
- Fær þig til að standa út úr fjöldanum

Næstu námskeið:

20. janúar	Kvöldnámskeið í 8 skipti - Uppselt
6. febrúar	Kvöldnámskeið í 8 skipti
19. febrúar	Morgunnámskeið í 8 skipti
10. mars	Kvöldnámskeið í 8 skipti
3. apríl	3ja daga námskeið. 3 heilir dagar
27. apríl	Kvöldnámskeið 8 skipti



Upplýsingar um næstu ókeypis kynningartíma eru á **dale.is** eða í síma **555 7080**

Dale Carnegie™

© 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. step up 010320 iceland

Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Úr safni



Henri de Toulouse.

Varð frægur nánast á einni nóttu fyrir djörf veggspjöld

7 áhugaverðar staðreyndir um Henri de Toulouse-Lautrec

Ævi listmálarans Henri de Toulouse-Lautrec (1864-1901) var litrík þótt stutt væri. Hann var franskur og af aðalsfólki kominn þótt líf hans hafi raunar einkennst af drykkju, dansmeyjum og vændishúsum. Hann var ein litríkasta persónan í skemmtanahverfinu á Montmartre-hæð í París á seinni hluta 19. aldar og var tíður gestur á Rauðu myllunni þar sem stúlkurnar dönsuðu kankan og skemmtu sér en þaðan sótti hann líka innblástur í verk sín. Hann tilheyrir post-impressionista- og art nouveau- listastefnunni að einhverju leyti og var sá fyrsti sem gerði auglýsingaveggspjöld að list en fyrir mörg þeirra er hann einmitt þekktur. Ferill hans var ekki nema um 20 ár en á þeim tíma gerði hann tæplega 6.500 teikningar, málverk, myndskreytingar, auglýsingar og fl.



1 Henri de Toulouse-Lautrec fæddist í kastalanum Bosc í Albi í Frakklandi og ólst upp við íþróttaiðkun og listir. Hann féll af hestbaki 14 ára gamall og brotnaði illa á öðrum fæti og ári síðar á hinum fætinum sem varð til þess að fæturnir hættu að vaxa. Hann varð bæklaður eftir þetta og afar lítill, einungis 1,42 metrar.

2 Hann flutti til Parísar árið 1872 til að læra til stúdentsprófs en ákvað fljótlega að hann ætlaði að leggja listmálun fyrir sig og hóf nám við Ecole des Beaux-Arts í París en hætti fljótlega þar sem kennararnir sögðu verk hans hryllileg.



3 Toulouse-Lautrec varð nánast frægur á einni nóttu þegar hann gerði auglýsingaveggspjöld fyrir Rauðu mylluna. Veggspjöldin urðu svo vinsæl að skrifuð var grein í eitt dagblaða borgarinnar þar sem gefin voru ráð um hvernig væri hægt að ná þeim af veggjunum án þess að skemma þau.

4 Hann drakk mikið og var mjög hrifinn af absinthe og bjó raunar til kokteil úr víninu sem hann kallaði „tremblement de terre“ eða jarðskjálfti og innihélt hann auðvitað absinthe og koníak.

5 Hann var uppnefndur kaffikannan vegna þess hvernig hann var í laginu, lítill og bæklaður en einnig vegna þess að hann dvaldi löngum stundum á bak við tjöldin í félagsskap gleðikvenna, leikara og listamanna. Hann átti í afar góðu sambandi við gleðikonurnar í Montemartre sem litu á hann sem einn af fjölskyldunni. Honum líkaði uppnefnið ekki illa og teiknaði raunar mynd af kaffikönnum til að sýna að hann væri ekki móðgaður með samlíkinguna.



6 Toulouse-Lautrec málaði gleðikonurnar þegar þær voru að störfum en einblíndi ávallt á mannlegu hliðarnar og sneiddi hjá kynferðislega þættinum. Í myndaröðinni „Elles“ eða Þær málar hann sorg þeirra og einangrun í samfélaginu en fyrir það sjónarhorn og innsýn er hann einna þekktastur.

7 Árið 1899 fékk hann taugaáfall vegna alkóhólisma og var lagður inn á geðsjúkrahús í Neuilly en tveimur árum síðar lést hann úr kvillum tengdum alkóhólisma og sýfilis sem sagan segir að hann hafi fengið frá gleðikonunni Rose la Rouge. Einnig þjáðist hann af ýmsum ættarsjúkdómum alla ævi sem rekja má til innræktunar.

Ekki missa af ...

Sýningu Ólafs Elíssonar í Hafnarhúsinu. Ný ljósmyndaröð Ólafs sameinar eldri ljósmyndaröð frá 1999 og sýnir fram á þá djúpstæðu ógn sem steðjar að loftslagi okkar. Jöklarnir eru myndaðir frá sama sjónarhorni og úr sömu fjarlægð sem sýnir glögglega breytingu þeirra síðastliðin 20 ár. Um sýninguna segir Ólafur að árið 1999 hafi hann álitið jöklana vera handan allra mannlegra áhrifa, honum fannst þeir mikilfenglegir og gagntakandi fagrir og virtust óhreyfanlegir, eilífir. Það sem vakti helst athygli hans er munurinn á skala mannsins og skala jarðsögunnar. Í augum flestra eru jöklarnir fastir fyrir en á jarðfræðilegum mælikvarða eru þeir sífellt á ferðinni. Sýningin er gríðarlega áhrifarík sem vekur fólk svo sannarlega til umhugsunar og stendur hún yfir til 9. febrúar 2020.


Bráðnun jökla 1999/2019



Goddur

Breyttir tímar

Það getur verið erfitt að vakna í myrkri mitt í þungum lægðarmiðjum rétt eftir áramót. Ég nota oft morgunútvarpið til að vekja mig. Í svefnrofum og móki í byrjun þessa árs heyrði ég þar talað um fólk sem hefði frábæra yfirsýn, væri skjótt að hugsa, sjái aðalatriðin fljótt og vel. Komi sér hratt inn í mál en eigi kannski í erfiðleikum með að forgangsraða einföldum hlutum en geti aftur á móti framkvæmt algjör tímamótaverk. Það geti sökkt sér ofan í hluti, grúskað og gleymt sér, sé algerlega magnaðir samstarfsfélagar, mjög skemmtilegir og gríðarlega fróðir og kunni margt. Hafi áhuga á mörgu. Já, séu bara meiri háttar fólk að vinna með. Það eigi auðvelt með að finna til með öðrum, hafi mikla tilfinningagreind, þóknist ekki en eigi gott með að þjónusta, geti mjög auðveldlega sett sig í spor annarra. Hafi ríka réttlætiskennd, vilji gjarnan láta gott af sér leiða, bregðist sterkt við því sem er í gangi, finnist mikið til koma. Mörg lifni við þegar þau byrji að tala og við hrífumst auðveldlega með þeim. Auðvitað verði þau pínu heltekin stundum en það sé stundum einmitt gott.

„Fólk sem fær greiningu er vængstýft og sett á lyf sem hönnuð eru fyrir kassahugsandi aðstandendur. Skólakerfið og heilbrigðiskerfið er meðvirkt lyfjafyrirtækjunum sem stórgræða á þessum greiningum.“

Bíðum við. Staðreyndin er nefnilega sú að þessi lýsing smellpassaði eitthvað svo fallega við mitt eigið draumaland. Ég sá fyrir mér bestu kennara sem ég hef haft um ævina og bestu nemendurna sem ég hef kynnst á 30 ára starfsævi sem kennari sjálfur í skapandi greinum. Ég hugsaði um uppáhaldsskólann minn austur á Seyðisfirði, Lungaskólann. Skrýtið hvað margir nemendur þar eru akkúrat svona. Skóli sem hefur engan áhuga á vandamálum nemenda bara styrkleikum. Að finna þá, hlúa að þeim og fóstra. Þar er náð tökum á því sem stöðluð skólastarfsemi kann ekki eða ræður ekki við. Nemendur í Lungaskólanum eru á öllum aldri og koma ekki frá neinum einum stað. Taka ekki inntökupróf, taka ekki próf og fá engar gráður. Ég man t.d. eftir einum nemanda sem var kominn vel yfir þrítugt. Hún var læknir og foreldrar hennar voru læknar. Það var aldrei annað í boði í hennar uppeldi en að verða læknir. En hana langaði aldrei til þess og henni leið ekki vel í starfi. Hún hafði alla sína ævi gengið með skáld og rithöfund í maganum og kom í Lungaskólann til að öðlast styrk og stuðning til þess að framkvæma sinn draum. Sannleikurinn er sá að kassahugsun og baunatalning er talin eðlileg í vestrænum skólakerfum. Að ekkert sé til nema hægt sé að mæla það eða spegla. Frávik frá þeim eiginleikum hafa verið greind og þau skilgreind sem sjúkdómur. Fólk sem fær greiningu er vængstýft og sett á lyf sem hönnuð eru fyrir kassahugsandi aðstandendur. Skólakerfið og heilbrigðiskerfið er meðvirkt lyfjafyrirtækjunum sem stórgræða á þessum greiningum. Konan sem kom inn í draumaland mitt var að lýsa ADHD en hafði uppgötvað aðra hlið sem greinendur horfa lítið til líklega vegna hagsmunatengsla. En sem betur fer eru tímarnir að breytast hugsaði ég. Það er greinilegt að fólk er að vakna.

Kontur



Falleg lína frá Kähler

Kähler fagnaði 180 ára afmælinu á síðasta ári og þá leit þessi fallega lína dagsins ljós. Línan inniheldur fimm vasa sem hver hefur sína einstöku lögun. Það var listakonan og keramíkerinn Turi Heisselberg Pedersen sem hannaði og útbjó vasana sem eru innblásnir af sögulegu handverki og byggingarlist. Pedersen útskrifaðist frá Hönnunarskólanum í Kolding árið 1990 og hafa verk hennar ratað á fjölda safna um allan heim. Vasarnir eru í mismunandi hæð og geta staðið einir og sér sem skúlptúr eða með þínum eftirlætisblómum eða -greinum. Mjúkar línur vasanna mynda fallega skugga en þeir koma í nokkrum náttúrulegum litatónum. Tímalaus og falleg hönnun.

Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

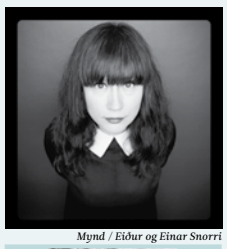
Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 - 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Dansað og hlegið hátt

Janúar er tilvalinn tími til að læra eitthvað nýtt eða liggja uppi í sófa og annaðhvort horfa eða hlusta á eitthvað áhugavert. Mannlíf heyrði í þremur einstaklingum og fékk að vita hvað þeir væru að gera spennandi í ársbyrjun.



Mynd / Eiður og Einar Snorri





„Stórkostleg ádeila á öll nútímasamfélög"

Ester Bíbí Ásgeirsdóttir, tónlistarmaður, hljóðmaður og starfsmaður á Kvikmyndasafni Íslands, heldur upp á þættina Flowers og Messiah.

„Breska serían ***Flowers*** er listaverk. Hádramatískir, mjög fyndnir og kolsvartir, gamanþættir. Klikkuð fjölskyldusaga sem er stórlega ýkt en djúpyndisleg á sama tíma," segir Esther Bíbí, spurð að því hvort hún sé að horfa á eitthvað skemmtilegt um þessar mundir. „Í janúar horfði ég svo líka á þættina ***Messiah*** – alla þættina á einni helgi," bætir hún við í flýti og hlær. „Þættirnir eru stórkostleg ádeila á öll nútímasamfélög. Hvernig myndi fólk, ríkisstjórnir og trúarleiðtogar, eiginlega bregðast við ef fram kæmi maður sem segðist vera sonur Guðs, með fallegan boðskap? Ég meina, má það bara? Ég mæli með að allir horfi," segir hún hress.







Skemmtileg innsýn í huga grínistans

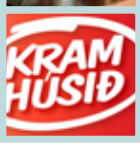
Atli Fannar Bjarkason fjölmiðlamaður missir ekki af þætti með Conan O'Brien.

„Ég hlusta alltaf á Hismið mitt, ***Dr. Football og Hæhæ*** en það þarf ekki að láta fólk vita af þessum svínslega vinsælu kumpánum," segir Atli. „Ég er mikill aðdáandi ***Conans O'Brien*** og hlusta alltaf á hlaðvarpið hans, þar sem hann freistar þess að eignast vini úr skemmtanabransanum. Maður fær sérstaklega skemmtilega innsýn í huga grínistans í þáttunum, enda bestu viðtölin hans við fyndið fólk en það er kannski ekki hægt að taka mark á mér þar sem mér finnst meira að segja auglýsingarnar skemmtilegar í flutningi hans."



Mynd / Hvergiland





„Dansinn breytti lífi mínu til hins betra"

Brynhildur Björnsdóttir, fjölmiðlakona og skemmtikraftur, segir að sér sé lífsnauðsyn að dansa.

„Ég byrja á ***Charleston-dansnámskeiði*** hjá Margréti Erlu Maack í febrúar í mínu ástkæra Kramhúsi þar sem ég hef áður dansað Beyoncé, Broadway, burlesque, afró og stundað leikfimi undanfarin ellefu ár," segir Brynhildur og getur þess að henni sé lífsnauðsyn að dansa, bæði fyrir sálina og líkamann. Spurð hvort námskeiðið sé hluti af áramótaheiti segist Brynhildur nú stundum hafa reynt að strengja áramótaheit en þau verði alltaf að áþján þegar líður á árið. „Nema gjafakortið í ***Kramhúsið*** sem ég fékk í jólagjöf fyrir ellefu árum og strengdi þess heit að mæta að minnsta kosti í mánuð áður en ég gæfist upp. Besta jólagjöf og besta áramótaheit allra tíma, því ég er þar enn og Kramhúsið og dansinn breyttu lífi mínu til hins miklu betra."



Texti / Roald Eyvindsson

„Lærdómsríkt ferðalag"

***RVK Feminist Film Festival** er brakandi ný alþjóðleg kvikmyndahátíð sem hófst á fimmtudagog stendur fram á sunnudag, 19. janúar. Hátíðin er haldin í Bíó Paradís, Icelandair Hótel Marina og Norræna húsinu og segja skipuleggjendur hennar að viðtökurnar hafi farið fram úr björtustu vonum.*

Ég er með fiðring í maganum af spenningi en annars er svo mikið sem þarf að gera að maður hefur varla tíma til þess að hugsa um það," segir Lea Ævarsdótir, hátíðarstjóri RVK Feminist Film Festival, í samtali við Mannlíf og játar að það sé eiginlega svolítð skrítið að sjá hvernig þetta draumaverkefni hefur tekist á loft.

Hátíðin, sem hóf göngu sína á fimmtudag, er að sögn þeirra Leu og Nöru Walker, framkvæmdastjóra hátíðarinnar, sú fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. „Það var að vísu haldin sérstök kvikmyndahátíð kvenna á Listahátíð kvenna árið 1985," tekur Lea glaðlega fram, „en þetta er fyrsta femíníska kvikmyndahátíðin sem hefur verið haldin á Íslandi." Hún segir hátíðina vera hugsaða sem andsvar við þeim kynjahalla sem ríkir meðal kvikmyndaleikstjóra á heimsvísu. „Það er nefnilega sláandi hversu lítil prósenta af konum leikstýrir kvikmyndum á heimsvísu miðað við karla," bendir hún á. „Okkur langar að taka þátt í því að jafna þennan kynjahalla," segir Nara, „og þess vegna verða bara sýndar kvikmyndir eftir kvenkynsleikstjóra."

Lea segir að kjarninn í hátíðinni sé að efla konur í kvikmyndagerð, styrkja tengslanetið með því að skapa rými fyrir konur í bransanum til að kynnast, hvetja til umræðna og samvinnu, fá fleiri fyrirmyndir fyrir ungar upprennandi kvikmyndagerðarkonur og koma kvikmyndum eftir kvenleikstjóra frekar á framfæri. Á hátíðinni sé mikið lagt upp úr fjölbreytni og því verði alls kyns spennandi myndir og viðburðir í boði. Í því samhengi nefnir hún fyrirlestur Wendy Gurrero, hjá Geena Davis Institute on Gender in Media, sem mun fjalla um hvernig staðalímyndir kvikmynda og fjölmiðla hafa áhrif á líf og metnað stúlkna og kvenna, og vinnustofu í stuttmyndagerð með Gabrielle Kelly, virts framleiðanda hjá American Film Institute. Að ógleymdri FEM Circle-ferð um Suðurlandið með Pink Iceland sem verður með „einstöku femínísku ívafi". Þar fyrir utan verði aragrúi áhugaverðra kvikmynda til sýnis og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Ótrúlegar undirtektir

En hvernig kviknaði eiginlega hugmyndin að hátíðinni? „Ætli það megi ekki segja að lítill neisti hafi kviknað þegar ég kynntist hátíðarstjóra Stockholm Feminist Film Festival fyrir þremur árum. Ári áður hafði ég komið heim úr kvikmyndanámi og fannst þá skorta almennilegt tengslanet hérna, og þessi kynni urðu til þess að mig fór að dreyma um að gera eitthvað í málunum. Sama ár kynntist ég Nöru og var alltaf að tala um þessa hátíð. Loks sagði maðurinn minn mér að kýla bara á þetta og þá fékk ég auðvitað Nöru með mér í verkefnið."

„Já, ég var mjög spennt fyrir því að taka þátt," skýtur Nara inn í.

Lea viðurkennir að hún hafi ekki tekið þátt í að skipuleggja hátíð af þessu tagi áður, það komi sér því vel að hafa Nöru sem hafi meiri reynslu en hún af því að setja upp listasýningar. Sjálf komi hún þó með sína reynslu af kvikmyndaframleiðslu að borðinu. „Nara hefur verið með mér í þessu frá byrjun og það hefur gengið á ýmsu en við erum svoddan skörungar að við látum fátt aftra okkur. Saman erum við óstöðvandi," segir hún hlæjandi og nefnir að ekki sé lengra síðan en haustið 2018 sem forvinna að uppsetningu hátíðarinnar hófst, þegar m.a. var hafist handa við að sækja um styrki og leitað eftir samstarfsaðilum.

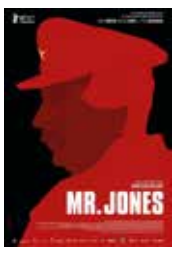
Og að sögn þeirra beggja hafa undirtektirnar ekki látið á sér standa. „Viðbrögðin hafa verið sterk og komið úr ýmsum áttum," segir Lea. „Við vorum til dæmis varla fyrr búnar að setja upp vefsíðu og Facebook-síðu þegar konur fóru að hafa samband og við höfum kynnst mörgum kjarnakonum í bransanum og höfum lært mikið af þeim. Viðbrögðin hafa verið ótrúleg. Þetta hefur verið vægast sagt lærdómsríkt ferðalag."

En stendur til að gera halda hátíðina árlega? „Já, þetta verður árlegur viðburður," segir hún. „Það er nauðsynlegt að vinna að því að konur og aðrir minnihlutahópar fái vettvang til að láta raddir sínar heyrast."



Lea og Nara. Hátíðin, sem hóf göngu sína á fimmtudag , er að sögn þeirra sú fyrsta sinnar tegundar á Íslandi.

> *„Ég er með fiðring í maganum af spenningi."*









Virtur framleiðandi og handritshöfundur



Laugardaginn 18. janúar munu þátttakendur vinna í að þróa stuttmyndahandrit sín með Gabrielle Kelly, handritshöfundi og framleiðanda, sem starfar við Amerísku kvikmyndastofnunina í Los Angeles. Gabrielle hefur áralanga reynslu af því að leiða handritsnámskeið um heim allan. Hún hefur meðal annars starfað hjá HBO, CBS Films, Eddie Murphy Productions og Warner Bros. Gabrielle er höfundur bókarinnar Celluloid Ceiling; Kvenleikstjórar bjótast í gegn – Byltingarkennd rannsókn kvenleikstjóra víðsvegar að úr heiminum.

LIND
FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

REYNSLA OG ÞEKKING

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

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Ragnheiður Guðmundsdóttir

„Byrjaði snemma að syngja um sorg og drama“

Elín Eyþórsdóttir, betur þekkt sem Elín Ey, hefur komið víða við á ferlinum en hún var að senda frá sér plötuna Gone. *Platan er frábrugðin fyrri verkum Elínar en bróðir hennar Eyþór Ingi, eða Bleache eins og hann er kallaður í bransanum, pródúseraði plötuna.*

Hann er svo „brilliant“ tónlistarmaður. Ég er aldrei eins ánægð með tónlistina mína eins og þegar hann vinnur og pródúserar lögin mín. Hann skilur hvaða hljóðheimi ég leitast eftir og það heyrist vel á plötunni, held ég,“ segir Elín og getur þess að platan hafi verið lengi í vinnslu. „Ég samdi mörg laganna síðustu ár, en þessi fimm fannst mér vera góð heild, í raun eitt heildarverk.“

Elín segir plötuna vera frábrugðna öllu því sem hún hafi gert áður, að því leyti að hún sé nánast öll samin á píanó, en hingað til hafi hún oftast samið á gítar og spili fyrst og fremst á það hljóðfæri. „Fyrri verk hafa verið meira út í „country folk“ á meðan þessi plata er meira „R&B Soul“,“ útskýrir hún. „Nokkuð sem mig hefur alltaf langað til að gera, enda er þetta tónlist sem ég tengi mikið við. Þannig að ég er voða ánægð með þetta.“



Elín Eyþórsdóttir, betur þekkt sem Elín Ey, var að senda frá sér plötuna Gone.

„Það var þá sem ég samdi fyrsta lagið mitt og tileinkaði það systur minni sem hafði flutt til útlanda. Það særði mig nefnilega svo að hún skyldi yfirgefa mig.“

Elín er sem kunnugt er dóttir tónlistarfólksins Ellenar Kristjánsdóttur söngkonu og Eyþórs Gunnarssonar, píanó- og hljómborðsleikara, og hefur allur systkinahópurinn verið viðloðandi tónlist. Fyrir utan að hafa unnið með Eyþóri Inga bróður sínum að tónlist, hefur Elín líka starfað með systrum sínum, Sigríði og Elísabetu, en þær voru saman í hljómsveitinni Sísý Ey, sem gerði m.a. vinsæla ábreiðu af laginu Ain't got nobody um árið. Í ljósi þess er ekki úr vegi að spyrja hvort Elín hafi fengið tónlistina með móðurmjólkinni eða hvort hún hafi valið að gera tónlistina að ævistarfi. „Ég fékk nú ekki skipulagt tónlistaruppeldi, en þegar foreldrar manns eru í tónlist þá fylgir því oft hangs á æfingum og sándtékkum og viðvera baksviðs á tónleikum, þannig að maður er stanslaust í kringum tónlist, sem er auðvitað geggjað,“ segir hún og bætir við að það að hafa fjölskylduna sína, þetta flotta tónlistarfólk, sér við hlið í dag, sé að sjálfsögðu ómetanlegt.

Hvað var hún eiginlega gömul þegar tónlistaráhuginn kviknaði? „Þegar ég var ellefu ára og fékk klassískan gítar í jólagjöf. Það var þá sem ég samdi fyrsta lagið mitt og tileinkaði það systur minni sem hafði flutt til útlanda. Það særði mig nefnilega svo að hún skyldi yfirgefa mig. Já, ég byrjaði sem sagt mjög snemma að syngja um sorg og drama,“ segir hún og kímir.

Og hvað er það við tónlistina sem heillar? „Það er þegar hún fangar líðan manns og umvefur mann einhvers konar samkennd og maður fær á tilfinninguna að einhver skilji hvernig manni líður.“

En hvar sérðu þig eftir 10 ár? „Mig langar til þess að vera með eigið stúdíó og vera búin að pródúsera einhverjar plötur fyrir aðra,“ svarar hún hiklaust. „Ég myndi áfram vilja gefa út tónlist og vera búin að þroskast og læra miklu meira um það að semja og spila músík.“

Sá hana á Instagram

Fyrir skömmu sendi tónlistarmaðurinn Bomarz, Bjarki Ómarsson, og söngkonan Alexandra, fullu nafni Alexandra Dögg Einarsdóttir, frá sér lagið Slip Away.

Bjarki sá Alexöndru í Instagram Story hjá tónlistarkonunni Þórunni Antoníu þar sem hún var að stýra karaókípartíi á Sæta svíninu.

„Alexandra var að negla eitthvað rosalegt lag og ég spurði Þórunni hver þetta væri. Þannig varð þetta samstarf til,“ segir Bjarki.

Bjarki hefur verið talsvert áberandi að undanförnu með lögum eins og Way I Go og Treat me Better svo fátt eitt sé nefnt. Slip Away er fyrsta lagið sem Alexandra gefur út og segir Bjarki að meira efni sé væntanlegt frá þeim.





Texti / Steinar Fjeldsted

Heljarinnar dans- og afmælisveisla í Höllinni

Heljarinnar tónlistarveisla verður haldin í Laugardalshöllinni undir yfirskriftinni **Niceland Reykjavík – Micro Music Festival** þann 9. apríl. Höllinni verður af því tilefni breytt í stærsta skemmtistað á Íslandi og verður ekkert til sparað. Dagskráin er ekki af verri endanum en fram koma meðal annars **Herra Hnetusmjör**, **Aron Can**, **Club Dub**, **DJ Sanshine** og **DJ Margeir**. Hljómsveitin G**us Gus**, sem fagnar 25 ára afmæli um þessar mundir, verður aðalnúmerið á hátíðinni og lofa þeir **Biggi Veira** og **Daníel Ágúst** geggjuðum tónleikum. Miðasala fer fram á tix.is.

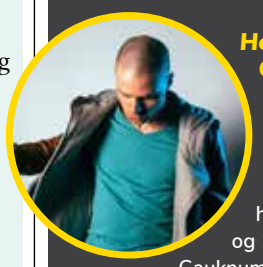
Ný brettamynd væntanleg

Ný stuttmynd er væntanleg frá brettakappanum **Víði Björnssyni** og ljósmyndaranum **Rúnari Pétri Hjörleifssyni**. Myndin byrjaði sem lítið ástríðuverkefni vorið 2018 þar sem Víðir, sem sérhæfir sig í „ævintýraljósmyndun“ og náttúruljósmyndun, fékk annað slagið að mynda Rúnar leika listir sínar. Var planið upphaflega að mynda brettaiðkun Rúnars í bland við fallega náttúru en verkefnið vatt fljótt upp á sig og endaði sem stuttmynd. Hún er nú væntanleg



í byrjun næsta mánaðar, nánar tiltekið 2. febrúar, en þeir sem vilja forsmekk af því sem koma skal geta horft á stiklu úr myndinni á Albumm.is. Eins er hægt að kynna sér verkefnið frekar með því að fylgjast með Víði og Rúnari á Instagram.

Albumm mælir með



Helgarhald á Gauknum

Helgarhátíðin **Helgarhald** verður haldin í annað sinn helgina 17. og 18. janúar á Gauknum. Á hátíðinni koma fram margar af fremstu hljómsveitum og tónlistarmönnum landsins. Hátíðin er haldin í kringum afmælisdag stofnanda hennar, **Helga Durhuus**, sem lofar góðu partíi – og enn betri tónlist. Helgarpassar á hátíðina eru til sölu á tix.is og kosta 3.000 kr. Einnig verður hægt að kaupa dagspassa við hurð á 2.000 kr. **Nánari upplýsingar um dagskrána á Albumm.is**

Biggi Maus á Röntgen

Birgir Örn Steinarsson, eða Biggi Maus eins og flestir þekkja hann, stýrði hinum geysivinsælu þáttum 8-9-0 á Rás tvö um árabil þar sem eingöngu tónlist frá áttunda, níunda og tíunda áratugnum var leikin. Ekki er langt síðan þættirnir hættu göngu sinni en aðdáendur þeirra geta tekið gleði sína á ný. Biggi ætlar að mæta á skemmtistaðinn Röntgen með djsett byggt á sama konsepti, fimmtudagskvöldið 23. janúar klukkan 22. Röntgen er við Hverfisgötu 12. Frítt er inn á viðburðinn.



HAM heimsækir horn Hljóðfærahússins

Hljóðfærahúsið stendur fyrir viðburðaseríunni **Heimsókn í hornið** þar sem listafólk kemur fram á sviðinu í horni verslunarinnar við Síðumúla 20. Fyrirkomulagið er afslappað og misjafnt hvað er í boði hverju sinni; tónleikar, spjall, kennsla eða sitt lítið af hverju. Næst verða meðlimir hljómsveitarinnar **HAM** teknir tali í Hljóðfærahúsinu og farið yfir ferilinn, auk þess sem þeir taka nokkur lög. Fjörið fer fram 21. janúar og hefst klukkan 16.30. Enginn aðgangseyrir er á viðburðinn.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA

Íslendingar

sem hafa verið að gera það gott innan tískubransans erlendis

Það er alveg óhætt að segja að Íslendingar eigi fjölmargt hæfileikafólk á sviði tísku og hönnunar. Þetta er aðeins lítið brot af þeim sem hafa verið að gera það gott erlendis.



Sólveig Káradóttir

Fatahönnuðurinn Sólveig Káradóttir hefur starfað sem listrænn stjórnandi hjá **Galvan London**. Sólveig stofnaði Galvan ásamt þremur vinkonum árið 2014 og hefur merkið verið á hraðri uppleið síðan þá. **Kate Moss**, **Gwyneth Paltrow**, **Rihanna** og **Jennifer Lawrence** eru dæmi um stjörnur sem eru aðdáendur Galvan London.



Heba farðaði Kristen Wiig fyrir Golden Globe árið 2017.

Heba Þórisdóttir

Förðunarfræðingurinn Heba Þórisdóttir hefur verið að gera það gott í Hollywood undanfarin ár. Ásamt því að farða fyrir stórar kvikmyndir hefur hún einnig farðað stjörnur á borð við **Kristen Wiig**, **Scarlett Johansson** og **Cate Blanchett** fyrir rauða dregilinn og séð um förðunina í stórum tískuþáttum.



Edda Guðmundsdóttir

Stílistinn Edda Guðmundsdóttir hefur unnið sem stílisti í Bandaríkjunum í áraraðir. Hún hefur unnið með mörgum stórstjörnum í gegnum tíðina. Sem dæmi má nefna **Alicia Keys**, **Christina Aguilera**, **Taylor Swift**, **Lady Gaga** og **Bebe Rexha**. Þá hefur Edda einnig stíliserað **Björk** mikið, meðal annars á tónleikaferðalögum.



Katrín Alda Rafnsdóttir

Katrín Alda Rafnsdóttir er hönnuðurinn á bak við skómerkið **KALDA**, sem hefur náð afar góðum árangri á skömmum tíma. Sem dæmi um góðan árangur þá fást KALDA-skórnir til dæmis núna í **Selfridges**, **Browns**, **Liberty** og **Harvey Nichols** en þetta eru nokkrar af stærstu hönnunarverslunum Bretlands.



Edda hefur t.d. stíliserað tónlistarkonuna Bebe Rexha fyrir stóra viðburði.
Mynd / EPA

Þóra Valdimarsdóttir

Stílistinn Þóra Valdimarsdóttir er áberandi innan tískubransans um þessar mundir en hún starfar sem listrænn stjórnandi fyrir **Rotate Birger Christensen**. Þóra þykir afar smart í klæðnaði en tæplega 90 þúsund manns fylgja henni á Instagram. Þóra starfaði áður sem aðstoðartískuritstjóri danska tímaritsins Costume.



Edda og Björk Guðmundsdóttir hafa unnið náið saman. Meðal annars við gerð myndefnis í kringum plötuna Utopia.









ÚTSALA

Meiri verðlækkun

40-60%

afsláttur













hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Texti / Ragna Gestsdóttir

sh
Séð og Heyrt
SJÓNVARPSÞÆTTIR

STRÁKARNIR OKKAR

STÓRSTJÖRNUR Á SKJÁNUM

Íslenskir leikarar eru orðnir meira en heimilisvinir á sjónvarpsskjánum, margir þeirra eru orðnir heimsvinir og leika í hverri erlendu sjónvarpsþáttaröðinni á fætur annarri. Hvað er meira kósí en að sitja yfir sjónvarpinu með popp og kók og kunnuglegt íslenskt andlit birtist á skjánum? Hér ætlum við að rúlla yfir það helsta hjá nokkrum af íslensku strákunum okkar sem eru að gera það gott í erlendum sjónvarpsþáttaröðum.



Björn Hlynur Haraldsson (45):

Boðberi laga og reglu

Björn leikur konunginn Eist Tuirseach í fantasíuþáttunum **The Witcher** frá 2019 sem finna má á Netflix. Björn brá sér hins vegar í lögreglubúning í þremur þáttaröðum bresku **Fortitude**, þar sem hann lék norska lögreglumanninn Eric Odegard.



Darri Ingólfsson (45):

Dexter-raðmorðinginn

Darri hefur leikið í hverri þáttaröðinni á fætur annarri og hin margvíslegu hlutverk. Hann brá sér í hugarheim raðmorðingja í **Dexter** árið 2013 og aftur árið 2015 í **Criminal Minds**. Í **The Originals** 2017 var hann hins vegar galdramaður.



Guðmundur Ingi Þorvaldsson (46 ára):

Galdramaðurinn

Guðmundur Ingi leikur hlutverk galdramannsins Remus í **The Witcher**. Honum brá fyrir í einum þætti af **Fortitude** og í lok mars munu **The Valhalla Murders** (Brot) verða aðgengilegir á Netflix, þar sem Guðmundur Ingi leikur glæpamanninn Andrés.



Jóhann G. Jóhannsson (48):

Jens hermaður

Jói lék hafnarstjórann Axel Fersen í **Fortitude**, Íslendinginn og olíuborpallsmanninn Viðar í sænsku spennuþáttaröðinni **RIG45** árið 2018 og sama ár hermanninn Jens Mathiesen í finnsk/þýsku **Arctic Circle**. Nú má horfa á Jóa á Stöð 2 í **The Dark Materials** sem gerðir eru eftir verðlaunabókum Phillip Pullman. Þar leikur Jói og talar fyrir lofur Raknison, konung ísbjarnanna



Ólafur Darri Ólafsson (46):

Ótal gervi

Ólafur Darri lék húsvörðinn **Bing Partridge** í fantasíuhrollvekjunni **NOS4A2**, sem gerðir eru eftir samnefndri bók Joe Hill (sonur spennusagnakonungsins Stephen King), honum brá fyrir í einum þætti í læknadramanu **New Amsterdam**, sem húsvörður aftur. Í fantasíunni **Emerald City** lék hann töframanninn Ojo og í **The Widow** lék hann Ariel Helgason, blindan Íslending sem leitar sér lækninga. Hér er aðeins árið 2019 að hluta upptalið hjá Ólafi, sem lauk með að hann talaði inn á fyrir The Archer í **The Dark Crystal: Age of Resistance**, költ meistaraþætti úr smiðju Prúðuleikarapabbans Jim Hensons, en þættirnir eru á Netflix.



Jóhannes Haukur Jóhannesson (39)

Jötunn til verka

Jóhannes lék Lem Lemoncloak, meðlim ribbaldagengisins Brotherhood Without Banners, í Games of Thrones árið 2015, Steinar í bresku ofurnáttúrulegu The Innocents árið 2018, sem aðgengilegir eru á Netflix, og sama ár Eric Carlsson í vísindatryllinum Origins. Jóhannes leikur Kalv Torbjørnsson í norsku Fremvandrerne/Beforeigners, sem eru á HBO, en þeir eru nýstárleg blanda af vísindaskáldskap, náttúrulífssjónvarpi og gamanþáttum. Næst sjáum við hann í Netflix þáttunum Cursed.

Gísli Örn Garðarsson (46):

Goðið

Gísli Örn leikur í splunkunýjum norskum þáttum, Ragnarrok, sem koma á Netflix 31. janúar. Þar leikur hann goðið Viðar, son Óðins, en þættirnir fjalla um norrænt goð sem hefur endurholdgast sem táningur í nútímanum og gerast þættirnir að miklu leyti í norskum framhaldsskóla. Í norsku One Night frá árinu 2018, sem fjalla um par sem fer á blint stefnumót í Ósló, lék hann í enskri útgáfu þáttanna. Árið 2016 lék Gísli Örn Breca, félaga Beowulf, í breskum þáttum sem byggðir voru á Bjólfskviðu.



HVAÐ ER MEIRA KÓSÍ EN AÐ SITJA YFIR SJÓNVARPINU MEÐ POPP OG KÓK OG KUNNUGLEGT ÍSLENSKT ANDLIT BIRTIST Á SKJÁNUM?

Mynd / Gísli Örn og meðleikarar í Beowulf

KONTOR REYKJAVÍK

Alvogen



FÆST NÚ ÁN LYFSEÐILS
Í NÆSTA APÓTEKI

VALABLIS | TIL MEÐFERÐAR VIÐ FRUNSUM

- INNIHELDUR VALACÍKLÓVÍR
- ÓÞARFI AÐ KOMA VIÐ SÝKT SVÆÐI
- TVEIR SKAMMTAR Á 12 TÍMUM
- FYRSTA LYFIÐ TIL INNTÖKU FÁANLEGT Í LAUSASÖLU
- EKKI SJÁANLEG MEÐFERÐ Á VÖRUM

Valablis 500 mg filmuhúðaðar töflur. Ábendingar: Valablis er notað til að meðhöndla frunsur hjá heilbrigðum einstaklingum með eðlilega nýrnastarfsemi sem eru 18 ára og eldri og hafa áður verið greindir með áblástur (frunsur) af lækni og þurfa endurtekna meðferð vegna áblásturs. Lyfið virkar með því að drepa eða stöðva vöxt veira sem kallast herpes simplex. Dagsetning endurskoðunar textans: 8. febrúar 2017. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.**



FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

alvogen.is

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Skjáskot Facebook og Instagram Mynd af Heiðu / Ólöf Erla Einarsdóttir Svart

sh

Séð og Heyrt

FRÆGA FÓLKIÐ

VEFSÍÐAN SAUSAGEROLL.COM. AU ER BÚIN AÐ FINNA TVÍFARA JÓHÖNNU GUÐRÚNAR



Tvífari Jóhönnu Guðrúnar er bresk

Sagt er að við eigum okkur öll tvífara einhvers staðar í heiminum, við spyrjum bara eins og söngkonan Jóhanna Guðrún Jónsdóttir um árið „Is It True?“ Vefsíðan sausageroll.com.au er búin að finna tvífara Jóhönnu Guðrúnar og það er hin 21 árs gamla Courtney. Hún er frá Bretlandi og hefur unnið sér til netfrægðar að spila hinn vinsæla leik Fortnite. Vinsældir sínar má Courtney rekja til þess að hún er góð í leiknum, sjarmerandi og tengist áhorfendum leiksins.

Magnaðar mágkonur





Heiða Ólafsdóttir söngkona og Eva María Hallgrímsdóttir, eigandi Sæta synda, eru mágkonur en Eva María er gift Halldóri Ólafssyni, bróður Heiðu. Mágkonurnar eru báðar kraftmiklar athafnakonur, Eva María var í forsíðuviðtali Vikunnar í lok síðasta árs þar sem hún sagði frá fyrirtækinu sínu sem sérhæfir sig í kökuskreytingum en Eva María vann áður í fjármálageiranum í mörg ár. Heiða gaf út eigin plötu á síðasta ári með söfnun á Karolinafund og hélt í kjölfarið útgáfutónleika, auk þess að koma fram á fleiri tónleikum.

Stefanía og Ari eiga von á barni

„Gætum varla verið spenntari fyrir þessu nýja hlutverki okkar“





Stefanía Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri þingflokks Viðreisnar, og Ari Páll Pálsson, byggingartæknifræðingur hjá VSB verkfræðistofu, eiga von á barni. „Það gleður okkur Ara að tilkynna að 23. maí næstkomandi (eða þar um bil) fáum við nýtt hlutverk í lífinu sem er að verða foreldrar lítils drengs. Við gætum varla verið spenntari fyrir þessu nýja hlutverki okkar í lífinu,“ segir Stefanía í færslu á Facebook.

VERÐLAUNA LEIKUR

HRÓÐUR HILDAR



Hróður Hildar Guðnadóttur tónskálds berst víða og er hún á góðri leið með að verða þekktasti Íslendingur samtímans, ef hún er ekki þegar orðin það. Og í þessari viku spyrjum við: Hversu mörg verðlaun hefur Hildur hlotið fyrir tónlistina í kvikmyndinni Joker? *(Athugið, miðað er við útgáfudag blaðsins).*

Sendið svarið á ragna@birtingur.is eða í bréfpósti til: Birtíngur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík, fyrir fimmtudaginn 23. janúar. Heppinn vinningshafi fær eintak af nýjasta tölublaði Húsa og híbýla.

NÍU SPURNINGAR Á NÍU MÍNÚTUM

Bækur með Bergrúnu

„Teiknað með hjartanu“

Bergrún Íris Sævarsdóttir, teiknari og rithöfundur, átti fantagott ár 2019. Hún gaf út fimm bækur, var tilnefnd til Íslensku bókmenntaverðlaunanna fyrir bókina Langelstur að eilífu og var tilnefnd til Fjöruverðlaunanna fyrir Kennarinn sem hvarf, sem hún hlaut nú á miðvikudag.

Þetta er búið að vera rosalegt, 2019 var svakalegt og ég held að það hafi bara verið upphitun fyrir 2020, það verður bara gott ár líka. Svo fékk ég verðlaunin og það er geggjað,“ segir Bergrún þegar blaðamaður ræðir við hana. „Það er gaman að báðar bækurnar hafi verið tilnefndar.“

Hinar bækurnar sem Bergrún gaf út í fyrra voru Ró með Evu Rún Þorgeirsdóttur, Stórhættulega stafrófið með Ævari Benediktssyni og Hauslausi húsvörðurinn sem var skrifuð fyrir Menntamálastofnun og kemur bara í skólana.

„Ég sá fyrir mér rólegt útgáfuár í ár og að vera bara í öðrum verkefnum en bækurnar verða samt mjög margar. Ég er að fara á Ísafjörð í tvær vikur í febrúar að skrifa í vinnubúðum, til að koma mér af stað, en ég er að vinna í mörgum öðrum verkefnum núna, kynfræðsluplaköt fyrir Reykjavíkurborg og hitt og þetta, það eru mörg teikniverkefni í gangi. Svo kem ég mér í ritgírinn í vinnubúðunum.“

Við vindum okkur í bókaspurningar, níu spurningar á níu mínútum.

Hvaða bók hefðir þú viljað skrifa?

„Bróðir minn Ljónshjarta, hún er stórkostleg og reyndar er allt, sem Astrid Lindgren skrifar æðislegt.“

Hvaða bók lastu fyrst?

„Lata stelpan byggð á sögu eftir Emil Ludvig.“

Hvaða bók er eftirminnilegust og af hverju?

„Vestur í bláinn eftir Kristínu Steinsdóttur, ég vissi ekki alltaf hvað hafði svona rosaleg áhrif á mig og af hverju bókin var svona í hausnum á mér. Síðan hlustaði ég nýlega á hana sem hljóðbók og hún er gríðarlega vel skrifuð, fjallar um tímaflakk þar sem stúlka kynnist vesturförum til Kanada og það eru rosalega margir krakkar í þessari bók. Það er flott þegar er talað af virðingu um börn.“



Bergrún Íris Sævarsdóttir.

Hvaða karakter vildir þú vera í bók og af hverju?

„Ronja og Emil til skiptis. Ég var alltaf að leika mér út um allt, upp um hóla og hæðir. Það var skúr í garðinum hjá okkur, þar sem ég vildi að foreldrar mínir myndu læsa mig inni og ég myndi sitja og tálga, en þau neituðu nú að læsa mig inni.“

Hvað mun ævisagan þín heita og hver mun skrifa hana?

„Teiknað með hjartanu og Marta Hlín Magnadóttir, ritstjórinn minn, myndi skrifa hana. Hún þekkir mig vel og veit hvernig ég myndi vilja skrifa hana, hvort sem bókin kæmi út eftir andlát mitt eða áður. Hún myndi skrifa hana mjög vel, hún er líka svo góður penni.“

Hver er uppáhaldsrithöfundur þinn?

„Guðrún Helgadóttir er klárlega efst á listanum, Astrid Lindgren, Hallgrímur Helgason. Það er svo erfitt að velja. Ætla að bæta við ljóðskáldinu Sheil Silverstein.“

Er bókin alltaf betri en myndin?

„Af þeim bókum sem ég hef lesið og horft á myndina líka, þá já. En þetta er algjörlega sitt hvort listformið. Mér finnst voða skemmtilegt að skapa þetta sjálf í kollinum á mér þegar ég les bók.“

Hvaða bók hefur kennt þér mest?

„Hollráð Hugós – hlustum á börnin okkar eftir Hugó Þórisson barnasálfræðing. Alveg stórkostleg bók sem ég las fljótlega eftir að ég varð móðir, gott að fletta upp í henni og ég hef hana alltaf í huga.“

Hvaða bókartilvitnun finnst þér best og af hverju?

„Skaltu það muna, vesall maður, meðan þú lifir að kona hefur barið þig, orð Auðar Vésteinsdóttur, konu Gísla Súrssonar í Gísla sögu Súrssonar. Þetta las ég í sjöunda bekk og þessi orð höfðu mikil áhrif á mig og ég beit þessa setningu í mig og fannst hún flott. Hún stóð með sínum manni og tekur peningapokann sem henni var boðinn fyrir að svíkja hann og lemur Eyjólf bónda í Otradal með honum. Lengi vel sem unglingur ætlaði ég að flúra þessa setningu á hnakkann á mér, en ég hætti nú við það.“



habitat

TEKK COMPANY

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



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavik - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 2. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 17. JANÚAR 2020 mannlíf.is Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Stefán Pálsson

Biðin

Ég var atvinnulaus hálft sumarið sem ég var nítján ára. Í fyrstu fannst mér það bara fínt – svona fyrir utan blankheitin – en eftir því sem vikunum fjölgaði varð erfiðara að togast fram úr á morgnanna. Svefninn fór í tómt rugl og smátt og smátt hægðist á allri heilastarfsemi. Ég varð skapillur, dapur og undir rest var það orðið stórverkefni að hafa sig niður í bæ til að fá vikulega stimpilinn hjá vinnumálaskrifstofunni. Samt var ég táningur sem bjó við allsnægtir í foreldrahúsum og þurfti í raun engar áhyggjur af hafa.

Þessar vikur rifjuðust upp fyrir mér í vetur þegar ein af þessum skrítnu tilviljunum í lífinu varð til þess að ég kynntist nítján ára strák, hælisleitanda sem kominn er til Íslands í von um líf án kúgunar og ógnar. Ég varð ekki hissa þegar yfirvöld útlendingamála komu honum fyrir í blokk á gamla herstöðvarsvæðinu sem nú nefnist Ásbrú, á meðan unnið var úr hælisósk hans. Slíkt er alvanalegt.

Það sem kom mér hins vegar á óvart var að uppgötva að þessum mönnum, sem flestir eru ungir karlmenn, væri haldið í algjöru aðgerðarleysi. Þeim er að sönnu tryggð læknisþjónusta og þeir fá örlitla fjárhæð sem tryggir að þeir svelti ekki, en þar með er það upptalið. Líf þeirra er endalaus bið inni á herbergi eftir næsta viðtali. Dag eftir dag. Viku eftir viku.

Ég vissi að hælisleitendur á Ásbrú fengju ekki strætókort til höfuðborgarsvæðisins sem þó væri leið til að rjúfa félagslega einangrun þeirra. En mig óraði ekki fyrir því að þeir hefðu engan aðgang að líkamsrækt, sundlaug, bókum ... Að halda lifandi manneskju aðgerðarlausri er ein tegund pyndingar.

Í fjörutíu daga sá ég unga vin minn verða veikari, fyrst líkamlega og síðan andlega. Loks endaði hann fárveikur á Landspítalanum með ærnum kostnaði fyrir ríkissjóð og mögulega varanlegu heilsutjóni hans. Hvort tveggja hefði mátt fyrirbyggja með einfaldri líkamsræktaraðstöðu eins og finna má í flestum sundlaugum. Sýnum mennsku og hættum að pynda menn sem eiga að heita skjólstæðingar okkar.







100% SVEFN - 100% HEILSA
Góð hvíld

- GERÐU GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ -

JANÚAR
ÚTSALA

í verslunum Svefns & heilsu

10-50% afsláttur af völdum vörum

25% afsláttur af mjúkvöru

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

Svefn & heilsa

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is
UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Lúxus húsgögn, Egilsstaðir

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

VEFVERSLUN svefnogheilsa.is