„Ég er rólegur með þetta allt.“

Innlent 4

Þorsteinn Már Baldvinsson er áhyggjulaus vegna mútumálsins í Nígeríu. Saksóknari safnar gögnum í málinu.

Hættu með umbúðirnar!

Neytendur 6

Vistvera í Grímsbæ er plastlaus verslun. Umhverfissinnar fagna framtaki þriggja vinkvenna sem opnuðu búðina.

Brotnaði saman eftir systurmissi

Viðtal 16

Þorleifur Arnarson leikstjóri glímdi við fíkn, en hefur nú verið edrú í 22 ár. „Horfist í augu við óttann og lífið.“

22. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR
FÖSTUDAGURINN 12. JÚNÍ 2020

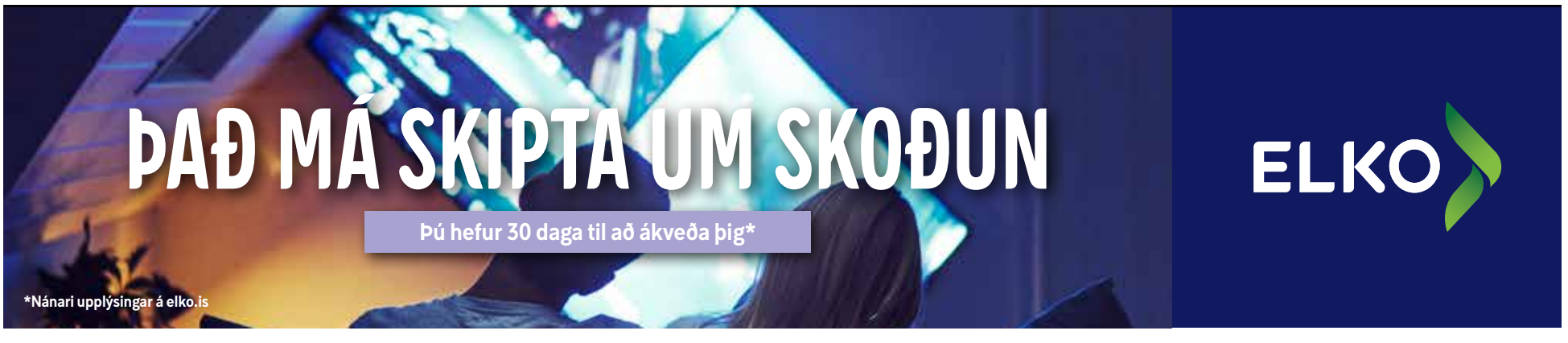
MANNLÍF

Fréttir / Viðtöl / Matur / Hönnun / Menning / Séð og heyrt

VIÐTALIÐ
Gísli Már Helgason

„Hún hélt ég væri dáinn“

Gísli Már Helgason lýsir kynferðislegri misnotkun sem hann varð fyrir 17 ára.
Sagði Ingu Sæland frá málinu. Reyndi að fyrirfara sér árið 2010. Kærði Þórhall miðil árið 2013. Málið rannsakað en talið fyrnt. Miðillinn játaði hvorki né neitaði við yfirheyrslu.



Óráðið hvort ferjur fái viðbótarstyrki vegna COVID-19

Texti / Trausti Hafsteinsson

Óljóst er hvort Vegagerðin styrki rekstur íslenskra ferja aukalega í sumar vegna COVID-19 faraldursins. Mynd / Seatours

Enn er með öllu óljóst hvort Vegagerðin styrki rekstur íslenskra ferja aukalega í sumar vegna COVID-19 faraldursins. Þetta kemur fram í svari Bergþóru Kristinsdóttur, framkvæmdastjóra þjónustusviðs Vegagerðarinnar. Eini styrkurinn sem hefur verið staðfestur er við Sæferðir á Stykkishólmi vegna ferjusiglingar um Breiðafjörð, líkt og Mannlíf greindi nýverið frá. Sæferðir eru með vetrarsamning við Vegagerðina og þurfti á sumarstyrk að halda til að halda úti siglingum um Breiðafjörð. Samkvæmt Bergþóru liggur kostnaður vegna samningsins ekki fyrir, en Mannlíf hefur heimildir fyrir því að samningurinn hljóði upp á tæpar 40 milljónir króna til að halda úti daglegum siglingum í sumar milli Stykkishólms og Brjánslækjar. „Það liggur þó fyrir að Vegagerðin hefur heimild til að styrkja rekstur Herjólfs vegna COVID-19 til viðbótar í sumar til að tryggja samgöngur til Vestmannaeyja," segir Bergþóra. Herjólfur, Grímseyjaferjan og Hríseyjarferjan hljóta allar sumarstyrki frá Vegagerðinni. Í fyrra námu þeir nærri 75 milljónum en Bergþóra segir að þeir komi mögulega til með að verða lægri nú þar sem fjöldi ferðamanna verði líklega minni.

Texti / Trausti Hafsteinsson Mynd / Facebook

Listahópur flæktur í forræðisdeilu

Listahópurinn BrimRót hefur flækst inn í deilur fyrrverandi hjóna sem bæði vildu fá inni í vinnuaðstöðu hópsins í menningarhúsinu Gimli á Stokkseyri. *Formaður hópsins segir það skýrt að lögmaðurinn Páll Ásgeir Davíðsson hafi komið í húsið talsvert á undan Bergljótu Arnalds rithöfundi og að hann hafi ekki beitt sér fyrir því að hún missti vinnuaðstöðu sína líkt og Bergljót hefur haldið fram. Hópurinn vísaði Bergljótu frá vegna ágangs hennar.*

Í samtali við Mannlíf í síðasta tölublaði lét Bergljót í það skína að hún hafi fengið úthlutað vinnuaðstöðunni og að barnfaðir hennar hafi síðar komið inn. Hún segist hafa flutt til Eyrarbakka til að fá frið en hjónin fyrrverandi hafa lengi staðið í illdeilum. Páll Ásgeir ítrekar að hann hafi verið á undan inn í menningarhúsið. Hann bendir á að dómstólar hafi fjallað um þeirra deilumál. Niðurstaðan hafi verið alveg skýr, dómurinn hafi komist að þeirri niðurstöðu að engin gögn lægju fyrir um ætlaða ofbeldishneigð hans og að ekki væri talin ástæða til að ætla að hann myndi beita ofbeldi.

> Ég bakkaði um leið og það urðu leiðindi vegna Bergljótar.

Dró sig til baka

Alda Rose Cartwright, formaður listahópsins, tekur undir að það hafi í raun verið Páll Ásgeir sem kom inn í húsið á undan Bergljótu en áður sagði hún að þessu hafi verið öfugt farið. „Hann fékk afdrep hjá okkur nokkrum mánuðum á undan Bergljótu. Það er því rangt sem síðast kom fram að hann hafi vitað af Bergljótu í húsinu. Honum var ekki vísað á dyr heldur dró sig til baka að eigin frumkvæði um leið og hann áttaði sig á því að hún væri þarna líka í húsnæðinu og væri ósátt," segir Alda Rose.

„Á engum tímapunkti beitti Páll sér fyrir því að Bergljót missti vinnuaðstöðu sína, þvert á móti leitaði hann lausna með okkur til þess að þau gætu verið bæði þarna á sitt hvorum tímanum. Páll þurfti eingöngu afdrep hjá okkur þá 2–4 daga á mánuði sem hann keyrði og sótti barnið í skólann og Bergljót nýtti ekki húsnæðið alla daga."

Alveg skýrt

Fyrir vikið segir Páll Ásgeir ásakanir Bergljótar á hendur sér óboðlegar um að hann hafi komið sér inn í vinnuaðstöðu listamannanna á Stokkeyri sökum þess að hún væri þar með aðstöðu fyrir eða með það fyrir augum að koma henni þar frá. Hann segir alveg skýrt að hann hafi verið kominn inn á undan henni.

Í svari til Mannlífs segist Bergljót hins vegar hafa óskað eftir því að fá umrædda vinnuaðstöðu í ágúst á síðasta ári en fyrrum eiginmaðurinn hafi komið inn í janúar síðastliðnum. Þrátt fyrir umleitanir þess efnis við hópinn að barnsföðurnum yrði vísað frá í ljósi eldri deilumála þeirra var niðurstaða hópsins að vísa rithöfundinum frá húsinu.

Staðfest niðurstaða

Páll Ásgeir er ósáttur með að vera málaður þeirri mynd að vilja klekkja á fyrrverandi eiginkonu sinni með því að troða sér inn í vinnuaðstöðuna á Stokkseyri, hvað þá að það ætti að vera í þeim tilgangi að bola henni í burtu. „Ég var kominn á undan í húsið og það staðfesta óháðir aðilar. Ég bakkaði um leið og það urðu leiðindi vegna Bergljótar. Ég var þarna eingöngu til að bíða eftir dóttur minni meðan hún kláraði skólann langt frá heimili mínu og hafði engar ástæðu til að ætla að Bergljót væri á menningarsetrinu," segir Páll Ásgeir.

Alda Rose Cartwright, formaður Listahópsins BrimRótar.

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 - **Ritstjóri Mannlífs:** Reynir Traustason - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir, Guðný Hrönn, Trausti Hafsteinsson, Malín Brand - **Umbrot og hönnun:** Ivan Burkni - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

vodafone
1.000
þakkir!
Þökkum fyrir frábærar viðtökur á enska boltanum hjá Símanum Sport á aðeins 1.000 kr. Boltinn byrjar að rúlla 17. júní – náðu þér í áskrift á Vodafone.is.
Vodafone heldur áfram að bæta hag neytenda og við hlökkum til að segja ykkur frá því sem við gerum næst. Fylgist með!

Texti / Trausti Hafsteinsson

Málið í hnotskurn

Starfsemi Samherja í Namibíu hefur í tæpan áratug farið þannig fram að allt að þrír verksmiðjutogarar hafa verið við veiðar á hrossamakríl við landið. *Samherja tókst að tryggja sér tugmilljarða króna verðmæti með því að komast yfir þennan eftirsótta hrossamakrílkvóta. Dótturfélag Samherja sem er með heimilisfesti á Kýpur hefur haldið utan um veiðar Samherja í Namibíu þar sem fyrirtækið og stjórnendur þess eru nú grunaðir um að hafa greitt mútur til að komast yfir ódýran kvóta. Auk þess er rökstuddur grunur um umfangsmikla skattasniðgöngu í gegnum Kýpur og aflandsfélög og peningaþvætti.*

Rólegur yfir rannsókninni

„Ég er mjög rólegur með þetta allt," segir Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja, um upplifun sína af ásökunum og rannsókn á meintum mútum fyrirtækisins til afrískra ráðamanna og venslamanna þeirra. *héraðssaksóknari hefur verið send réttarbeiðni frá Namibíumönnum vegna málsins. Í samtali við Mannlíf segist hann jafnframt hafa undir höndum töluvert gagnamagn sem verið sé að fara yfir.*

Samherji er sakaður um að hafa á árunum 2014 til 2019 greitt háttsettum stjórnmála- og embættismönnum í Namibíu rúman milljarð króna í mútur í þeim tilgangi að komast yfir eftirsóttan hrossamakrílkvóta. Fyrirtækið er sagt hafa hagnast þannig verulega á starfsemi sinni í landinu og síðan notfært sér þekkt skattaskjól til að koma hagnaðinum undan. Rannsóknin hefur hins vegar dregist á langinn vegna lokunar landamæra í COVID-faraldrinum og hefur dómari í Namibíu samþykkt að fresta því til sumarloka að fastsetja dagsetningar fyrir réttarhöldin. Svo segir aðstoðarríkissaksóknari í Namibíu, Ed Marondedze, sem segir að unnið sé sleitulaust að rannsókninni. Marondedze hefur lýst því yfir að hann búist við handtökum á Íslandi vegna málsins en nú sitja sjö grunaðir Afríkumenn í namibísku fangelsi vegna málsins.

Namibísk yfirvöld hafa óskað eftir liðsinni alþjóðalögreglunnar Interpol við rannsóknina og hefur Ólafi Þór Haukssyni héraðssaksóknara verið send réttarbeiðni frá Namibíumönnum vegna málsins. Aðspurður um hvort þeirri réttarbeiðni fylgi ósk um framsal hafnar Ólafur því. Spurður hvort framsalsbeiðni hafi verið lögð fram segist hann hvorki geta staðfest það né hafnað

Samherji hefur verið sakaður um að bera fé á embættismenn og háttsetta stjórnmálamenn í Namibíu og Angóla til að tryggja sér ódýran kvóta í löndunum. Rannsókn á hinum meintu mútugreiðslum, peningaþvætti og skattaundanskotum stendur enn yfir og teygir anga sína til Angóla, Kongó, Simbabve, Spánar, Íslands, Kýpur, Dúbaí, Svíþjóðar og Noregs. Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja, segist vera rólegur gagnvart rannsókn málsins.

> **Ég mun tjá mig um þetta mál fyrr en seinna.**

því. „Ég get ekki tjáð mig um hvað kemur fram í þessari réttarbeiðni því það er rannsókn sem Namibíumennirnir eru með í sínum höndum og verða að svara fyrir."

Ekkert samkomulag um framsal

Til þess að namibísk yfirvöld geti krafist framsals Íslendinganna sem málinu tengjast þurfa að vera gildandi um það samningar milli landanna. Aðspurður segir Ólafur þá samninga ekki til staðar. „Nei, það held ég ekki. Í öllum tilvikum þegar fram kemur beiðni um framsal þarf alltaf að vísa til einhverra heimilda. Til þess að framsal sé inni í myndinni þurfa að vera einhvers konar samningar eða skuldbindingar þarna á milli landa," segir Ólafur Þór.

Ólafur bendir á að rannsókn geti breyst og stækkað eftir því sem henni vindur fram. Hvort rannsóknin á meintum mútum Samherjamanna hafi leitt meira í ljós segist hann ekki geta svarað því, hvorki af né á. „Því miður hafa hlutir dregist á langinn og COVID-19 hefur óneitanlega sett strik í reikninginn. Við erum með undir í þessu máli, töluvert mikið gagnamagn og það er tímafrekt að fara yfir þetta allt. Hvað það er nákvæmlega get ég ekki upplýst um. Ég get ekkert annað en verið passífur þótt það sé vissulega erfitt stundum að vera í þeirri stöðu."

Mun tjá sig fyrr en seinna

Samherji hefur gefið út að namibísk yfirvöld hafi ekki sett sig í samband við fyrirtækið í tengslum við rannsóknina eða mögulegar handtökur sem boðaðar hafa verið. Þá hefur fyrirtækið einnig bent á að ekki sé í gildi tvíhliða samkomulag milli landanna sem heimili aðgerðir Namibíumanna gagnvart íslenskum fyrirtækjum eða einstaklingum.

Í samtali við Mannlíf segist Þorsteinn Már hafa það þokkalegt en hann vilji lítið tjá sig um gang mála. Aðspurður segist hann ekkert hafa heyrt í neinum varðandi rannsókn Namibíumannanna og viðurkennir að hann viti ekkert um réttarbeiðnina sem þaðan hefur verið send. Þegar hann er inntur eftir því hvort hann sé alveg rólegur gagnvart rannsókninni segir hann svo vera. „Ég er alveg rólegur, já. Ég veit ekkert um þessa réttarbeiðni og mun ekki tjá mig um það. Ég hef sem sagt ekki heyrt í neinum og hef ekki miklu við það að bæta. Ég mun tjá mig um þetta mál fyrr en seinna," segir Þorsteinn Már.

Málið hefur stækkað

Jóhannes Stefánsson var verkefnastjóri Samherja í Namibíu til 2016 af og ljóstraði hann upp um meint mútumál Samherja. Hann viðurkenndi sjálfur í viðtölum að hafa brotið lög fyrir hönd fyrirtæksins til að komast yfir kvóta og segir hann málið fá mikla athygli í Namibíu. „Rannsóknin gengur vel í Namibíu og málið verður bara stærra. Það er alltaf að koma meira í ljós. Málið er í fréttum svo til daglega í Namibíu," segir Jóhannes.

Símon T. Idipo, upplýsingafulltrúi dómsmálaráðuneytisins í Namibíu, neitaði að gefa upplýsingar um stöðu rannsóknarinnar og réttarbeiðnina sem send hefur verið íslenskum yfirvöldum. Hann benti á að rannsóknin sé ekki á borði ráðuneytisins heldur alfarið í höndum þartilgerðar spillingarstofnunar á vegum stjórnvalda.

Tvö mál

Þeir sem sitja í varðhaldi ytra eru meðal annars fyrrum ráðherrarnir Bernard Esau sjávarútvegsráðherra og Sacky Shanghala dómsmálaráðherra. Þar að auki sitja í fangelsi þeir James Hatuikulipi, forstjóri fjármálaráðgjafafyrirtækisins Investec Asset Management, Mike Nghipunya, fyrrum framkvæmdastjóri sjávarútvegsfyrirtækisins Fiscor, Pius Mwatelulo, viðskiptafélagi Shanghala ráðherra og Hatuikulipi forstjóra, Ricardo Gustavo, fyrrum yfirmaður hjá Investec Asset Management, og Tamson Hatuikulipi, tengdasonur Esau ráðherra.

Allir nema Nghipunya, framkvæmdastjórinn fyrrverandi hjá Fishcor, eru sakaðir um að hafa tekið við tæplega 830 milljóna króna mútugreiðslum gegn kvótaúthlutun á árunum 2014 til 2019. Hann sleppur aftur á móti ekki í síðara málinu sem til rannsóknar er hjá namibískum yfirvöldum um spillingu, viðskiptasvik og peningaþvætti upp á andvirði rúmlega 600 milljóna króna á sama tímabili. Fyrra málinu hefur verið frestað hjá dómstólum til 28. ágúst og því síðara til 4. september. Við frestun málanna tók dómari það skýrt fram að ekki yrði gefinn frekari frestur fyrir rannsókn málsins.

Vantar þínu fyrirtæki fagleg og vönduð þrif?
Traust þrif geta bætt við sig þrifum fyrir fyrirtæki í öllum stærðum og gerðum.
Góð meðmæli og traust þjónusta fyrir þá sem vilja aðeins meira.
Hafðu samband við okkur í síma **782-0503** eða á **traustthrif@gmail.com** og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

Orðrómur

rt@birtingur.is

Fimm kosningamaskínur

Guðmundur Franklín Jónsson forsetaframbjóðandi hefur tekið upp nýjan og harðari stíl í kosningabaráttu sinni. Hann sakar **Elizu Reid** forsetafrú um að nýta sér launaða stöðu hjá Íslandsstofu til að ýta áfram framboði eiginmanns síns. Þá telur hann ósanngjarnt að forsetinn sé sjálfur sýnilegur í auglýsingum. Frambjóðandinn sem mælist með 10 prósenta fylgi klykkti út í beinni útsendingu á Facebook með því að fullyrða að Guðni réði yfir fimm kosningamaskínum. Einhverjir merkja örvæntingu í máli hans...

Penninn klagaður

Einn þrautseigasti bókaútgefandi landsins er **Jakob F. Ásgeirsson**. Hann hefur um áratugaskeið gefið út fjölda titla um margvíslegasta efni. Nýverið varð hann fyrir áfalli þegar bókaverslanir Pennans tóku alla titla útgáfunnar úr sölu og endursendu bækur hans. Jakob segist í samtali við Moggann hafa fengið þá skýringu að bækur hans væru í streymi hjá hljóðbókaútgáfu Storytel. Hann hefur klagað Pennann til Samkeppniseftirlitsins. Hjá Pennanum er þessu mótmælt harðlega og fullyrt að bækur Jakobs séu í sölu ...

Lilja snupruð

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra á frekar erfitt uppdráttar í framhaldi þess að hún var snupruð fyrir að hafa brotið gegn jafnréttislögum með því að ráða flokksbróður sinn, Pál Magnússon, í embætti ráðuneytisstjóra. Við þetta bætist að hún fór gegn tillögu sérfræðinga í ráðuneytinu þegar hún skipaði **Einar Huga Bjarnason** sem formann fjölmiðlanefndar á síðasta ári og gekk fram hjá þaulreyndri Halldóru Þorsteinsdóttur lektor. Lilja hefur verið óumdeild og henni spáð formennsku í Framsóknarflokknum. Víst er að einhverjir andstæðingar hennar gleðjast og Sigurður Ingi Jóhannsson formaður er eflaust rólegri en áður ...

Hefnd Andrésar

Viðskiptablaðið hefur verið duglegt að birta fréttir af RÚV og finnur stofnunni margt til foráttu. Fjölmiðlarýnir blaðsins, **Andrés Magnússon**, hefur verið framarlega í flokki þeirra sem gagnrýna stofnunina. Komið hefur á daginn að útgefandi Viðskiptablaðsins, Myllusetur, nýtti sér hlutabótaleiðina til að niðurgreiða rekstur sinn. RÚV sagði frá þessu í fréttum samhliða því að Icelandair hefði farið sömu leið. Þettaýfði mjög fjaðrir fjölmiðlarýnisins sem taldi fréttina lykta af hefnd vegna umfjöllunar Viðskiptablaðsins um RÚV. Umfjöllun Andrésar er þá væntanlega af sama toga ...

Nýr EQC.
Njóttu rafmagnsins.

EQC er 100% rafmagnaður sportjeppi frá Mercedes-Benz. Með drægi allt að 417 km, háþróuðum tæknibúnaði og 4MATIC fjórhjóladrifinu eru þér allir vegir færir.

Komdu og reynsluaktu EQC.

ASKJA · Krókhálsi 11-13 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur Mercedes-Benz á Íslandi
á Facebook og Instagram

LOF / LAST

Lofið þessa vikuna fær Nettó fyrir að bjóða ýmsar vörur með 50 prósent afslætti þegar líður að síðasta söludegi þeirra. Þetta er framlag verslunarkeðjunnar til að draga úr sóun matvæla og það er sannarlega þörf á því og er bæði seljanda og neytanda í hag.

Lastið vikunnar fær Sýslumaður fyrir að rukka 2.500 krónur fyrir að taka ljósrit af prófskírteinum og HÍ fyrir að senda fólk til Sýsla því ekki fást skírteinin ljósrituð þar. Þá er eins gott að vera ekki með fimm háskólagráður því þá væri ljósritunarkostnaðurinn 12.500 kall!

„Fólk getur komið með hvers kyns ílát og fyllt á alls konar sápur og hreinsiefni en svo erum við líka með aðrar lausnir eins og til dæmis sápuhnetur.“

Umbúðalaust - hagkvæmt fyrir veskið og umhverfið

Þrjár vinkonur sem fyrir nokkrum árum tóku þátt í að koma á umhverfisátakinu Plastlaus september tóku sig til og opnuðu plastlausa verslun. *Nú eru tvö ár síðan Vistvera opnaði í Grímsbæ og hafa umhverfisþenkjandi neytendur tekið versluninni fagnandi.*

Kristín Inga Arnardóttir er ein þriggja eigenda og segir hún að í upphafi hafi þær einblínt á plastlausar lausnir en fljótlega farið út í að bjóða upp á ýmiss konar áfyllingarvörur, á borð við hreinlætis- og snyrtivörur. „Fólk getur komið með hvers kyns ílát og fyllt á alls konar sápur og hreinsiefni en svo erum við líka með aðrar lausnir eins og til dæmis sápuhnetur. Það eru hnetur sem vaxa á trjám og eru með sápueiginleika. Þær má nota til að þvo þvott, búa til sápustykki úr þeim og uppþvottalög,“ segir Kristín. Sjampó, hárnæring, tannkrem og spritt er á meðal þess sem selt er eftir vigt í Vistveru.

Lægra verð og minni umbúðir

Það segir sig sjálft að mikið má spara með því að takmarka umbúðir utan um ýmsar neyslu-vörur auk þess sem neytandi ræður nákvæmlega hve mikið hann fær af vörunni. Ætla má að verð á vörum gæti lækkað nokkuð með magninnkaupum stóru verslananna á áfyllingarvörum því ekki eru þessar flóknu og marglaga umbúðir ódýrar í framleiðslu. Víða erlendis er áfyllingarfyrirkomulagið þekkt og þykir sjálfsagt að mæta með ílát að heiman í búðina. Hér á landi er þetta nýtt en mun ef til vill þykja sjálfsagt, rétt eins og okkur þykir orðið sjálfsagt að taka fjölnota innkaupapoka með í búðina.

„Þetta er eitthvað í menningunni okkar, eitthvað sem við þurfum að venja okkur á því þetta er breyting á lífsstíl. Fólk má alveg taka sér betri tíma í að versla. Það er svo mikill hraði í samfélaginu og fólk fer í búðina og grípur hlutina á hlaupum. Það er betra að róa sig aðeins niður og hugsa um umhverfið í leiðinni,“ segir Kristín um viðhorf Íslendinga sem hún telur geta breyst hratt í rétta átt.

Kristín Inga Arnardóttir er ein þriggja eigenda Vistveru.

Víða erlendis er áfyllingarfyrirkomulagið þekkt og þykir sjálfsagt að mæta með ílát.

> **Ég vonast til að sjá stórmarkaði í framtíðinni selja ýmsar vörur, eins og hveiti og sykur sem áfyllingarvörur.**

Neytendur leggja línurnar

Vistvera hefur sérstöðu á markaðnum hvað áfyllingar og umbúðaleysið snertir en Kristín segist viss um að fleiri búðir bjóði viðskiptavinum upp á þessa möguleika á næstunni. En af hverju ætli stórmarkaðir hér á landi bjóði ekki upp á áfyllingarvörur af einhverju tagi? „Það er neytandinn sem kýs og eftir því sem hann sækir meira í svona vörur þá fara kannski fleiri verslanir að bjóða upp á þennan möguleika. Rétt eins og að margar vörur sem við vorum með í upphafi og fengust ekki neins staðar eru nú farnar að sjást í stærri verslunum,“ segir hún og nefnir sem dæmi bambustannbursta og hársápustykki sem fyrir tveimur árum fengust hvergi en vegna eftirspurnar neytenda eru nú til á fleiri stöðum.

Hjördís Elsa Ásgeirsdóttir, markaðsstjóri Krónunnar, staðfestir að mikil eftirspurn sé eftir áfyllingarvörum og að nú sé til skoðunar að bjóða viðskiptavinum upp á þennan kost.

„Ég vonast til að sjá stórmarkaði í framtíðinni selja ýmsar vörur, eins og hveiti og sykur sem áfyllingarvörur. Það er auðvitað mikil vinna að koma þessu af stað og þetta krefst fleira starfsfólks því það þarf að vigta og gæta vel að hreinlæti þegar um matvöru er að ræða. Kannski hindrar það stærri verslanirnar í að byrja en það má nú finna lausn á þessum atriðum,“ segir Kristín Inga.

ERTU MEÐ ÁBENDINGU?
Sendu á malin@birtingur.is

Innlent
NEYTENDAMÁL

Texti / Malín Brand

PEFC

Timbur úr sjálfbærri skógrækt

BYKO selur eingöngu timbur úr sjálfbærri skógrækt. Þetta er á meðal þess sem fram kemur í nýrri samfélagsskýrslu fyrirtækisins.

Auk þess að koma úr sjálfbærri skógrækt fylgir timbrinu rekjanleikavottun. Helstu merki fyrir sjálfbæra skógrækt eru Forest Stewardship Council (FSC) og Programme for the Endorsement of Forest Certification (PEFC). Í skýrslunni kemur fram að fyrirtækið vinni markvisst að því að ná heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun.

Þrettánda heimsmarkmiðið lýtur að aðgerðum í loftslagsmálum og er það eitt af kjarnamarkmiðum BYKO. Þar sem fyrirtækið er stærsti innflutningsaðili byggingartimburs á Íslandi segir í skýrslunni að markmiðið sé því mjög viðeigandi. BYKO nálgast þrettánda markmiðið út frá ábyrgri neyslu og framleiðslu og leggur því áherslu á að allt timbur sé úr sjálfbærri skógrækt.

Mjólkurlítrinn dýrari en bensínlítrinn

Mjólk, rjómi, skyr og ostur hækkaði í verði um 4,28 prósent þann 1. júní. Smjör hækkaði þó enn meira eða um 12 prósent.

Verðlagsnefnd búvara greinir frá að verðhækkunin sé tilkomin vegna kostnaðarhækkana við framleiðslu og vinnslu mjólkur. Verðlagsnefnd búvara starfar samkvæmt ákvæðum búvörulaga og ákveður afurðaverð til búvöruframleiðenda og verð búvara í heildsölu. Til samanburðar má geta þess að á meðan lítrinn af D-vítamínbættri léttmjólk kostar 199 krónur í Nettó kostar lítri af bensíni hjá Atlantsolíu við Sprengisand rúmar 183 krónur. Nú tók mjólkin fram úr bensíninu.

Hvað bjóða olíufélögin í sumar?

Nú, í upphafi ferðasumarsins mikla, bjóða olíufélögin viðskiptavinum eitt og annað sem ætti að vera neytendum í hag.

Eldsneytisverð er æði misjafnt og getur borgað sig að kanna áður en lagt er af stað hvort einhverjar krónur megi spara. Atlantsolía býður viðskiptavinum með dælulykla að skrá það sem kallað er Ferðavikur á „mínum síðum“ og fá þeir þá 25 kr. afslátt af bensínlítranum í fjórar vikur. Olís býður viðskiptavinum að kolefnisjafna frítt í sumar með því að láta fjórar krónur af hverjum lítra renna til verkefna Landgræðslunnar á sviði kolefnisbindingar.

ILVA

GO CRAZY

Sparadu

25%

AF ÖLLUM VÖRUM*

FÖSTUDAG - MÁNUDAGS

DAGANA 12. – 15. JÚNÍ

Frí heimsending

Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU FYRIR ÞÁ SEM VERSLA FYRIR 5.000 EÐA MEIRA

GILDIR DAGANA 12.-15. JÚNÍ

*20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
mánudaga - sunnudaga 12-18

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

Amma byrjaði í rallíkrossinu

Aðeins tvær konur í heiminum eru formenn akstursíþróttasambanda sinna landa. *Önnur þeirra er Helga Katrín Stefánsdóttir. Hún er fyrst kvenna til að leiða Akstursíþróttasamband Íslands en hún tók við formennskunni af Tryggva Þórðarsyni í síðasta mánuði. Helga kemur af fullum krafti inn í mótorsportsumarið 2020 sem hófst fyrir alvöru um síðustu helgi.*

Texti / Malín Brand Myndir / Unnur Magna

Þeir eru sennilega ekki margir sem geta greint frá því að amma þeirra hafi keppt í rallíkrossi. Helga getur það nú samt og þegar hún er spurð út í hvernig áhuginn á akstursíþróttum kviknaði segir hún að þráðurinn liggi í gegnum afa hennar og ömmu í upphafi. „Þetta byrjaði eiginlega þannig að vinur ömmu minnar og afa keppti í rallíkrossi. Pabbi minn og fjölskylda voru í aðstoðarliðinu,“ útskýrir hún en það er nú einmitt þannig að akstursíþróttir verða mjög gjarnan að fjölskyldusporti þar sem liðsheild og samheldni ríkir.

Áhuginn endurvakinn á sjúkrahúsinu

Fjölskyldan var mest í kringum rallíkrossið á árunum 1990-1994 og var Helga, sem er fædd árið 1988, því ósköp ung. En snemma beygist krókurinn. Á þessum árum var rallíkross ákaflega vinsælt og í fréttum árið 1991 var til að mynda greint frá því að 3000 manns hefðu mætt til að fylgjast með keppni á nýrri braut við Krýsuvíkurveginn.

Pabbi Helgu veiktist nokkrum árum síðar, árið 1998, og var lagður inn á sjúkrahús. Þar kynntist hann torfæruökumanninum Gunnari Gunnarssyni sem keppti í torfærunni á þeim tíma. Þeir urðu góðir félagar og þegar báðir höfðu náð heilsu var torfæruáhuginn heldur betur kviknaður hjá fjölskyldu Helgu. Fyrir þá sem það þekkja er fátt sem dregið getur úr þeim áhuga. Næstu árin var fjölskyldan mikið viðriðin keppnishald í torfæru og Helga fylgdist iðulega vel með þessu rammíslenska sporti sem torfæran jú er.

Mistök leiddu til farsæls hjónabands

Helga er nú, auk þess að gegna formennsku í AKÍS, formaður Torfæruklúbbs Suðurlands og í stjórn situr meðal annarra Sigfús Þór Sigurðsson, eiginmaður Helgu. Það er auðvelt að draga þá ályktun að þau Fúsi, eins og hann er kallaður, hafi kynnst í gegnum mótorsportið en sú er ekki raunin.

Helga Katrín Stefánsdóttir við dragsterinn Batman.

> **Þetta byrjaði eiginlega þannig að vinur ömmu minnar og afa keppti í rallíkrossi.**

„Ég kynntist manni á netinu og við ætluðum að tala saman á MSN. Ég sló inn rangt notendanafn og það nafn átti annar maður en sá sem ég ætlaði að tala við. Þeim manni er ég gift í dag,“ segir Helga og þau Fúsi hafa nú verið saman í þrettán ár.

Þau byrjuðu ekki saman strax heldur liðu nokkur ár og það var árið 2007 sem leiðir þeirra lágu saman fyrir tilviljun. Og hvar annars staðar en á torfæru-keppni á Akureyri. „Pabbi dró mig með á torfæruna og þarna var hann. Við Fúsi höfum verið límd saman síðan þá,“ segir Helga um hina undarlegu vegi, eða í þessu tilviki, torfærur ástarinnar. Faðir Fúsa, Sigurður Þór Jónsson, keppti í torfæru á þeim tíma og Helga var umsvifalaust orðin hluti af keppnisliðinu í kringum torfærubílinn Tröllið. „Hann var þá formaður þess klúbbs þar sem ég er formaður í dag. Hann, ásamt fleirum, stofnaði þann klúbb sem ég og maðurinn minn sjáum um í dag,“ segir hún og vísar þar til Torfæruklúbbs Suðurlands.

Ingólfur Arnarsson er eigandi þessa tryllitækis. Vélin er 11,5 lítra og 1400 hestöfl. Nítrókerfið getur skilað 1200 hestöflum til viðbótar.

Þær eru nokkrar konurnar sem náð hafa góðum árangri í akstursíþróttum hér á landi. Í stað þess að einblína á hversu fáar konur keppa í sportinu ætti mun fremur að fagna því að þeim fer fjölgandi á meðal keppenda.

Skemmtilegt er að rifja upp frétt sem birtist í Pressunni þann 10. september 1992 en þar var greint frá því að Kristín Birna Garðarsdóttir hefði fyrst kvenna orðið Íslandsmeistari í akstursíþrótt. Hún varð Íslandsmeistari í rallíkrossi og þótti aka fantavel. Sagðist hún ekki finna fyrir því að gerður væri greinarmunur á henni og öðrum keppendum (sem allir voru karlkyns) og þannig á það líka að vera.

Engin kynjaskipting í sportinu

Eins og áður kom fram keppti amma Helgu í rallíkrossi fyrir tæpum þrjátíu árum. Mamma hennar keppti líka í sömu keppni sem var reyndar sérstök kvennakeppni. „Í kringum 1992 voru margar konur í kringum sportið. Svo fór þetta aðeins í dvala og konurnar hafa verið að koma svona líka sterkar inn núna. Þær voru til dæmis fimm að keppa við strákana í rallíkrossi um síðustu helgi,“ segir Helga.

Í akstursíþróttum eru kynin jöfn og því ekki nokkur skipting í karla- og kvennaflokka þó að á sínum tíma hafi endrum og sinnum verið haldnar kvennakeppnir. Það má kannski segja að karlar séu meira áberandi í akstursíþróttum, enda meirihluti keppenda. En það er í raun engin ástæða fyrir því. Þarna eru kynin jafnvíg og hefur töluverð fjölgun orðið á undanförnum árum meðal kvenkynskeppenda.

Hvað með Helgu sjálfa? „Veistu, nei, ég hef ekki einu sinni sest inn í keppnistæki. Mér finnst rosalega gaman að sjá um skipulag og keppnishald en það er aldrei að vita nema ég eigi eftir að keppa sjálf einn daginn,“ segir Helga sem hefur verið keppnisstjóri í torfærukeppnum og lengi komið að keppnishaldi. „Ég er svolítill stjóri,“ segir hún.

Af snyrtistofunni út á kvartmílubraut

Töluverð vinna er fólgin í því að vera formaður AKÍS og einkum á sumrin þegar keppt er flestar helgar. Í sumar hófst keppnishald um mánuði seinna en venjulega vegna kórónuveirunnar og samkomubanns. Helga mun því hafa í nógu að snúast og er gert ráð fyrir að keppnistímabilið standi fram á haust þetta árið. Dagsdaglega vinnur Helga á snyrtistofu og líkar vel. „Ég vinn við að dekra við og hugsa um fólk og nýt þess,“ en hún er nagla- og förðunarfræðingur. Hvað keppnishald í akstursíþróttum varðar vill hún líka að fólki líði vel og er mjög umhugað um öryggi keppenda og áhorfenda. Það er vel í samræmi við hlutverk formanns AKÍS sem sér um að „allt rúlli“ eins og Helga orðar það. „Að allar greinar rúlli eins og þær eiga að gera, að keppendur geti öruggir sinnt sínu sporti og áhorfendur líka. Svo þarf að passa upp á að allir vinni sína vinnu,“ segir hún.

Sjálf vill Helga, sem formaður, vera sýnileg og mæta á keppnir. „Ég vil sjá hvað gengur vel og hvað illa, þannig að það sé hægt að grípa inn í. Ég vil vera til staðar svo hægt sé að leita til mín og ég er tengiliður allra innan greina akstursíþrótta,“ segir hinn nýkjörni formaður AKÍS.

Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

**FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
HAY OG ALLIR HINIR**

Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

epal

15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
OG Á MORGUN
LAUGARDAG,
12. - 13. MAÍ**

„Ég fyrirgaf sjálfum mér, þetta var ekki mér að kenna“

Gísli Már Helgason var 12 ára gamall þegar faðir hans lést af slysförum. Bugaður af sorg fullorðnaðist hann hratt, og fimm árum seinna þegar miðill sagðist vera með skilaboð frá föður hans að handan ákvað unglingurinn að treysta því.
Í stað þess að bera skilaboð frá látnum föður segir Gísli miðilinn hafa brotið á sér, og það hafi markað líf hans. Mörgum árum síðar reyndi hann sjálfsvíg og í margar vikur var honum vart hugað líf. Í viðtali við Mannlíf segir Gísli frá föðurmissinum, dómi yfir geranda, sjálfsvígstilrauninni, og sálarfriðnum og ástinni sem hann býr að í dag.

Texti / Ragna Gestsdóttir
Myndir / Aðsendar

„Ég verð að segja eins og er, það var léttir. Mér leið bara rosalega vel, get best lýst því sem gleði,“ segir Gísli aðspurður um hvernig tilfinning það hafi verið þegar dómur var kveðinn upp yfir Þórhalli Guðmundssyni miðli vegna kynferðisbrots. Föstudaginn 5. júní staðfesti Landsréttur 18 mánaða fangelsisdóm Héraðsdóms Reykjaness yfir Þórhalli, fyrir að hafa brotið á rúmlega tvítugum dreng árið 2010. Árið 2013 ákvað Gísli að kæra Þórhall, og mættu báðir og gáfu skýrslu hjá lögreglu, en málið fór ekki lengra, þar sem brotið var fyrnt.

Árið 1993, þegar Gísli var 17 ára gamall, kynntist hann Þórhalli á Siglufirði. Síðar þegar Gísli var fluttur til Reykjavíkur hitti hann Þórhall aftur, sem sagðist vera með skilaboð frá látnum föður hans. Gísli fór á fund hjá Þórhalli og segir að þar hafi Þórhallur brotið á honum með því að fróa honum án hans samþykkis. Það var sambærilegt brot og Þórhallur fékk dóm fyrir nú í júní. Gísli segir að dómurinn hafi verið opinber viðurkenning á að Þórhallur hafi einnig brotið gegn honum. „Mér finnst það. Þegar ég sagði mömmu frá því á sínum tíma að Þórhallur hefði brotið gegn mér, þá nafngreindi hún hann í færslu á Facebook og fékk rosalega mikinn skít fyrir það, veit ég. Af því að hann var ekki dæmdur og ég var ekki búinn að kæra hann þegar ég sagði henni frá. En hún trúði mér strax og stóð með mér, hún missti vini vegna þessa máls,“ segir Gísli, sem hringdi í móður sína strax og hann sá fréttir um dóminn á föstudag. „Mér heyrðist hún bara fara að gráta, hún var svo glöð.“

„Pabbi er alltaf með mér“

Gísli er fæddur árið 1976, og þegar hann var átta ára skildu foreldrar hans. Gísli flutti með föður sínum til Siglufjarðar, en móðir hans flutti til Reýkjavíkur. „Ég fékk að ráða hvar ég vildi búa, og ég er náttúrlega strákur og valdi pabba,“ segir Gísli. „Hann er alltaf með mér,“ bætir hann við og bendir blaðamanni á mynd af föður sínum sem hangir á veggnum fyrir ofan stofusófann [Viðtalið við Gísla er tekið í gegnum Facetime, þar sem hann er búsettur í Svíþjóð].

Þann 26. júlí árið 1988 drukknaði Sigurjón Helgi Ástvaldsson, faðir Gísla, við Siglunes í óveðri, hann var 31 árs að aldri. Gísli var bugaður af sorg eftir fráfall föður síns, en aðspurður segist hann enga aðstoð hafa fengið vegna sorgarinnar.

„Andlát pabba var það erfiðasta sem hefur komið fyrir mig og ég átti mjög erfitt með að fyrirgefa honum, mér fannst hann hafa svikið mig. Áfallið mótaði mig og gerði mig að þeim manni sem ég er í dag, ég náði aldrei aftur að verða krakki,“ segir Gísli. „Ég vildi bara vera eins og pabbi, hann var sterkastur og bestur og ég vildi vera hann einhvern veginn.“

Eftir föðurmissinn valdi Gísli að búa hjá móðurömmu sinni í stað þess að flytja til móður sinnar í Reykjavík. „Ég vildi ekki fara suður með mömmu, ég vildi bara vera hjá ömmu. Mér fannst svo langt að fara á skíði í Reykjavík, ég gat bara tekið skíðin á axlirnar og gengið upp í fjall heima í Ólafsfirði. Ég hélt ég myndi verða áfram sami strákur og ég var, og ætlaði að verða bestur á skíðum og þess háttar, en eins og ég segi þá breyttist ég.“

Hann segist hafa brenglast eitthvað við fráfall föður síns og sorgina, byrjaði fljótlega að drekka, en segist aldrei hafa prófað annað en áfengi. „Þetta var svona konur og brennivín,“ segir Gísli og brosir. Þrátt fyrir drykkju, stundaði hann skíði af miklum krafti og var góður, að eigin sögn. „Ég stundaði alltaf skíði á Ólafsfirði og var mjög góður þótt ég hafi verið aðeins að sulla. Ég keppti fyrir Ísland á Ólympíuleikum Æskunnar árið 1992, og var unglingameistari í svigi árið 1993.“

Lofaði skilaboðum frá látnum föður

Fyrstu kynni Gísla og Þórhalls voru á Siglufirði fyrir tilstuðlan sameiginlegrar vinkonu þeirra. „Ég þekkti hana frá Siglufirði og hún þekkti Þórhall, og hann var eitthvað fyrir norðan á þessum tíma og hún spurði hvort ég vildi fara til hans,“ segir Gísli, sem ákvað að slá til.

„Ég saknaði pabba, ég náði aldrei að komast yfir sorgina. Og mér fannst þetta rosalega spennandi. Þarna hitti ég Þórhall í fyrsta sinn og ekkert gerðist, en ég myndaði líklega eins konar trúnaðarsamband við hann.“

Haustið 1993 flutti Gísli til móður sinnar í Reykjavík, og eitt sinn þegar hann var staddur í vídeóleigu hitti hann Þórhall. „Þar sagði hann við mig að hann væri með skilaboð frá pabba.“

Gísli fór til fundar við Þórhall, og segir hann hafa brotið á sér á þeim fundi. Gísli sagði engum frá, og segir að skömm og óttinn við álit annarra hafi valdið því að hann þagði, auk þess sem hann vildi ekki særa móðurömmu sína. „Ég held að það sé skömmin sem veldur því að við þolendur segjum ekki frá. Minnimáttarkennd hjá mér og skömm, líka hræðslan við álit annarra. Margir vina minna á þessum tíma litu upp til mín og fannst ég vera aðaltöffarinn. Ég skammaðist mín, mér fannst þetta allt mér að kenna og skömmin óx bara hjá mér. Ef ég fékk mér í glas þá kom atvikið upp á yfirborðið og ég vissi ekki hvernig ég átti að höndla sjálfan mig,“ segir Gísli. „Amma mín sem ég ólst upp hjá, elskaði Þórhall og hlustaði á hann á kvöldin í útvarpinu og ég vildi alls ekki segja henni frá þessu, af því mér fannst að ég myndi þá særa hana. Ég hélt þessu alveg leyndu fyrir henni, það var Inga frænka sem sagði henni frá þessu seinna.“ Gísli segist hafa sagt góðum vini sínum frá málinu ári seinna, eftir að hann kom heim til hans eftir eitthvert fyllirí. „Hann trúði mér ekki og hélt að ég væri bara í algjöru rugli.“

> *Ég veit að það fór svo mikið í gegnum hausinn á mér þegar ég var á þessum helvítis nuddbekk hjá honum; Ég stend upp núna og ég drep hann.*

Gísli flutti til Svíþjóðar þegar hann var tvítugur. „Ég flúði land hreinlega og hef verið hérna í 23 ár, hér er mjög fínt að vera,“ segir Gísli. „Ef ég á að segja alveg eins og er, þá hef ég sjaldan heimsótt Ísland, ég var alltaf hræddur um að hitta Þórhall og vissi ekki hvaða afleiðingar það myndi hafa. Ég varð samt að fara stundum. Árið 2009 svipti vinur minn sig lífi og ég fór þá heim í tvær vikur. Og ég veit það, ég var þá alltaf að horfa í kringum mig eftir Þórhalli.“

Árið 2006 sagði Gísli föðursystur sinni, Ingu Sæland, þingmanni og formanni Flokks fólksins, frá málinu. „Hún varð óð yfir þessu, hún er svolítið góð í kjaftinum eins og þú hefur kannski tekið eftir,“ segir Gísli Már brosandi um föðursystur sína. „Við ætluðum á fullu í málið, en svo treysti ég mér ekki til þess að gera neitt. Ég varð eitthvað lítill og ræfilslegur í mér. Árið 2013 fann ég hins vegar að það var komið nóg, og kærði Þórhall. Þá sagði ég góðum vini mínum frá nauðguninni, og hann sagði við mig: „Veistu hvað, Gísli, ef þú hefðir sagt einhverjum frá þessu á þeim tíma sem þetta gerðist, hefði enginn trúað þér. Af því þú varst sterkastur og bestur í öllu.“

„Skömmin gjörsamlega að éta mig að innan“

Árið 2010, þremur árum áður en Gísli kærði Þórhall, ákvað hann að svipta sig lífi. Hann segist áður hafa hringt í nágrannakonu sína og segir að hann hafi ekki vitað hvar hún væri, en hún, og önnur kona, Annika sem starfar í slökkviliði og með björgunarsveit, björguðu lífi Gísla þennan örlagaríka dag. „Konan býr hér nokkra kílómetra frá mér, og ég vissi ekki að hún væri heima hjá sér. Hún heyrði símann detta í gólfið hjá mér og byrjaði á því að keyra fram hjá húsinu mínu, til að ná í Anniku, sem tók minnst 5–6 mínútur, svo þurfti hún að sækja exi til að brjótast inn til mín. Þegar þær komu inn sáu þær mig ekki fyrst, það var allt hljótt,“ segir Gísli.

Hann rekur næst hvernig konurnar komu að honum í eldhúsinu, en Annika sagði honum frá því. „Þær sáu að ég hafði hengt mig í hundaól og hún hélt að ég hefði verið hangandi þarna í 6–8 mínútur. „Augun á þér voru komin út úr höfðinu, þú varst búinn að pissa á þig og þú varst rennandi blautur af því þú varst ábyggilega að rembast á móti,“ segir Gísli að Annika hafi sagt honum, „Annika sem bjargaði mér sagði að ég ætti ekki að vera lifandi. Hún sagði við hina konuna að þetta liti ekki vel út, ég væri ábyggilega dáinn.“

Annika hóf að hnoða Gísla, á meðan var hin konan með neyðarlínuna í símanum. Samkvæmt frásögn Anniku liðu 5–6 mínútur þar til hún heyrði smáhljóð í Gísla, eins og hann drægi andann einu sinni. Eftir það dró hann andann á þrettán sekúndna fresti. Annika fylgdi Gísla í sjúkrabílnum,

Gísli Már Helgason var 12 ára gamall þegar faðir hans lést af slysförum. Bugaður af sorg fullorðnaðist hann hratt, og fimm árum seinna þegar miðill sagðist vera með skilaboð frá föður hans að handan ákvað unglingurinn að treysta því.

Gísla var haldið sofandi í öndunarvél vikum saman og var fjölskyldan undirbúin undir það versta.

Árið 1993, þegar Gísli var 17 ára gamall, kynntist hann Þórhalli á Siglufirði.

og þegar komið var með hann á spítala brugðust læknarnir hratt við þegar þeir heyrðu hversu langur tími var liðinn. „Hún segir að þeir hafi kastað öllu öðru frá sér og sett mig í ísbað. Eiginlega ætti ég ekki að vera hér. Það er bara ótrúlegt að ég sé lifandi í dag," segir Gísli, en honum var haldið sofandi í margar vikur. Gísli segist ekki alveg vita hvernig hann eigi að svara spurningu blaðamanns um af hverju hann taldi sjálfsvíg einu leiðina á þessum tíma. „Ég veit ekki alveg hvernig ég á að svara þessu. Ég held að sjálfstraustið og álit mitt á sjálfum mér hafi verið orðið svo lítið að ég var farinn að ímynda mér að öllum væri nákvæmlega sama hvað ég gerði. Ég átti tvö börn á þessum tíma, en ég hugsaði bara að þetta væri kannski best fyrir allt og alla. Ég fann að skömmin var gjörsamlega að éta mig að innan, það var bara svoleiðis, ég var með svo mikið hérna uppi sem ég hafði ekki náð að leysa tilfinningalega," segir Gísli og tekur um höfuð sér.

Hann bætir við að hann og Anikka hafi rætt björgun hans í fyrsta sinn allsgáð síðastliðna helgi, áður hafi þau aðeins rætt lífsbjörgina þegar þau hafi hist á djamminu.

Hetja og gangandi kraftaverk

Gísli var í marga mánuði á sjúkrahúsi, sjálfvígstilraunin var í júní árið 2010 og hann kom heim aftur í byrjun október. Núna á mánudaginn, 8. júní, birti Inga frænka hans færslu á Facebook með myndum af Gísla meðan hann barðist fyrir lífi sínu á sjúkrahúsinu. „Ég hafði ekki hugmynd um hvað ég var búinn að gera, ekki bleikustu hugmynd," segir Gísli um hvað rann í gegnum huga hans þegar hann vaknaði á spítalanum. „Verkstjórinn sem ég vann hjá og eiginmaður konunnar sem bjargaði mér voru þarna og ég skildi ekki af hverju. Ég spurði þá hvort það væru ekki að byrja sumarfrí, hvað ég væri eiginlega að gera þarna," segir Gísli, sem fékk svarið:„Sumarfríið er löngu búið, Gísli. Þú reyndir að hengja þig, þú ættir að vera dauður."

Eftir að hann kom heim af spítalanum fór lífið fljótt í sama farið og áður. „Ég hélt eiginlega áfram eins og frá var horfið, ég sagði til dæmis að ég myndi aldrei drekka aftur en gerði það strax," segir Gísli.

„Svo hitti ég konuna mína 2011, og hún er fyrsta konan sem ég hef elskað almennilega. Ég hef verið giftur áður og á fullt af börnum, en konan sem ég er giftur í dag, ég elska hana," segir Gísli og verður í fyrsta sinn í viðtalinu nokkuð meyr. „Ég sagði henni frá misnotkuninni, og hún sá að mér leið ekki vel og þá ákvað ég að nú myndi ég kæra. Ég hugsaði að ég hlyti að geta losnað við þetta, og sagði sjálfum mér að það yrði erfitt akkúrat núna, en lífið hefði verið erfitt í 20 ár

Viðtalið

GÍSLI MÁR HELGASON

Þórhallur dæmdur í 18 mánaða fangelsi

Föstudaginn 5. júní staðfesti Landsréttur átján mánaða fangelsisdóm Héraðsdóms Reykjaness yfir Þórhalli Guðmundssyni vegna kynferðisbrots gegn rúmlega tvítugum karlmanni.

Þórhallur var sakfelldur fyrir nauðgun, eftir að hafa brotið gegn manninum árið 2010 með því að hafa fróað manninum án hans samþykkis. Maðurinn lá á nuddbekk hjá Þórhalli sem var þá að meðhöndla hann sem heilari vegna bakverkja sem brotaþoli þjáðist af.

Maðurinn kærði Þórhall sex árum seinna. Þórhallur neitaði sök, en dómara þótti það rýra trúverðugleika ákærða að misræmi var í framburði hans hjá lögreglu og fyrir dómi varðandi málsatvik. Framburður brotaþola var hins vegar að mati dómara mjög trúverðugur, og studdur frásögnum vitna, bæði fjölskyldumeðlima, vina og sérfræðinga.

Dómur var kveðinn upp í Héraðsdómi Reykjaness 18. desember 2018 og staðfestur sem fyrr segir nú í Landsrétti.

Við ákvörðun refsingar var horft til þess að Þórhallur hafði ekki áður sætt refsingu. Einnig var tekið tillit til tafar á málsmeðferðinni.

Þórhallur var jafnframt dæmdur til að greiða manninum eina og hálfa milljón króna í miskabætur.

Inga Sæland er föðursystir Gísla og hefur tjáð sig um málið. Mynd / Hallur Karlsson

„Gísli er Gísli og hann er gangandi kraftaverk“

Inga Sæland, þingmaður og formaður Flokks fólksins, hefur komið fram og fjallað um mál Gísla, eftir að dómur féll yfir Þórhalli. Inga er föðursystir Gísla og sú fyrsta sem hann trúði fyrir fundi þeirra Þórhalls.

„Hann er búinn að skila skömminni og vill koma fram og segja sögu sína,“ sagði Inga í viðtali við útvarpsþáttinn Bítið á Bylgjunni miðvikudaginn 10. júní.

Inga rekur kynni og samskipti Gísla og Þórhalls, en hún segir hann hafa verið fjölskyldunni mikill stuðningur eftir að bróðir hennar, faðir Gísla, lést.

Hún segir aðferðir Þórhalls við að „koma skilaboðunum áfram“ hafa verið undarlegar. „Það þurfti að nudda hann [Gísla] og strjúka voða mikið og opna allar rásir svo að pabbi ætti betra aðgengi að honum,“ segir Inga og bætir við að Þórhallur hafi sagt frænda hennar að faðir hans stæði fyrir aftan hann. „Það þarf ekkert meira frá því að segja að hann hreinlega fer niður á drenginn og fróaði honum í ofanálag. Þetta var það mikil slökun sem hann þurfti á að halda til þess að pabbi hans kæmist til hans ... Eftir það var þessi litli strákur bara flak. Við vissum náttúrlega ekki neitt, fjölskyldan. Þöggunartaktíkin sem hér hefur ríkt alltaf var náttúrlega algjör.“

Rauf þögnina 12 árum seinna

Inga segir að tólf árum seinna hafi Gísli hringt í hana hágrátandi um miðja nótt og sagt henni frá. „Þá var hann tilbúinn að tala og sagðist vilja kæra hann [Þórhall]. Ég sagðist geta hjálpað honum, sem ég og gerði, var komin með lögmann og þetta var að fara í þetta ferli á þessum tíma. Þá brotnaði hann alveg niður aftur og treysti sér ekki til að standa í þessu og bara vildi það ekki.“

Gísli reyndi síðan að svipta sig lífi nokkrum árum seinna.

Inga skrifaði færslu á Facebook um Gísla, og birti myndir af honum berjast fyrir lífi sínu eftir sjálfsvígstilraunina. Inga segist hafa skrifað færsluna í kjölfar dómsins yfir Þórhalli, en segist ekki hafa haft geð í sér til þess að lesa dóminn. Hún segir Gísla og móður hans hafa fagnað niðurstöðunni meðal annars með færslum á samfélagsmiðlum.

„Vikum saman var honum haldið sofandi í öndunarvél á milli heims og helju og fjölskyldan undirbúin undir það versta. Samfallin lungu og öll líkamsstarfsemi hætt og hann í raun dáinn það lengi að okkur var gefin engin von um að hann kæmi til baka. Þrátt fyrir að hafa gengið í gegnum allar þessar raunir, orðinn að beinagrind sem þurfti að gangast undir langa endurhæfingu er Gísli hetja og gangandi kraftaverk í dag. Loksins er Þórhallur Guðmundsson á leið bak við lás og slá þar sem okkur öllum í fjölskyldunni finnst hann eiga heima og hvergi annars staðar, “ segir Inga í færslu sinni.

Þakka fyrir stuðninginn

„Gísli þakkar þessum dreng, unga manni sem fór fram með málið. Hann þakkar honum hjartanlega fyrir og það eru mun fleiri ungir menn sem ég myndi nú bara hvetja til að stíga fram og segja sína sögu,“ segir Inga í viðtalinu á Bítinu.

„Við erum á þeim tíma núna að við neitum því að búa við þessa þöggun, við neitum því að allir vettvangar séu ekki leyfilegir til að segja svona sögur, til að draga fram í rauninni gerendurna og hætta að segja þolendunum að þegja hreinlega. Það er tími réttlætis gagnvart þessu í dag. Þetta er tími sem við sem samfélag getum veitt ákveðið aðhald með því að segja frá í stað þess að þegja svona hluti í hel.

Það eru bara þrjú ár síðan Gísli fékk alvörumeðferð við þessu áfalli sem hann varð fyrir vegna þessa athæfis og þessa níðingsháttar sem var framinn á honum á þessum tíma.“

Inga segist vilja tala um atvikið fyrst og fremst vegna þess að hún vilji gjarna „að allir þeir sem eru fórnarlömb fái að vita það að það er ekki þeim að kenna og það er leið út, það er leiðin að tala, leiðin að segja frá og vera sáttur í hjartanu, „það er ekki mér að kenna.“

Inga segir dóminn yfir Þórhalli vera áfanga sem Gísli hefði viljað sjá mun fyrr, en dómurinn sé þó fallinn núna. „Þetta er áfangi sem Gísli hefði viljað sjá mun fyrr, en þetta er alla vega komið fram núna. Það eru margir fleiri sem eiga eftir að reyna að fara þá leið að sjá í raun ekkert annað út úr lífinu en að bara reyna að flýja frá því,“ segir Inga.

Hún þakkar fyrir allan stuðning sem hún hefur fengið vegna málsins og færslu sinnar. „Gísli fær líka gríðarlega mikinn stuðning, hann hefur bakland og stuðning sem er líka ómetanlegt.“

eða meira. Og þá yrði það bara erfitt í smátíma í viðbót,“ segir Gísli, sem fyrst þá sagði móður sinni frá, sem eins og fyrr segir nafngreindi Þórhall í færslu á Facebook.

Gísli segist hafa skrifað ítarlega lögregluskýrslu um brot Þórhalls, sem kallaður var til yfirheyrslu. „En hann játaði hvorki né neitaði. Svo var málið álitið fyrnt. Eftir að ég kærði setti ég allt sem ég sagði við lögregluna á netið,“ segir Gísli og bætir við að margir hafi sett sig í samband við hann eftir það. „Einn karlmaður þorði að koma fram eftir að ég sagði mína sögu og kærði Þórhall, sá maður bað mig um að vera vitni ef til þess kæmi og ég sagði já við því. Síðan heyrði ég ekkert meira frá honum. Eftir að dómurinn féll á föstudag, fékk ég skilaboð frá honum á Facebook, en ég hélt að dómurinn væri hans mál. Svo var ekki, því hans mál var fyrnt, en vinur hans kærði Þórhall líka og hans mál er það sem dæmt var í núna. Maðurinn sem ég hafði verið í samskiptum við var vitni í því máli.“

Þú sem sagt þekkir fleiri sem segja Þórhall hafa brotið á sér? „Já. Og ég veit um annan sem Þórhallur var næstum búinn að ná til, það var systursonur pabba, sem missti föður sinn tveimur árum eftir að ég missti pabba minn. Þórhallur náði honum aldrei, hann var sterkari en ég, það er bara svoleiðis. Ég er bara mjög glaður yfir því að loksins fékk Þórhallur dóm, því það eru ábyggilega fleiri sem hafa lent í honum. Hann hefur verið starfandi í hvað, 30 ár?“

> *Ég hef farið í gegnum þetta svo mörg þúsund sinnum öll þessi ár og reynt að velta fyrir mér hvað ég hefði getað gert. Hvað átti ég að gera?*

Gísli og Annie Sara Maria Helgason, konan hans, giftu sig á Múlakollu í Ólafsfirði 9. apríl árið 2015. „Og komum á forsíðu Moggans,“ segir Gísli Már og brosir út að eyrum. „Við eigum fullt af börnum og lífið er bara mjög gott, hefur bara aldrei verið svona fínt. Kominn tími til og ég get meira að segja talað um hvernig mér líður. Ég verð að segja eins og er, ég hef verið „leikari“ frá því ég var krakki, mér hefur liðið illa en engum dottið það í hug, engum datt í hug að ég myndi reyna að drepa mig.“

„Lífið er bara mjög gott, hefur bara aldrei verið svona fínt. Kominn tími til og ég get meira að segja talað um hvernig mér líður,“ segir Gísli, í viðtali við Mannlíf.

Aðspurður segist hann ekki hafa leitað sér aðstoðar, og haldið að hann réði við þetta allt sjálfur. „Ég var Gísli og ég er Gísli, ég gat þetta allt sjálfur,“ segir hann. „Ég hef farið í gegnum þetta svo mörg þúsund sinnum öll þessi ár og reynt að velta fyrir mér hvað ég hefði getað gert. Hvað átti ég að gera? Ég veit að það fór svo mikið í gegnum hausinn á mér þegar ég var á þessum helvítis nuddbekk hjá honum; Ég stend upp núna og ég drep hann. Ef ég drep hann hvað á ég að segja, að ég hafi drepið hann?“

Gísli hefur verið edrú í þrjú ár og fékk loks þá hjálp sem hann þurfti í meðferðinni. „Ég fór mörgum sinnum til ráðgjafa sem þekkti til svona áfalla og þurfti að endurupplifa daginn með Þórhalli aftur og aftur og aftur. Ég átti að setja í orð hvernig mér leið þegar brotið var á mér og fyrst voru orð mín full af illsku og hatri. En svo fór þetta að koma meira yfir til mín, þetta var ekki mér að kenna og ég sá að ég gat ekkert gert á þessum tíma, þótt ég hafi margoft hugsað að ég hefði getað drepið hann eða eitthvað. Ég fyrirgaf sjálfum mér, þetta var ekki mér að kenna. Það tók mig 25 ár að fyrirgefa sjálfum mér.“

Miðilshæfileikarnir meðfæddir

Þórhallur Guðmundsson.

■ Þórhallur Guðmundsson fæddist 4. febrúar 1961 í Reykjavík og uppalinn í Laugarneshverfi og Vogahverfi. Þórhallur vann í Verslunarbankanum þar til hann var lagður niður árið 1990 og sneri sér þá alfarið að miðilsstörfum. Í viðtölum hefur hann sagt miðilshæfileikana meðfædda, en eftir setu á bænafundum og heimsókn í Sálarrannsóknafélag Íslands hafi mótast „ákveðnir hlutir og maður sá hvert förinni var heitið,“ eins og hann sagði í viðtali við Feyki 14. júní árið 2017. Þórhallur starfaði með Sálarrannsóknarfélagi Reykjavíkur og Sálarrannsóknarfélagi Akureyrar. Þórhallur starfaði í útvarpi og sjónvarpi í nærri tvo áratugi. Á Bylgjunni og Stöð 2 var hann með sjónvarpsþáttinn Lífsaugað, sem flutti yfir á norðlensku útvarpsstöðina VOICE í ágúst árið 2006, en hætti í maí 2008. Þættirnir voru endurvaktir í sjónvarpi árið 2009 á SkjáEinum, en í þeim annaðist Þórhallur svokallaðar skyggnilýsingar fyrir áhorfendur í sal, og í því fólst meðal annars að hafa samband við framliðna. Í áðurnefndu viðtali í Feyki fyrir þremur árum voru lokaorð Þórhalls: „Þegar maður deyr er spurt hvað maður lætur mikið eftir sig, en englarnir munu spyrja: Hvað hefur hann sent mörg góðverk á undan sér? Góðverkin í þessu lífi eru uppskeran í því næsta.“

Mannlíf reyndi að ná tali af Þórhalli án árangurs.

Fólk með sjálfsvígshugsanir er minnt á Hjálparsíma Rauða krossins, 1717, og netspjallið.

Þjálfaðir og reynslumiklir sjálfboðaliðar á öllum aldri svara þeim símtölum og spjöllum sem berast. Fullum trúnaði er heitið, númerið er ókeypis og opið allan sólarhringinn. Píeta samtökin bjóða einnig upp á þjónustu í síma 552-2218 fyrir fólk í sjálfsvígshættu og með sjálfsskaðahegðun.

SUMAR LEIKUR

DOMUSNOVA
Fasteignasölu

1. vinningur:
Gjafabréf
150.000 kr.
BYKO

Allir sem setja eign í sölu hjá DOMUSNOVA fasteignasölu í maí og júní eiga möguleika á glæsilegum vinningum!

2. vinningur:
Gjafabréf
50.000 kr.
BYKO

Við drögum út í sumarleik DOMUSNOVA fasteignasölu og BYKO 30. júní 2020
Nánar á www.domusnova.is

LÁTTU FAGFÓLK SELJA ÞÍNA EIGN

DOMUSNOVA
Fasteignasala

HLÍÐASMÁRA 4 KÓPAVOGI - AUSTURVEGI 6 SELFOSSI & STILLHOLTI 16-18 AKRANESI
SÍMI 527 1717 - WWW.DOMUSNOVA.IS

Innlent

LEIÐARI

Ráðherrann og blóraböggullinn

Eftir / Reyni Traustason

Þorvaldur Gylfason prófessor nýtur virðingar og trausts langt út fyrir landsteinana. Af þeirri ástæðu bauðst honum staða ritstjóra við norræna tímaritið Nordic Economic Policy Review. Ráðningin var frágengin þegar það kom babb í bátinn. Fjölþjóðleg stjórn útgáfunnar reyndist ekki einhuga. Íslenska fjármálaráðuneytið mótmælti ráðningunni á þeim röngu forsendum að Þorvaldur hefði pólitíska vigt sem fyrrverandi formaður stjórnmálahreyfingar.

Fjármálaráðuneytið svaraði fyrirspurn vefritsins Kjarnans á þann veg að stuðst hafi verið við rangar upplýsingar á Wikipedia-síðu þar sem segir að Þorvaldur hafi verið formaður Lýðræðisvaktarinnar. Hið rétta er að hann hætti í stjórn flokksins í október árið 2013. Það var Ólafur Heiðar Helgason, sérfræðingur fjármálaráðherra, sem sendi hinar fölsku upplýsingar til nefndarinnar og brá þannig fæti fyrir prófessorinn íslenska. Fullyrt er að Ólafur Heiðar, lágt settur starfsmaður ráðuneytisins, hafi ekki haft samráð við sjálfstæðismanninn Bjarna Benediktsson fjármálaráðherra eða aðra í yfirstjórn ráðuneytisins með það sem gæti verið mannréttindabrot. Líklegt er að starfsmaðurinn eigi að verða blóraböggull til að hlífa ráðherra sínum við að verða stimplaður af þeirri svívirðu sem átti sér stað. Ráðherrann tjáði sig um málið á Facebook og ítrekar að hann hafi ekki verið upplýstur um málið eða hafður með í ráðum en segist samt bera á því fulla ábyrgð.

„Af þessu tilefni minni ég á að starfsmenn ráðuneyta starfa í umboði og á ábyrgð ráðherra. Þótt ekki séu öll samskipti borin undir mig ber ég á þeim ábyrgð og í þessu tilviki endurspeglast vilji minn um að tilnefna hvorki né samþykkja Þorvald Gylfason til þessara starfa ...," segir Bjarni og ítrekar andstöðu sína við að Þorvaldur fái starfið sem feli í sér að skýra sameiginlega sýn Norðurlandaþjóðanna á efnahagsmálum svæðisins.

Hannes Hólmsteinn Gissurarson, prófessor og einn hugmyndafræðinga Sjálfstæðisflokksins, hæðist að málinu á Facebook-síðu sinni og telur Þorvald ekki eiga erindi í stöðuna. Málið er sem sagt hápólitískt. Hannes Hólmsteinn er mun umdeildari prófessor en Þorvaldur er á sínu sviði. Ef litið er yfir feril fræðimannsins Þorvaldar Gylfasonar staldra menn við einlægan áhuga hans á að efla lýðræði með breytingum á stjórnarskrá. Hans helsta pólitíska þátttaka var með Lýðræðisvaktinni sem stofnuð var til að fylgja eftir samþykktum stjórnlagaþings, sem Þorvaldur sat, um nýja stjórnarskrá.

„Mun Katrín Jakobsdóttur forsætisráðherra láta framgöngu samstarfsráðherra síns óátalda?"

Fáir efast um vit hans á efnahagsmálum og getu til þess að túlka stefnu ríkja í þeim málaflokki. Ónákvæmnin af Wikipedia sem fjármálaráðuneytið beitti í andstöðu sinni við prófessorinn eru til marks um að núverandi stjórnvöld svífast einskis til að berja niður andstæðinga sína. Framganga fjármálaráðherra og undirsáta hans hlýtur að vera samstarfsflokkum Sjálfstæðisflokksins í ríkisstjórn alvarlegt íhugunarefni. Ríkisstjórnin er skipuð öflum frá ysta vinstri um miðju og til hægri. Mun Katrín Jakobsdóttur forsætisráðherra láta framgöngu samstarfsráðherra síns óátalda?

Um áratugaskeið hefur það loðað við flokkinn að hafa skipað lágt metna og getulitla gæðinga sína til opinberra starfa. Skipan dómara hefur verið sérstakt áhugamál flokksins. Þar hafa vinir og frændur komið við sögu. Guðmundur Andri Thorsson, alþingismaður Samfylkingar, hefur krafist þess að fjármálaráðherra mæti fyrir stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd og svari fyrir ritstjóramálið. Það er full ástæða til þess að Alþingi fari yfir málið og veiti, ef efni standa til, ráðherra þá lexíu sem hann á skilið. Sá tími hlýtur að renna upp að við tökum fyrir þá pólitísku spillingu sem opinberast í þessu máli.

JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Hönnu Katrínu Friðriksson

Skjólið felst í frelsinu

■ Það er skjól í hversdagsleikanum, í þessu venjulega. Ekki síst á átakatímum. Þá er þægilegt að falla inn í hópinn, ekki kalla á athygli, ekki vera til vandræða. Í þessum einfalda sannleika felast ýmsar hættur. Fyrir einstaklinga, fyrir hópa og fyrir samfélög. Jafnvel fyrir lýðræðið.

Heimsbyggðin hefur tekist á við fjölmargar áskoranir í tengslum við kórónufaraldurinn. Það segir sitt um alvarleika málsins að gamalgróin lýðræðisríki hafa mörg hver gripið til aðgerða sem einhvern tíma hefðu þótt óhugsandi, að minnsta kosti á friðartímum. Stór hluti íslensku þjóðarinnar hugsaði sig ekki tvisvar um áður en smitrakningarforrit stjórnvalda var tekið í notkun. Til viðbótar virðast margir þeirra sem þó hikuðu, hafa komist að þeirri niðurstöðu að tilgangurinn helgaði meðalið. Og þetta var alls ekki stórt stökk, því við vitum að samfélagsmiðlarnir vita allt um okkur sem þeir vilja vita.

Heiðarlegt, venjulegt fólk þarf ekki að hafa nokkrar áhyggjur af öllu þessu eftirliti. Eða hvað?

Það er ekki spurning að vilji fólks til að aðstoða við að vinna bug á kórónuveirunni skipti hér höfuðmáli. En við erum líka orðin helst til of værukær og leggjum litla áherslu á að standa vörð um þau grundvallarréttindi okkar sem felast í friðhelgi einkalífsins og almennri persónuvernd.

Okkur ber hins vegar ekki aðeins skylda til að vernda réttindi og hagsmuni þeirra sem fylgja lögum og reglum og skera sig ekki úr fjöldanum. Annað hlutverk samfélagsins og sannarlega engu ómerkilegra, er að vernda hag þeirra sem falla ekki í hópinn. Sama af hvaða ástæðum það er. Kannski með því að brjóta gegn viðurkenndum reglum. Kannski bara með því að vera öðruvísi.

„Það er gömul saga og ný að stjórnvöld eiga það til að búa til sameiginlegan óvin almennings þegar það hentar. Samfélagsmiðlar og vaxandi eftirlitsiðnaður geta reynst öflug tæki á þeirri vondu vegferð."

Það er gömul saga og ný að stjórnvöld eiga til að búa til sameiginlegan óvin almennings þegar það hentar. Samfélagsmiðlar og vaxandi eftirlitsiðnaður geta reynst öflug tæki á þeirri vondu vegferð. Dæmin eru víða. Í Bandaríkjunum vinna stjórnvöld hratt og örugglega að því að eyða áunnum réttindum trans fólks og í Póllandi versnar ástandið sífellt, hvort sem um er að ræða aðför að hinsegin fólki eða herta þungunarrofslöggjöf. Alls konar aðrir minnihlutahópar eiga víða undir högg að sækja. Mótmælin í Bandaríkjunum, þau mestu frá því að Martin Luther King var myrtur árið 1968, eiga sér ekki stað í tómarúmi.

Þegar allt er lagt saman, þá er stór hluti þjóða ekki lengur „venjulegur" og sannarlega ekki í skjóli.

Hið eiginlega skjól felst í því að við stöndum alltaf vörð um áunnið persónufrelsi. Gefum það ekki eftir baráttulaust, sama í hversu smáu það er. Um það hlýtur hin endanlega sátt samfélags að ríkja. Ekki aðeins þegar vegið er að okkar frelsi, heldur líka þegar vegið er að frelsi annarra. Við getum verið í þeirra sporum á morgun.

Höfundur er þingmaður Viðreisnar.

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

Sleggjan

„Stefnan í stjórnkerfinu og hjá bönkunum er að hreinsa út þá sem stóðu illa fyrir og voru í reynd komnir að fótum fram af margvíslegum ástæðum þegar kórónuveirusköpin dundu yfir. Þetta er kallað nauðsynleg leiðrétting.“

Björn Ingi Hrafnsson, ritstjóri Viljans, fer mikinn í skoðanapistli á síðunni.

„Það er nákvæmlega svona sem Sjálfstæðisflokkurinn starfar. Ef þú ert ekki með þeim í liði þá ertu of pólitískur. Þetta gerir það að verkum að meginþorri lögmanna, hagfræðinga og annarra sérfræðinga um ýmislegt er varðað getur stjórnarhætti veigra sér við að tjá sig.“

Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, á Facebook. Tilefni ummælanna eru þau tíðindi að Þorvaldur Gylfason, hagfræðiprófessor við Háskóla Íslands, hafi ekki fengið starf ritstjóra norræna fræðiritsins Nordic Economic Policy Review, vegna afskipta fjármála- og efnahagsráðuneytisins. Þorvaldur bauðst starfið og krefst nú bóta.

„Dæmið af ofsóknum Sjálfstæðismanna á hendur Þorvaldi Gylfasyni sýnir í hnotskurn þann vanda sem við er að etja í opinberri umræðu hér á landi, jafnt í fjölmiðlum sem í akademíu. Þorvaldi er refsað fyrir að tjá sig skilmerkilega og óttalaust um þjóðmál í ræðu og riti.“

Guðmundur Andri Thorsson, rithöfundur og þingmaður Samfylkingarinnar.

„Ég var mjög lélegur pabbi.“

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, opnar sig um föðurhlutverkið.

„Sem betur fer ert þú smá ruglaður og við öll sem erum passionate um lífið. Þú ert bestur pabbinn minn.“

Sólveig Káradóttir, í ummælum á Facebook-vegg föður síns.

„Það var hann sem sagði um Panama-skjölin: Einhvers staðar verða peningarnir að vera. Þau hjá Netflix vita það kannski ekki.“

Þorvaldur Gylfason hagfræðingur um þau tíðindi að Sigurður Ingi Jóhannsson ráðherra hafi fengið Netflix til að skipta út mynd af sér fyrir Sigmund Davíð Gunnlaugsson í kvikmyndinni Laundromat. Í myndinni er fjallað um tengsl Sigmundar við Panamaskjölin og afsögn hans og mynd birt af Sigurði Inga.

„Nú er svo komið að við erum tveir á þinginu með sítt að aftan, sem hægt er að gera grín að. Ég ætla, vegna mótþróaþrjóskuröskunar, að bæta í og safna yfirvaraskeggi og fá mér gullkeðju um hálsinn og úlnlið og breyta nafninu mínu í Jürgen eða Günther.“

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, segist ekki hafa farið til hárskera síðan fyrir COVID-19. Hann líti því út eins og bítill, eins og það hafi kallast á unglingsárum hans.

Góð vika

Sólveig Pálsdóttir

Glæpasagnahöfundurinn góðkunni **Sólveig Pálsdóttir** hafði sannarlega ástæðu til að fagna í vikunni þegar einu glæpasagnaverðlaun landsins, Blóðdropinn, voru veitt. Bók hennar Fjötrar hlaut verðlaunin sem besta glæpasaga ársins 2019 og sagði Sólveig í samtali við Mannlíf að hún hefði orðið barnslega glöð þegar ljóst var að bókin hennar hefði orðið fyrir valinu.

Sólveig er á fljúgandi siglingu þessa dagana, breskir framleiðendur undirbúa nú sjónvarpsþáttaröð sem gerð er eftir bók hennar Refurinn og hún er langt komin með bók sem byggir á reynslu hennar sjálfrar úr bernsku. Það er því full ástæða til fagnaðar í húsi rithöfundarins og leikkonunnar Sólveigar Pálsdóttur þessa dagana. Varla margir sem áttu betri viku.

Slæm vika

Bjarni Benediktsson

Vikan var ekki eins gleðileg fyrir **Bjarna Benediktsson** fjármálaráðherra. Eftir að uppljóstrað var um að fjármálaráðuneytið hefði lagst gegn ráðningu Þorvaldar Gylfasonar sem ritstjóra norræna fræðatímaritsins Nordic Economic Policy Review hafa hneykslunar- og reiðiraddir látið hressilega í sér heyra. Öll spjót hafa staðið á fjármálaráðherranum í umræðu um málið og farið hefur verið fram á að hann mæti fyrir Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd og geri grein fyrir afskiptum ráðuneytis hans af málinu.

Bjarni hefur reyndar svarið af sér alla aðkomu að málinu, en fáir hafa lagt trúnað á það að óbreyttur starfsmaður fjármálaráðuneytisins hafi tekið það upp hjá sjálfum sér að leggjast gegn ráðningu Þorvaldar. Það er því þungur róður fram undan hjá fjármálaráðherra til að gera hreint fyrir sínum dyrum og nokkuð ljóst að hann hefur oft átt betri vikur en þessa.

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

Mán. – Föst. 10–17
Laugardaga LOKAÐ

Friform

Texti / Svava Jónsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Viðtal
ÞORLEIFUR ÖRN ARNARSSON

„Þessi verðlaun hafa margir af mögnuðustu listamönnum þýskrar leikhússögu unnið, fólk sem ég lít á sem fyrirmyndir mínar. Það er skrýtið að vera allt í einu kominn í þeirra hóp.“

Klappað og púað

Þorleifur Örn Arnarsson leikstjóri hefur getið sér gott orð úti í heimi og var valinn í fyrra leikstjóri ársins í Þýskalandi þar sem hann var búsettur með hléum í rúman áratug.
Hann er nú genginn til liðs við Þjóðleikhúsið og mun í vetur setja upp Rómeó og Júlíu.

Hann situr á kaffihúsi með kaffibolla fyrir framan sig. Doðrantur fyrir framan hann sem hann kom með. Capital and Ideology. „Ég les gjarnan um tengsl hugmynda og hagfræði, enda alæta á samfélagslega skoðun,“ segir leikstjórinn.

Lagið „Unforgettable“ hljómar í hátalarakerfinu.

Unforgettable

That's what you are

Þorleifur Örn Arnarsson leikstjóri flutti frá Þýskalandi til Íslands í mars ásamt fjölskyldu sinni, eiginkonunni Önnu Rún Tryggvadóttur myndlistarmanni og sonum.

Hann starfar enn sem listrænn stjórnandi Volksbühne-leikhússins í Berlín sem er eitt virtasta leikhús Þýskalands en í framtíðinni segist leikstjórinn ætla að vinna jöfnum höndum hér heima og erlendis.

Þorleifur Örn segir að ástæða þess að fjölskyldan flutti til Íslands tengist ýmsum þáttum og nefnir þýskt skólakerfi. „Strákunum okkar leið ekki vel úti enda er stífleiki í þýska skólakerfinu erfiður fyrir íslensk börn – og foreldra þeirra.“

Við komuna til Íslands fór fjölskyldan í sóttkví og dvaldi í sumarbústað á Suðurlandi. „Ég var staddur á hóteli í Ölpunum þegar ég las um það að íslenski sóttvarnalæknirinn væri búinn að skilgreina Alpana, sérstaklega skíðasvæðin, sem áhættusvæði vegna COVID-19. Þar sem ég las þetta horfði ég út um gluggann á þúsundir manna skíða í sól og gleði í skíðabrekkunni hinum megin í dalnum. Þaðan fór ég til Vínarborgar þar sem ég var hálfnaður að sviðsetja Pétur Gaut og þar var sama sagan, allir mættir á æfingar og lífið átti að halda áfram eins og ekkert hefði iskorist. Þetta var eins og að vera staddur í skringilegum hliðarveruleika. Þetta var líka óþægilegt, ég var ábyrgur fyrir að um 70 manns kæmu saman á hverjum degi á æfingasvæðinu á sama tíma og á Íslandi var verið að setja á samgöngubann. Ég tók að lokum af skarið og stöðvaði æfingar. Seinna sama dag hélt austurríska ríkisstjórnin blaðamannafund og lokaði í raun landinu. Ég náði síðustu flugvél heim til Berlínar áður en landamærum Austurríkis og Þýskalands var lokað. Þegar ég kom til Berlínar var sama afneitunin í gangi. Mér leið eins og stráknum í sögunni Úlfur úlfur, nema úlfurinn var raunverulegur.“

> **Vinnuaðferðir mínar í leikhúsinu markerast og byggja algjörlega á því að hafa hætt að drekka, að takast á við sársauka og horfast í augu við óttann og lífið.**

Á meðan á viðtalinu stendur fær Þorleifur Örn tölvupóst frá leikhússtjóra Burg-leikhússins þar sem endanlega er staðfest að ekki verður hægt að sviðsetja Pétur Gaut vegna COVID-19.

Byrjaði ungur að leika

Lagið „Moon River“ hljómar á kaffihúsinu.

Two drifters, off to see the world

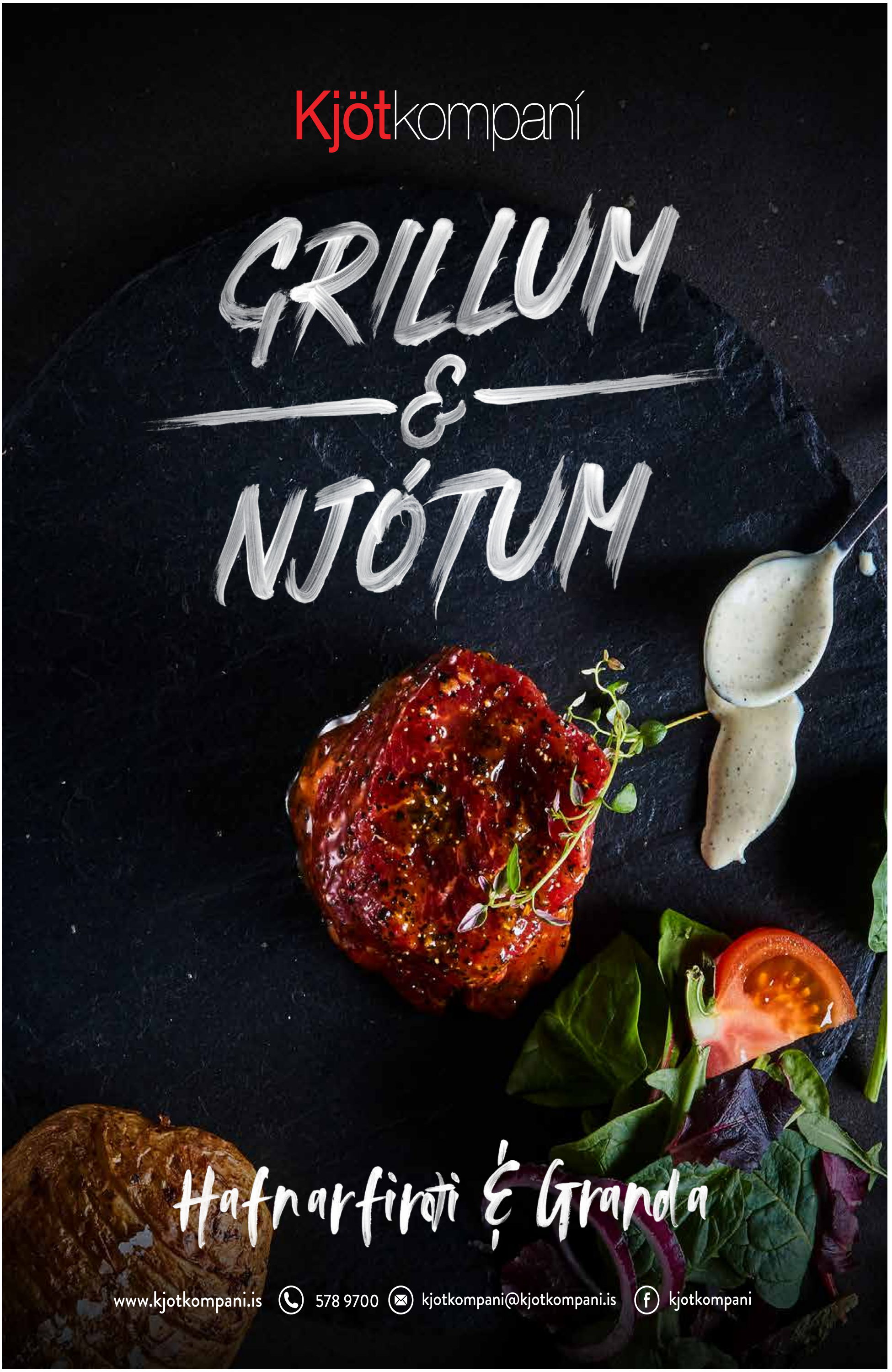
Þorleifur Örn er sonur hjónanna Þórhildar Þorleifsdóttur, leikstjóra og fyrrverandi alþingismanns Kvennalistans, og Arnars Jónssonar leikara. Þorleifur Örn er miðjubarnið í fimm systkina hópi.

Þorleifur Örn segir það ekki alltaf hafa verið auðvelt að alast upp sem barn þekktra foreldra, hvað þá þegar foreldrarnir voru umdeildir. „Ég held að hugmyndir fólks um foreldra mína hafi oft smitast yfir á skoðanir fólks á mér. Ímynd mömmu og pabba varð skugginn minn. Enda bæði baráttufólk innan leikhússins sem utan. Mamma er harður femínisti sem hefur alltaf þurft að berjast fyrir öllu sem hún fékk og litaði það oftar en ekki skoðanir fólks á henni. Pabbi var mjög pólitískur í listinni sem og í lífinu. Þetta getur oft verið erfið blanda í ekki stærra samfélagi en Ísland er. Og svo er hitt að þegar maður elst upp við blöndu sterkrar listar og pólitíkur þá er oft erfitt að móta sér sína eigin listrænu og hugmyndafræðilegu afstöðu – sem er kannski grundvallarástæða þess að ég ákvað síðar að hefja feril minn erlendis; sér í lagi þar sem ég hafði ekki ímyndunarafl til þess að velja mér annan starfsvettvang,“ segir Þorleifur og glottir.

Þorleifur Örn segir að Þjóðleikhúsið, þar sem foreldrar hans störfuðu, hafi verið sitt annað heimili. Minningarnar úr leikhúsinu eru margar.

„Ég var sex ára þegar pabbi lék Platonov sem verður að lokum fyrir lest og deyr. Það þurfti að fara með mig hágrátandi út úr salnum því að pabbi minn var að deyja en ég vissi samtímis að ég væri að fara að hitta hann baksviðs eftir sýningu. Ég trúði sársaukanum og dramanu í mómentinu algerlega en vissi samt að um leið og ljósin kviknuðu að þetta væri ekki raunverulegt. Ég hef oft hugsað hvort þetta sé andartakið þar sem nálgun mín á leikhúsinu byrjaði að mótast. Uppspuni sem raunveruleiki og svo er kannski raunveruleikinn hinn sanni uppspuni.“

Þorleifur Örn stóð sem barn einnig oft á sviði, meðal annars í uppsetningu Þórhildar á Pétri Gaut þar sem Arnar lék aðalhlutverk. Hann lék einnig í kvikmyndinni Stella í Orlofi sem móðir hans leikstýrði. Hann var þá níu ára. „Þar segi ég hina epísku setningu: „Þú kveiktir í typpinu á honum.“ Ekki hefði mig grunað að öllum þessum árum seinna kynni enn þá önnur hver manneskja á landinu setninguna sem bætir svo sem upp fyrir það að í mörg ár var mér strítt mikið út af þessu –


Kjötkompaní
GRILLUM
&
NJÓTUM
Hafnarfirði & Granda
www.kjotkompani.is
578 9700
kjotkompani@kjotkompani.is
kjotkompani

Ég vil vinna með stórar hugmyndir. Kjarninn í leikhúsi mínu er frelsi leikarans í mómentinu í bland við opinn og margræðan sögustrúktúr.

enda ekki margir 10 ára strákar sem tala opinberlega um typpin á pöbbum sínum.“ Þorleifur hlær. „Núna er bara magnað að eiga þennan litla en örugga sess í kvikmyndasögunni.“

Sólveig, systir Þorleifs Arnars, lék einnig í kvikmyndinni og hafa systkinin unnið mikið saman. „Við eigum ríkt systkinasamband öll systkinin og systursonur minn en við Sólveig eigum að auki gefandi listrænt samstarf sem spannar margar sýningar í mörgum löndum.“

Erfið ár

Þorleifur Örn var mikill vandræðaunglingur. „Ég hraktist til og frá í kerfinu og kom mér og öðrum í töluvert mikinn vanda. Ég skipti ört um skóla og það voru alltaf einhver slagsmál og vesen á mér. Núna þegar ég á sjálfur börn þá hugsa ég með hryllingi til þess hve erfitt það hefur verið fyrir foreldra mína og allar áhyggjurnar sem þau hljóta að hafa haft. Auðvitað bitnaði vandi minn líka oft á litlu systkinum mínum.

Þegar ég var yngri leið mér alltaf eins og ég passaði hvergi inn og ég lét heiminn finna fyrir því. Hins vegar átti ég alltaf skjól í foreldrum mínum. Það er auðveldara að mæta skólastjóranum þegar Þórhildur Þorleifsdóttir er mætt til þess að taka slaginn með þér. Hún var eins og skriðdreki.“

Þorleifur Örn byrjaði að drekka á unglingsaldri. Hann man eftir fyrsta skiptinu sem hann smakkaði áfengi. „Ég fór heim til félaga míns sem bjó í Arnarnesinu. Foreldrar hans höfðu verið með partí kvöldið áður og við fundum rommflösku með 80% vínanda sem við drukkum og svo sofnuðum við undir brúnni við Reykjanesbrautina. Þetta var ekki mjög gloríus. Það er frekar sorglegt að hugsa til þess.“

Hann byrjaði líka að reykja þegar hann var 13 ára. „Töffararnir reyktu og ég fylgdist með þeim, tók ákvörðun og keypti mér pakka. Ég reykti hann allan, hóstandi og spúandi, og reykti svo pakka á dag samfleytt í 17 ár. Ég var svona „allt eða ekkert maður“. Að sumu leyti er ég enn þá þannig í dag; vonandi þó eitthvað mildari.“

Fjölskylda Þorleifs flutti til Spánar þegar hann var 15 ára og árið eftir til Þýskalands „Ég komst í félagsskap sem hafði aðgang að sterkari efnum og brátt fór sambland þeirra og áfengis út í algert stjórnleysi.“

Fjölskyldan flutti svo aftur heim og Þorleifur Örn fór í MH þar sem skólagangan gekk brösuglega og að lokum hætti hann og fór að vinna á börum. „Ég held það hafi ekki liðið einn dagur frá því ég var um 17 ára til tvítugs sem ég var ekki að drekka eða nota eitthvað. Mamma sendi mig til Danmerkur í lýðháskóla því þar mátti ekki drekka. Ég reyndi að standa þar fyrir hallarbyltingu, sem mistókst náttúrlega, en ég gat þá farið í fússi rakleiðis niður á Nýhöfn til þess að drekka Tuborg með félögum mínum.

Þetta tímabil einkennist af sársauka og þoku og neyslan sem ég fór í var auðvitað hrein endurspeglun á þeim sársauka. Ég leyfi mér að halda að í skólakerfinu eins og það er í dag fái krakkar meiri og víðtækari hjálp. Neysla á unglingsaldri er ekki „normalíseruð“ í dag eins og hún var þegar ég var unglingur. Ef ekki hefði verið fyrir magnaða kennara sem tóku mig upp á arma sína þá hefði ég líklega ekki átt mér viðreisnar von.“

Þorleifur Örn hætti tvítugur allri neyslu og hefur verið edrú síðan – í tæp 22 ár. „Það að verða edrú bjargaði lífi mínu. Það gaf mér tækin og tólin til þess staldra við og taka stöðuna og takast í kjölfarið á við sjálfan mig og lífið – frekar en að hlaupast undan og flýja.

Vinnuaðferðir mínar í leikhúsinu markerast og byggja algjörlega á því að hafa hætt að drekka, að takast á við sársauka og horfast í augu við óttann og lífið.“

Systurmissir

Þorleifur er fæddur sama mánaðardag og elska systir hans, Guðrún Helga. Þau voru náin þó svo það væru 15 ár á milli þeirra. Guðrún Helga greindist með krabbamein árið 1993.

„Hún virtist hafa jafnað sig þar til fimm árum seinna þegar meinvörp fundust í lifrinni. Hún tókst á við veikindin af svo ótrúlegum krafti og æðruleysi. Bæði breytti hún lífi sínu gagngert og fór strax að hjálpa öðrum. Hún var einn af stofnendum Krafts, stuðningsfélags ungs fólks með krabbamein. Þetta var á sama tíma og ég var að byrja á gagngerri endurskoðun á eigin lífi og það að fylgjast með henni takast á við veikindi sín hjálpaði mér að skilja samhengi þess að takast á við eigin erfiðleika með því að starfa fyrir aðra og með öðrum. Hugrekki hennar og trú var mér og öðrum innblástur þó svo að krabbameinið hafi náð yfirhöndinni að lokum. Hún dó kvöldið sem ég frumsýndi síðasta verkið mitt í nemendaleikhúsi LHÍ. Ég gisti uppi á spítala nóttina áður en hún dó, svo frumsýndum við og í stað þess að fagna því með samnemendum mínum fór ég upp á spítala til þess að kveðja hana.“

Lagið „Smile“ er spilað á kaffihúsinu.

Smile tho' your heart is aching

Smile even tho' it's breaking

Þorleifur Örn horfir upp í loftið. Það er augljóst að það reynir á að tala um systurmissinn.

„Þetta var erfiður tími en líka lærdómsríkur. Þetta var svo stór lexía. Guðrún Helga var mjög ung kona í blóma lífsins og þau hjónin áttu son og voru nýbúin að ættleiða litla stelpu. En hvernig hún hafði tekist á við sjúkdóminn og hversu stórt skarð hún skyldi eftir sig sýndi mér svo skýrt að við verðum að fara vel með þann tíma sem okkur er gefinn.“

Fljótlega eftir jarðarförina fór Þorleifur Örn til Los Angeles þar sem hann dvaldi hjá vini sínum, Þorvaldi heitnum Þorsteinssyni leikskáldi. „Þar brotnaði ég alveg saman. Líklegast hefði ég ekki getað valið fallegri manneskju en Þorvald til að fara í gegnum þetta ferli með. Þorvaldur var svo ótrúlega djúpvitur maður og hann hjálpaði mér að vinna úr þessu áfalli og að setja það í samhengi við mitt eigið ferðalag, bæði sem manneskju en ekki síður sem listamann. Við Þorvaldur töluðum saman og grétum og hlógum til skiptis. Ég var hjá honum í tvær vikur og fékk á þeim tíma möguleika á því að byrja raunverulegt sorgarferli.“

If you smile

Thro' your fear and sorrow

Smile and maybe tomorrow

You'll see the sun come shin-ing thro' for you

„Ég sest reglulega niður og tala við Guðrúnu Helgu, systur mína. Ég aðhyllist ekki trúarbrögð sem slík en ég hef djúpa trú á tilgangi lífsins og krafti andans.“

Ástin

Þorleifur Örn stundaði nám við hinn virta leikhússkóla Ernst Busch í Berlín og útskrifaðist um þrítugt.

„Ég vissi í Leiklistarskólanum að ég ætlaði ekki að verða leikari en kláraði skólann ekki síst til þess að sanna fyrir sjálfum mér að ég gæti klárað eitthvað. Í kjölfarið tók ég ákvörðun um að fara úr landi og leita gæfunnar í Þýskalandi. Að hluta til kannski til þess að losna undan byrðum hér heima, ímynduðum og raunverulegum. Innsæið sagði mér að til þess að finna eigin listrænan farveg og verða sjálfstæður þá þyrfti ég fyrst að komast í aðstæður þar sem ég ætti ekki fortíð og þar sem ég gæti lært að vinna og hugsa í allt öðru samhengi en ég hafði alist upp við. Á Íslandi eru tvö stór leikhús og því möguleikarnir takmarkaðir. Ég hafði alltaf heillast af þýska leikhúsheiminum og frelsinu og áræðninni þar. Þess vegna sóttist ég eftir að komast í nám í Berlín.“

Það var í Berlín sem Þorleifur Örn kynntist ástinni í lífi sínu, Önnu Rún Tryggvadóttur myndlistarmanni. Hann kom auga á hana fyrir utan veitingahús eitt fallegt sumarkvöld árið 2008. „Anna Rún var í heimsókn hjá vinkonu sinni. Ég þekki hana þannig að þegar við Oddný, yngri systir mín, gengum fram hjá þeim hafði ég fullgilda ástæðu til þess að stoppa og setjast hjá þeim. Ég held samt að ljóst hafi verið hvar áhugi minn lá.“ Þau urðu fljótt par. Þorleifur Örn var svo næstu misserin á flakki á milli Þýskalands og Íslands og svo fluttu þau ásamt Rúnari, syni Önnu, til Montreal í Kanada þar sem hún fór í meistaranám við Concordia-háskóla og bjuggu þau þar í tvö ár.

Þorleifur Örn og Anna giftu sig í Þórsmörk; úti í guðsgrænni náttúrunni fallegan sumardag árið 2013. Þá höfðu þau gengið Laugaveginn ásamt stórum hópi vina og fjölskyldu dagana fyrir athöfnina sjálfa. Hann var í kjölfötum. Hún í gulllitum kjól. Brúðarvöndurinn var samsettur úr villiblómum úr Þórsmörk. „Þetta var dásamlegt ævintýri. Það verður til svo falleg stemning í göngum á fjöllum, nánd og heiðríkja í huganum.“

Some day, when I'm awfully low

When the world is cold

I will feel a glow just thinking of you

And the way you look tonight

Afgreiðslukonan á kaffihúsinu gengur að borðinu. Tilkynnir að það sé verið að loka. Viðtalið er ekki búið. Sest er inn á asískan matsölustað í sömu byggingu til að halda áfram en þá þarf Þorleifur skyndilega að fara vestur í bæ í verslun fyrir lokun. Ákveðið er að hittast á veitingastað úti á Granda. Þegar þangað er komið kemur í ljós að staðurinn er lokaður á mánudögum.

Leikstjórinn leysir málið. Hann býður upp á að klára viðtalið í bílnum sínum og næsta klukkutímann ekur hann hring eftir hring eftir hring eftir hring á Grandanum. Stórir olíutankarnir eru eins og stór eyru. Esjan, Akrafjall og Skarðsheiði blasa við í öllu sínu veldi. Hafið bláa hafið eins og leiksvið.

Leikstjóri ársins

Þegar Þorleifur Örn hóf feril sinn eftir útskrift í Þýskalandi byrjaði hann sennilega á toppnum hvað varðar verkefni með Rómeó og Júlíu. Síðan þá hefur Þorleifur Örn sett upp á milli 50 og 60 sýningar víða um heim. Hann virðist hafa eitthvað í sér sem sénî hafa.

Sigrarnir eru margir og líka ósigrarnir en viðbrögð áhorfenda og gagnrýnenda hafa verið misjöfn. „Þegar frá líður þá eru sýningarnar sem umdeildastar voru þær sýningar sem fyrir mig voru listrænt mikilvægastar. Stundum geri ég sýningar þar sem ég er í rauninni að ýta út í öllum mörkum til að endurnýja sjálfan mig í listinni.“

Þorleifur Örn segir að það sé einhver grunnorka í uppsetningunum sínum. „Ég vil vinna með stórar hugmyndir. Kjarninn í leikhúsi mínu er frelsi leikarans í mómentinu í bland við opinn og margræðan sögustrúktúr. Performance í myndum. Orka í þögninni. Ekki endilega fylgispekt við fyrir fram gefna túlkun heldur opna fyrir nýja og marglaga túlkun. Heimurinn býr ekki lengur við miðlægan sögubráð. Þetta verðum við að endurspegla í leikhúsinu. Leikarinn fær mikið frelsi í ferlinu til þess að leita og breikka túlkun sína; þannig nást fleiri sjónarhólar. Það er ekki einn maður sem stýrir öllu heldur er ferlið opið, fleiri koma að og úr verður kraftur sem einkennir sýningarnar. Ég er líka mjög glúrinn að velja frábært samstarfsfólk.“

Álagið er oft mikið. Bæði er mikið um ferðalög og oft mörg verkefni í vinnslu samtímis. „Ég hitti lækni þegar ég var við það að gefast upp sem sagði að ég þyrfti að sofa samfleytt í tvær vikur til að ná því sem eðlilegt myndi teljast vera lágmarkssvefn. Stundum hleyp ég hraðar en líkaminn, eða andinn, ræður við.“

Þorleifur Örn hlaut í fyrra verðlaun sem „leikstjóri ársins“ í Þýskalandi. „Ég held ég sé sá yngsti sem hefur

LIND
FASTEIGNASALA

510 7900

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

22 LÖGGILTIR FASTEIGNA-SALAR

REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA

– FÁÐU MEIRA

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: **S. Helgason, Flügger litir, Betra Bak, Ísleifur Jónsson, Dorma, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.**

S:HELGASON · Flügger litir · Betra BAK · ÍSLEIFUR JÓNSSON · DORMA · HÚSGAGNA HÖLLIN · Flísabúðin · PARKET & GÓLF

LIND Fasteignasala

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

ÞEKKING OG REYNSLA · www.frittverdmat.is · www.nyjaribudir.is

Viðtal

ÞORLEIFUR ÖRN ARNARSSON

hlotið þessi verðlaun en það er skrýtið að vera kominn með verðlaunagrip uppi í hillu. Þessi verðlaun hafa margir af mögnuðustu listamönnum þýskrar leikhússögu unnið, fólk sem ég lít á sem fyrirmyndir mínar. Það er skrýtið að vera allt í einu kominn í þeirra hóp. Mér líður alltaf eins og ég sé ungi uppreisnarseggurinn en þegar svona hlutur er kominn í hillu og ég orðinn yfirmaður í einu stærsta leikhúsi í Evrópu þá getur maður ekki annað sagt en að maður sé orðinn „establishment“ að einhverju leyti, jafnvel miðaldra.“

Hér heima hefur Þorleifur Örn meðal annars sett upp Engla alheimsins, Njálu og Guð blessi Ísland.

Þorleifur segir að lífsreynslan, sérstaklega sú erfiða, komi sér vel í starfi sínu sem leikstjóri.

„Hún gerir mér kleift að setja mig í spor annarra; ég veit hvernig fólki getur liðið í erfiðum aðstæðum. Þegar ég lít á feril minn þá endurspeglast oft í sýningum hvar ég er staddur í persónulegu ferðalagi mínu. Ég reyni að miðla upplifun minni inn í listaverkin og skapa grundvöll fyrir þá listamenn sem eru að vinna með mér til að gera slíkt hið sama. Ég væri ekki listamaðurinn sem ég er í dag og gerði ekki það leikhús sem ég geri ef ég hefði ekki farið í gegnum þá reynslu sem ég hef gengið í gegnum.“

Það hefur mikið verið klappað á sýningum sem Þorleifur Örn hefur sett upp. Það hefur líka verið púað og fólk hneykslast. Sérstaklega í óperunni. „Ópera er miklu íhaldssamari en leikhúsið – en það þýðir einungis að það er fleira til þess að pota í; útrunnir túlkunarlegir sáttmálar sem þarf að endurskoða. Ég verð bara að vera sannur í því sem ég sé í verkum og ekki hafa áhyggjur af niðurstöðunni.“

Þið magnaða við Shakespeare er að hann býður upp á stóran heim sem þolir margvíslegar frásagnir.

Þorleifur segir að lífsreynslan, sérstaklega sú erfiða, komi sér vel í starfi sínu sem leikstjóri.

Þjóðleikhúsið

Leikstjórinn víðförli hefur nú gert samkomulag við Þjóðleihúsið sem felur í sér að hann setur þar upp eina sýningu á hverju leikári næstu árin. Þá mun hann vinna með leikhúsinu að því að efla alþjóðlegt starf þess og veita því listræna ráðgjöf.

Þorleifur Örn kom heim í miðjum COVID-19 faraldri og leikhúsið harðlokað. „Það að þögn ríkti í leikhúsinu fannst mér skýrasta birtingarmyndin á því hversu mikilvægt samfélagsleg samvera er. Leikhúsið er ekki til þegar áhorfendur eru ekki viðstaddir. Aðeins þegar við komum saman eignast það sem leikið er merkingu. Merkingin verður til þegar manneskjur koma saman. Það er það sem mannlegt samfélag snýst um.

Og nú þegar leikhúsið vaknar upp af þessum Þyrnirósarsvefni verðum við að spyrja okkur hverju við sækjumst eftir þegar við komum saman. Hvað viljum við læra af þessu stóra inngripi í líf okkar og venjur? Þetta er tími til að fara djúpt í tilgang og tilurð leikhússins en ekki síður tími til þess að spyrja grundvallarspurninga um heiminn sem við búum í, hvernig hagkerfið okkar virkar, framkomu okkar við náttúruna og hvert við annað. Þar getur listin og leikhúsið spilað stóra rullu. Það verður spennandi að finna þeim hugmyndum farveg í Þjóðleikhúsinu á næstu árum.“

Hann segir að íslensk stjórnvöld ættu að búa listamönnum öruggara umhverfi. „Það á að skilgreina listirnar sem þjóðhagslega mikilvægar enda eru listirnar, ásamt náttúru Íslands, það sem ber hróður þessa smáa en magnaða lands hæst af öllu.“

Þorleifur Örn hóf feril sinn erlendis með Rómeó og Júlíu og má segja að hann loki nú hringnum þegar hann snýr aftur í Þjóðleikhúsið. „Það magnaða við Shakespeare er að hann býður upp á stóran heim sem þolir margvíslegar frásagnir. Þessi saga er nauðsynlegri nú en nokkru sinni fyrr, saga um frelsi og bardaga kynslóðanna. En ekki síst sagan af sjálfstæðisbaráttu ungrar konu í heimi þar sem fortíðin er við völd. Þar er því margt sem minnir á heiminn í dag.“

Sárum trega sveipuð lifir þó, sagan af Júlíu og Rómeó.

Tjaldið fellur.

„Ég þori að segja nei - þegar ég vil segja nei“

Nokkur sæti laus á næstu námskeið

Það sem þátttakendur uppskera:
• Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
• Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
• Leiðir til að kynnast nýju fóilki, bæta samskipti og styrkja sambönd
• Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
• Betra skipulag og skýrari markmið
• Jákvætt viðhorf og kvíða/streitustjórnun

Næstu námskeið:
10-12 ára - 29. júní kl 10-14, 8 virka daga í röð
10-12 ára - 5. ágúst kl 9-13, 8 virka daga í röð

13-15 ára - 15. júní kl 13-16.30, 8 virka daga í röð
13-15 ára - 5. ágúst kl 13-16.30, 8 virka daga í röð

16-19 ára - 10. ágúst kl 18-22, 8 skipti á 4 vikum
18-25 ára - 21.-23. júlí kl 8.30-17:00, 3 dagar í röð
20-25 ára - 4. ágúst kl 18-22, 8 skipti á 4 vikum

Kynntu þér málið á dale.is eða í síma 5557080

Skráning í ókeypis kynningartíma á dale.is/ungtfolk

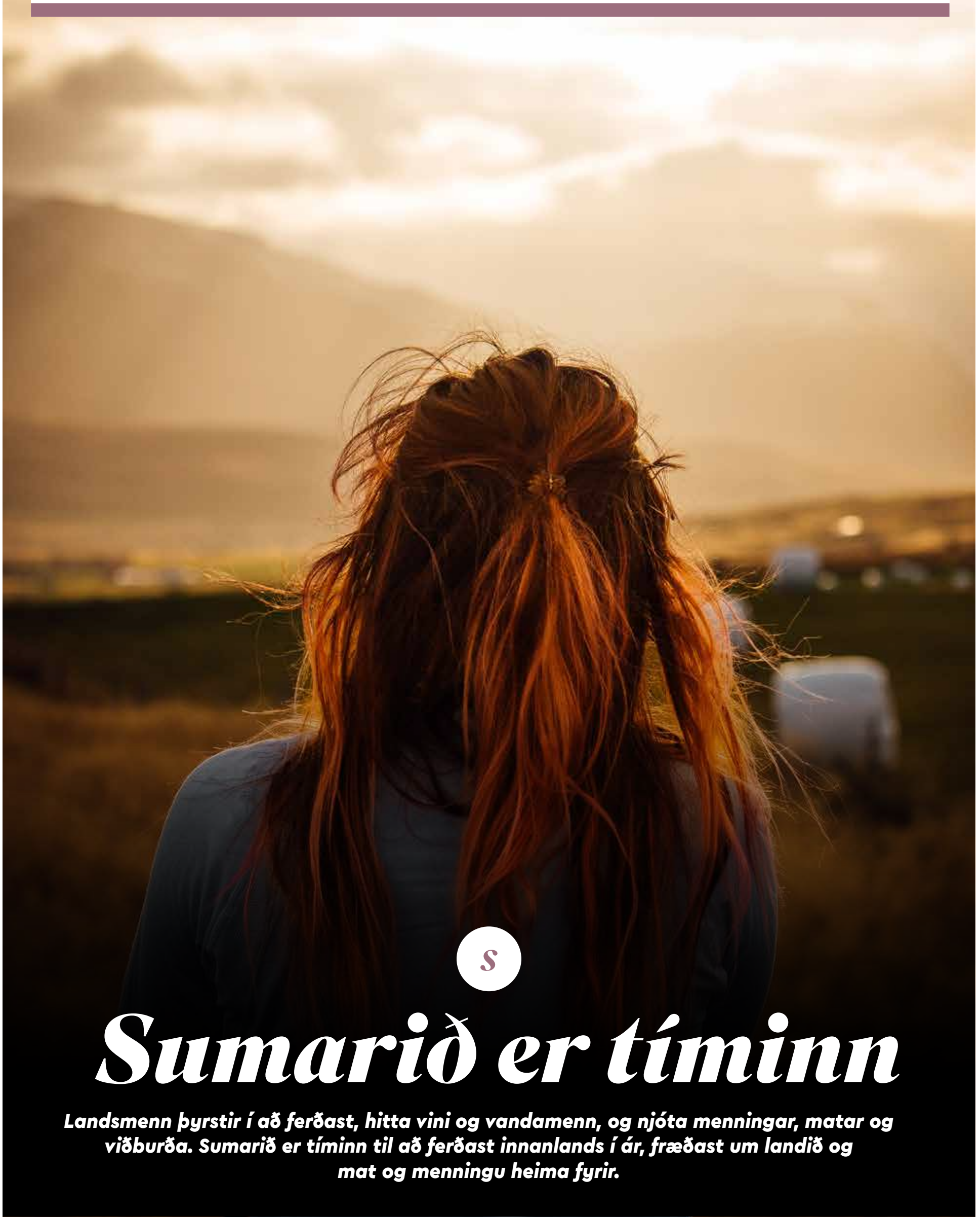
Dale Carnegie®

Copyright © 2020 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gen next 060320 iceland 25x15

4 *Gengið inn í fortíðina*
Heimsókn í Óbyggðasetur Íslands er sannkallað ævintýri.

6 *Krúttleg kaffihús*
Faldar perlur er að finna víðs vegar um landið.

FÖSTUDAGURINN 12. JÚNÍ 2020 | Í SAMSTARFI VIÐ | Vikuna og Hús og híbýli



S

Sumarið er tíminn

Landsmenn þyrstir í að ferðast, hitta vini og vandamenn, og njóta menningar, matar og viðburða. Sumarið er tíminn til að ferðast innanlands í ár, fræðast um landið og mat og menningu heima fyrir.

Mynd / Matthew Brodeur / Unsplash

S

Sumarið er tíminn

ÚTIVIST

Fjölbreyttar gönguferðir

Gönguhópar spretta nú alls staðar upp eins og gorkúlur og áhuginn á göngum hefur aukist mikið á undanförnum árum. Þeir sem hafa sjaldan fundið sig í nokkurri líkamsrækt hafa fallið fyrir göngunum og klífa nú hvert fjallið á fætur öðru eftir því sem þolið eykst og formið verður betra. Göngur eru öflug líkamsrækt og með því að fara í gönguhóp fást einnig góðar leiðbeiningar og frábær félagsskapur. Vesen og vergangur er opinn gönguhópur sem skipuleggur skemmtilegar og fjölbreyttar gönguferðir á suðvesturhorninu allt árið og víðar á landinu á sumrin. Nánari upplýsingar má finna á síðu hópsins á Facebook. Hvar sem þið eruð, heima eða í frí, getið þið alltaf tekið líkamsræktaræfingu í formi göngu, hvort sem það er á fjall í nágrenninu eða hring í borginni sem þið eruð stödd í.

Aflraunasteinar um land allt

Víðs vegar um land er að finna aflraunasteina sem gaman er að spreyta sig á þegar ferðast er um landið. Á Djúpalónssandi á Snæfellsnesi eru steinarnir Fullsterkur, Hálfsterkur, Hálfdrættingur og Amlóði. Við tóft gangnamannakofans í Ausubólshólum vestan við Þakgil í Mýrdal eru þrír aflraunasteinar sem nefndir eru Amlóði, Hálfsterkur og Fullsterkur. Við eyðibýlið England í Lundareykjadal er heit laug og þar liggja fjórir aflraunasteinar sem heita Fullsterkur, Hálfsterkur, Amlóði og Örvasi. Í Húsafelli í Borgarfirði er Kvíahellan og þar eru líka Gráisteinn og Steðjasteinn. Í Þórðarteigi í Hvítársíðu eru þrír steinar sem nefndir eru Engjasteinar og greindir eru Fullsterkur, Hálfsterkur og Amlóði. Þrír aflraunasteinar eru undir Kirkjufelli í landi Villingadals í Haukadal. Þeir heita Fullsterkur, Hálfsterkur og Amlóði. Á Hvallátrum eru fjögur steinatök og á Látranesi í Hvallátrum er steinninn Klofi. Þrjú steinatök eru á bökkunum fyrir ofan vörina Miðþröng í Arnarstapavík í Tálknafirði. Þau heita Fullsterkur, Miðlungur og Aumingi. Eiginlega aflaunasteina má finna víðar um landið en svo má líka alltaf taka hvaða steina sem er og nota til líkamsræktar.

Eybjörg Drífa Flosadóttir er ein þeirra sem nýtur þess að hlaupa utan vega.

Á hlaupum um landið í sumar

Íslendingar eiga gríðarlega öfluga utanvegahlaupara sem hafa vakið athygli í fjölmiðlum fyrir afrek sín. *Hins vegar þarf engin ofurmenni til að njóta þess að hlaupa í guðs grænni náttúrunni. Eybjörg Drífa Flosadóttir er ein þeirra sem nýtur þess að hreyfa sig á þennan hátt og veit að hver og einn verður að finna sinn hraða og leið til að njóta á sinn hátt.*

Hvenær byrjaðir þú að hlaupa? „Ég byrjaði að hlaupa af einhverju ráði 2018 en þá fór ég á byrjendanámskeið hjá Hlaupahópi FH. Mig langaði að geta hlaupið með manninum mínum en hann er mjög öflugur utanvegahlaupari," segir hún.

Flestum finnst sjálfsagt einfaldast að fara út á vel greiðfæra göngustíga eða gangstéttir til að hlaupa. Skógarbotninn er stundum þýfður og ójafn og hið sama má víst segja um nánast allt landslag á Íslandi. Af hverju kýstu að hlaupa frekar utanvega en eftir göngustígum borgarinnar?

„Utanvegahlaup eru svo spennandi og skemmtileg. Þau eru líka góð fyrir líkamann, mýkra undirlag og svo er maður alltaf að uppgötva nýja sýn á umhverfið sem er kannski bara rétt hjá og hefur aldrei tekið eftir. Það eru til að mynda óteljandi leiðir í kringum Hvaleyrarvatn eða í Vífilstaðahlíð. Svona ævintýri á hverri æfingu."

Alltaf fínasta veður

Útivist er holl og góð en þegar staðið er við gluggann og horft á regnið streyma niður eða hlustað á íslenskt rokið þegar það hvín í þakskegginu langar sennilega fæsta út. Hvað er það sem dregur fólk út að hlaupa í öllum veðrum?

„Frábær félagsskapur og manni líður alltaf betur á eftir. Vonda veðrið er bara í forstofunni, svo þegar út er komið er bara fínasta veður, oftast nær," segir Eybjörg Drífa og brosir.

> *„Frábær félagsskapur og manni líður alltaf betur á eftir.*

Á Íslandi erum við svo heppin að alls staðar er stutt í óspillta náttúru. Hvar hleypur þú helst? „Við Hvaleyrarvatn, Vífilstaðavatn, í Vífilstaðahlíð, Esjunni og Mosfellsbæ," segir hún.

„Vafalaust er hægt að finna marga fleiri staði sem eru aðgengilegir og þægilegir. Í Heiðmörk eru til að mynda frábærar göngu- og hlaupaleiðir. Þær hafa líka þann kost að vera ekki í brattlendi og því hentugar fyrir þá sem kjósa það frekar en að hlaupa upp í móti. En fæstir láta sér orðið nægja að stunda sportið sitt hér heima á Íslandi. Það færist í vöxt að fólk fari utan til að spila golf, ganga á fjöll, hlaupa og feta fornar pílagrímaleiðir."

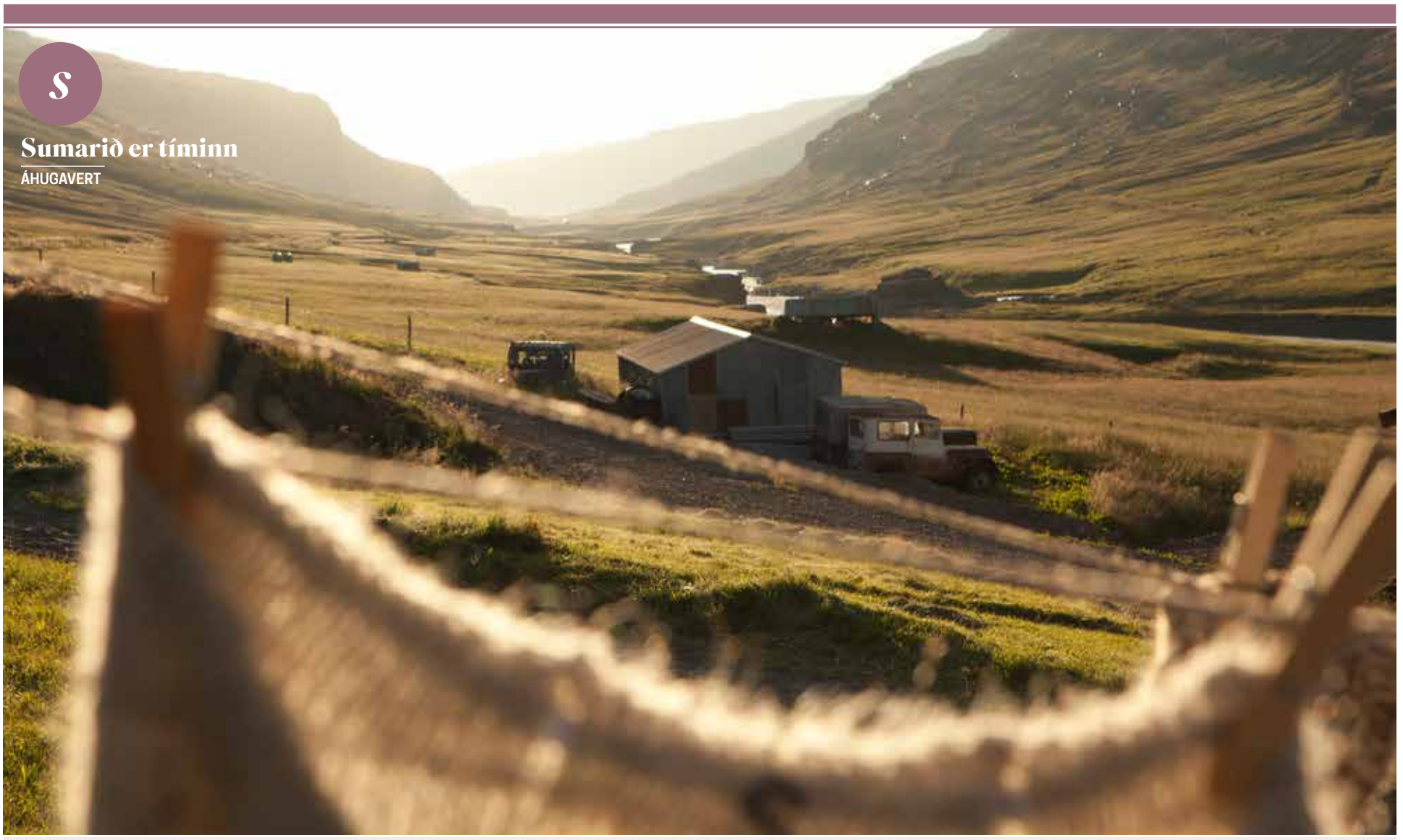
Hefur þú ferðast utan til að hlaupa? „Já tvisvar," segir hún. „Ég fór í hlaupaferð með hlaupahóp sem kallast Hlaupahornin, en hann samanstendur af vinum mínum úr menntaskóla, til Sviss. Við tókum þátt í Matterhorn Ultraks-hlaupi í ágúst í fyrra og svo fór ég með Hlaupahópi FH til Ítalíu í Ultra Trail Lago d´Orta í október sama ár. Bæði hlaupin mjög skemmtileg en ólík."

Ertu búin að skipuleggja sumarið, þ.e. ætlar þú að taka þátt í einhverjum skipulögðum hlaupum? „Já, ég vona að af þeim verði. Ég er skráð í Mýrdalshlaupið en þar ætla ég að hlaupa 10 km, í Hengil Ultra en þar er vegalengdin mín 25 km og í Súlur Vertical en þar er leiðin sem ég fer 18 km. Svo ætla ég að fara Laugaveginn á tveimur dögum með Hlaupahornunum mínum þeim sömu fóru með mér til Sviss í fyrra."

OTA SOL GRYN®

Dagurinn byrjar alltaf vel með OTA hafragrjónum

Texti / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir Myndir / Aðsendar



Það eru hjónin Steingrímur Karlsson, kvikmyndagerðarmaður og ferðaþjónustubóndi, og Arna Björg Bjarnadóttir, sagnfræðingur og menningarmiðlari, sem hafa unnið að þessu verkefni um nokkurra ára skeið.

Gengið inn í fortíðina

Heimsókn í Óbyggðasetur Íslands er sannkallað ævintýri þar sem hægt er að upplifa gamlan tíma á gömlum sveitabæ á Austurlandi. *Staðarhaldarar hafa lagt mikinn metnað í staðinn í heild sinni og óhætt að segja að setrið framleiði minningar.*

Á innsta byggða bóli í Norðurdal í Fljótsdal sáu forsvarsmenn tækifæri í sögu staðarins og nálægðinni við mestu óbyggðir Norður-Evrópu. Þar koma gestir í kyrrðina til að skynja og upplifa núið með því að ganga inn í fortíðina, sofa á safni, njóta afþreyingar, eins og að renna sér á endurgerðum kláfi yfir Jökulsá, veiða fisk eða leita uppi hreindýr, fara í reiðtúr um svæðið eða taka því rólega heima í húsunum og fræðast þar um lífið heimavið.

Það eru hjónin Steingrímur Karlsson, kvikmyndagerðarmaður og ferðaþjónustubóndi, og Arna Björg Bjarnadóttir, sagnfræðingur og menningarmiðlari, sem hafa unnið að þessu verkefni um nokkurra ára skeið með það að markmiði að skapa heildar-óbyggðaupplifun gegnum gistingu á safni, heimilislegan mat úr gæðahráefni, lifandi og sjónræna sýningu um óbyggðirnar og göngu- og hestaferðir.

Rætur þeirra hjóna liggja á landsbyggðinni, Steingrímur er ættaður úr Fljótsdal og var þar í sveit sem barn. Ástríða þeirra fyrir náttúru og sögu landsins er það sem hefur drifið verkefnið áfram. Steingrímur segir að á tímabili hafi Íslendingar viljað gleyma hversdagssögunni en við ættum auðvitað að upphefja það sem við eigum og erum.

Raunverulegar sögur

Óbyggðasetrið byggir á traustum grunni þar sem nokkrum ársverkum var varið í heimilda-, þróunar- og hönnunarvinnu áður en það opnaði formlega. Að auki veittu fjöldi fagaðila á sviðum menningar, sagnfræði og náttúru aðstoð og ráðgjöf. Eftir hönnunarstigið voru svo fengnir til leiks listamenn og leikmyndasmiðir til að koma hugmyndunum í framkvæmd og skapa ævintýraveröld því allir, ungir sem aldnir, vilja upplifa ævintýri, láta koma sér á óvart og fræðast um raunverulegar sögur í umhverfi sem gefur tóninn. Gestir og gangandi fræðast meðal annars um síðasta bæinn í dalnum þar sem níu af fjórtán

Herbergi og baðstofuloft eru í upprunalegri mynd .

Nokkru innan við Óbyggðasetrið má prófa að fara yfir Jökulsána í kláfi.

Óhætt er að mæla með kaffihlaðborðinu og matnum á setrinu.

> *Peysurnar einkennast af mikilli leikgleði og húmor.*

systkinum bjuggu í félagsbúi allt til dánardags, fólk fær innsýn inn í hönnunar- og smíðavinnu þeirra, nýsköpunarhæfileika, listrænt auga, nýtni þeirra og skyggnigáfu. Gestir verða margs vísari, fá meiri skilning á náttúru og sögu og öðlast minningu um eitthvað einstakt og ekta.

Opið allt árið

Það er upplagt að heimsækja Óbyggðasetrið hvenær sem er ársins. Það hentar til dæmis vinahópum af öllu tagi og fyrirtækjum sem bjóða upp á hvataeða vinnuferðir en í boði eru sérsniðnir pakkar fyrir slíka hópa. Staðurinn er hugsaður þannig að auðvelt sé að setja upp fundavinnu- og fyrirlestraraðstöðu í óhefðbundnu umhverfi með skjávörpum og ljósleiðaratengingu. Sýningin hefur fengið góð viðbrögð og töluverða athygli.

Áhugaverð Söfn

Munir og myndir sem tengjast fyrri tímum

Minjasafnið á Akureyri geymir muni og ljósmyndir sem tengjast lifnaðarháttum fyrri tíma í Eyjafirði og á Akureyri. Í sýningum er leitast við að gera sögu fjarðarins skil á sem bestan hátt til fróðleiks og ánægju fyrir safngesti. Í safninu eru bæði grunnsýningar sem rekja sögu héraðsins og Akureyrar og þar virðist fyrirtækið KEA hafa marga þræði í hendi sér og vera allt í öllu. Þá eru skammtímasýningar um ýnis efni. Aðgangur á Minjasafnið, í Nonnahús, Davíðshús, Leikfangahúsið og Laufás kostar 2.200 krónur og gildir í 1 ár frá útgáfudegi.

Lummur og kakó í fjárhúsi

Sænautasel er frábært safn aðeins fimm kílómetra frá gamla þjóðveginum sem liggur um Möðrudalsöræfi og Jökuldalsheiði. Torfbærinn sem upphaflega var reistur 1843 og var í byggð í eina öld var endurbyggður árið 1992. Eftir að hafa skoðað bæinn er dásamlegt að setjast niður og fá sér lummur og kakó í skemmtilegum veislusal sem útbúinn hefur verið í gamla fjárhúsinu. Þar er líka hægt að kaupa ekta íslenskar lopapeysur eftir konurnar á svæðinu.

Minnisvarði um Jóhann risa

Byggðasafnið að Hvoli ættu allir að heimsækja en þar er m.a. sögu Jóhanns risa gerð góð skil en Jóhann var rúmlega 2,30 m á hæð, fyrir þá sem ekki muna. Á safninu má m.a. sjá sérsmíðaða hægindastólinn hans, hjólið, fatnað og fleira.

Íslenskar sumarnætur

Hótel Katla Vík í Mýrdal • Hótel Kea á Akureyri • Skuggi Hótel í Reykjavík

Njóttu þess sem Ísland hefur upp á að bjóða með gistingu hjá okkur!

KLIPPIKORT
fyrir tvo

4 nætur frá **54.400 kr**.
6 nætur frá **76.800 kr**.
8 nætur frá **98.400 kr**.
10 nætur frá **119.000 kr**.

Tryggðu þér Klippikort og bókaðu gistingu þegar þér hentar á þínu uppáhalds hóteli

Gildir sem inneign í tvö ár frá kaupum eftir 15. desember

SUMARNÆTUR

Verð frá **15.490 kr**.
nóttin fyrir tvo með morgunverði

20% afsláttur af tveimur nóttum

30% af þremur nóttum eða fleirum

Allir okkar gestir fá:
2 fyrir 1 í Zipline Vík í Mýrdal
30% afslátt í Bjórböðin Dalvík
20% afslátt hjá FlyOver Iceland
25% afslátt hjá Paddle North Iceland á Akureyri
Sértilboð á golfvöllinn í Vík og Golfklúbb Akureyrar

Keahótels | keahotels.is | 460-2000 | keahotels@keahotels.is

KEAHOTELS

S

Sumarið er tíminn

Á FERÐALAG UM LANDIÐ

Faldar perlur

Sjarmerandi kaffihús víðsvegar um landið.

Simbahöllin á Þingeyri

Einstaklega fallegt kaffihús þar sem sveitasjarminn svífur yfir heitu súkkulaði og nýbökuðum belgískum vöfflum með rjóma. Simbahöllin er fallegt norskt katalog-hús sem kaupmaðurinn á Þingeyri flutti inn fyrir um hundrað árum síðan. Húsið hafði staðið autt og átti að rífa það þegar erlent par heillaðist af því, keypti það og gerði upp. Núna blómstrar þessi höll á Þingeyri og laðar að ferðamenn sem verða ekki sviknir af fegurð hússins og ljúffengum veitingum.

Simbahöllinn er fallegt norskt katalog-hús sem kaupmaðurinn á Þingeyri flutti inn fyrir um hundrað árum síðan.

> *Húsið hafði staðið autt og átti að rífa það þegar erlent par heillaðist af því, keypti það og gerði upp.*

Skyrgerðin heldur í skyrhefðir

Skyrgerðin í Hveragerði er í gömlu húsi þar í bæ sem var upphaflega reist sem þinghús héraðsins og fyrsta skyrgerð landsins. Núna hýsir þetta sjarmahús gistihús, veitingastað og kaffihús þar sem haldið er gamlar í hefðir og skyr notað í hina ýmsu rétti og kökur.

Litlibær - pínulítil krúttbær

Þetta pínulitla kaffihús er staðsett í Skötufirði. Bærinn var reistur árið 1895 af tveimur fjölskyldum sem bjuggu hvor í sínum hluta hússins. Þarna er notalegt að stoppa og gæða sér á nýbökuðum vöfflum og mjög góðum kaffidropum en staðurinn er þekktur fyrir sitt góða kaffi. Litlibær hefur verið í vörslu Þjóðminjasafns Íslands frá árinu 1999. Ekki bruna fram hjá þessu krúttlega kaffihúsi ef þú ætlar á Vestfirði.

Fischerman café á Suðureyri

Sjarmaþorpið Suðureyri við Súgandafjörð er einn friðsælasti staður á Íslandi. Lítið sjávarþorp staðsett á 66°N en Sjóklæðagerðin á einmitt upphaf sitt að rekja til Suðureyrar. Þarna er frábær útisundlaug og kaffihúsið Fischerman café þar sem notalegt er að setjast niður með kaffibolla eða bjórkrús ef bændur eru á þeim buxunum.

Sælkerar á faraldsfæti

Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Nokkur góð ráð fyrir munaðarseggi sem ætla að ferðast sumar.

Bókið stað með góðum fyrirvara

Verið búin að bóka einhverja matsölustaði áður en farið er að heiman. Sniðugt er að festa nokkra staði í hverri ferð en ekki festa sig öll kvöld og hádegi því ef eitthvað skemmtilegt rekur á fjörurnar er gott að hafa svigrúm fyrir það. Áhugi og áherslur hvers og eins eru vissulega misjafnar en mér finnst sérlega gaman að blanda tegundunum af stöðum sem ég fer á í hverri ferð, þ.e.a.s. að fara á nokkra fína og vinsæla en fara líka á litlar skemmtilegar matarbúllur inn á milli ásamt því að útbúa litla lautarferð á hótelinu eða í íbúðinni.

Leitaðu ráða

Fáðu upplýsingar frá íbúum svæðisins, þjónustuborðin á stórum hótelum eru ekki alltaf best. Ég er dugleg að reyna að ná sambandi við afgreiðslufólk kaffihúsa og matsölustaða. Þeir sem vinna á matarmörkuðum og í sælkerabúðum vita oft ýmislegt um góða veitingastaði, bari og kaffihús.

Fáðu það ferskasta

Pantaðu rétti dagsins, þeir eru oftast gerðir úr ferskasta fáanlega hráefninu. Verið líka óhrædd við að fá ráðleggingar frá þjónum staðanna sem þið eruð á. Ég spyr mjög oft hvaða réttir séu vinsælastir og í hverju staðurinn er bestur, það hefur oft reynst mér vel. Stundum hafa staðirnir meira að segja boðist til að gera til dæmis smakk af öllum forréttunum sem er gaman.

Skipulegðu þig vel

Ef ætlunin er að borða mikið og fara á marga staði í stuttri ferð gæti verið sniðugt að borða lítið á morgnana, jafnvel að fá sér bara einn góðan kaffibolla. Þá er fólk orðið svangt í hádeginu. Bókið þá hádegisstaðinn á milli 12-13, þá ættuð þið að geta notið „happy hour" líka og farið svo út að borða svolítið seint um kvöldið. Tilvalið er panta borð klukkan 20.30 eða 21.00, þá er fólk orðið nógu hungrað til að geta borðað vel um kvöldið.

ÍSLANDS HÓTEL

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

FOSSHOTEL

Opnar 1. júlí!

EINSTÖK TILBOÐ
HÓTELGISTING Í SUMAR

TILBOÐ Í ALLT SUMAR

2 nætur – frá **27.200 kr.** á sama hóteli
3 nætur – frá **38.400 kr.** á sama hóteli
4 nætur – frá **48.000 kr.** á sama hóteli

Tilboðið er í gildi til 31. ágúst og hægt er að bóka gistingu til 30. september.

TILBOÐIN GILDA Á EFTIRFARANDI HÓTELUM:

- Grand Hótel Reykjavík • Fosshótel Jökulsárlón
- Fosshótel Vatnajökull • Fosshótel Austfirðir
- Fosshótel Mývatn • Fosshótel Húsavík • Fosshótel Vestfirðir
- Fosshótel Stykkishólmur • Fosshótel Reykholt

5 nætur 65.000 kr.

7 nætur 84.000 kr.

10 nætur 99.000 kr.

GJAFABRÉF - FERÐUMST INNANLANDS

Verð miðast við einn til tvo fullorðna í herbergi í **5, 7 eða 10 nætur**.
Verð eru án morgunverðar en boðið upp á valkosti. Nánari upplýsingar á islandshotel.is.

EINFALT AÐ BÓKA Á VEFNUM OKKAR: ISLANDSHOTEL.IS/TILBOD

Fyrir frekari upplýsingar, vinsamlegast sendið okkur tölvupóst á **bokun@islandshotel.is**

Birt með fyrirvara um prentvillur.

S Sumarið er tíminn
EITT OG ANNAÐ Í ÚTILEGUNA

Ekki verða kalt

Hafið í huga að ef dagarnir eru heitir geta næturnar verið kaldar.

Passið að hafa með föðurland og hlýja sokka til að sofa í og gott getur verið að hafa buff utan um hálsinn eða á eyrunum. Einangrun skiptir miklu máli, hafið dýnur í tjaldinu, góða svefnpoka, dúnúlpur og gott er að hafa aukaullarteppi meðferðis, það er ekkert gaman að verða kalt um miðja nótt þegar sofið er í tjaldi. Einangrun getur skemmst í svefnpokum, þannig að ekki fá lánaðan svefnpokann sem pabbi ykkar fékk í fermingargjöf án þess að búast við því að verða kalt.

Nauðsynlegt að hafa með

Sjúkrakassi er nauðsynlegur og ætti alltaf að vera meðferðis í útileguna enda getur allt gerst. Hægt er að kaupa tilbúna sjúkrakassa sem búið er að fylla á í apótekum. Hælsærisplástrar, brunakrem og sólarvörn ættu líka að fylgja með í ferðalagið.

Fyrir sælkera

Í útivistarbúðum er hægt að fá allt leirtau sem þarf fyrir útileguna. Meðal annars gaffal, skeið og hníf í einu setti og vínglös sem hægt er að brjóta saman. Það kemur sér vel fyrir sælkeraútilegur.

Glærir pokar

Sniðugt er að fjárfesta í glærum plastkössum sem raðast auðveldlega í skottið á bílnum. Hafið einn fyrir eldhúsdót og annan fyrir þurrvörur, þannig sést auðveldlega hvar allt er og minnkar umstang. Síðan er hægt að hafa einn aukalega fyrir hlý föt og teppi ef nóg pláss er í skottinu.

Hlýtt teppi

Gott teppi með vatnsheldum botni tekur ekki mikið pláss í skottinu og getur gert nestisstoppin mun þægilegri og auðveldara að njóta þegar sitjandinn helst þurr.

Smáatriði sem skipta máli

- *Þvottaklemmur koma sér vel þegar hengja þarf viskastykki eða blaut föt til þerris. Gott er að nota böndin á tjaldinu til að hengja upp, einnig er sniðugt að fjárfesta í viskastykki og þunnu handklæði sem þornar fljótt.*
- *Ef bílaplássið býður upp á er gott að hafa ferðaborð og stóla með þar sem bekkjapláss er ekki alltaf nóg fyrir alla á tjaldstæðum.*
- *Höfuðljós koma sér alltaf vel, bæði þegar rata þarf á baðherbergi um miðja nótt eða lesa inni í tjaldi. Hægt er að dreifa birtunni með því að spenna höfuðljósið á stóran brúsa af vatni og láta ljósið skína inn í brúsann.*

Líflegur markaður

Í sumar ætlar Kirsuberjatréð að standa fyrir gleðiviðburðum þar sem borgarbúum og öðrum gestum gefst kostur á að upplifa listir og leik. Hugmyndin er að sýna samstöðu og bjóða hönnuðum og listafólki að koma og selja vörurnar sínar endurgjaldslaust og um leið hleypa lífi í miðbæinn. Stefnt er að því að halda þrjá útimarkaði í porti Kirsuberjatrésins, fyrir aftan búðina, og umhverfis hana, þrjá laugardaga í sumar. Dagsetningarnar eru 13. júní, 18. júlí og 22. ágúst og verður haft opið frá klukkan 12-17.

Kirsuberið býður aðildarfélögum Hönnunarmiðstöðvar, listafólki og tónlistarfólki að koma til að selja þær vörur sem það hannar, skapar, býr til og peppa sig upp eftir COVID-19 krísuna. Fyrir þá sem vilja vera með er fyrirkomulagið þannig að að hver og einn kemur með sitt borð og er ókeypis að taka þátt. Hægt er að skrá sig á einn eða alla markaði sumarsins með því að senda póst á portmarkadur.kirsuberjatred@gmail.com.

Á fallegu sumarkvöldi á Nesjavöllum 16. júní

Meze platti - 7 réttir á borðið til að deila: 8.500.

Tilboð á standard herbergi: 16.900 / Delux herbergi: 18.900 - með morgunverði.

Yoga og gönguferðir um hengilssvæðið 17. júní, undir leiðsögn Me Time Iceland.

Borðapantanir og herbergjabókanir hjá ION Adventure Hóteli Nesjavöllum

sales@ioniceland.is / www.ioniceland.is / sími 5783700

MIKIÐ ÚRVAL AF FERSKUM FISKI OG FISKRÉTTUM. HUMARSÚPAN FRÆGA OG FULLT BORÐ AF KRÆSINGUM.

KOMDU TIL OKKAR Í FISKBÚÐINA HAFBERG, GNOÐARVOGI

Opið laugardaga 10-14

HAFBERG

fiskbúð sælkerans

Gnoðarvogur 44 Sími 588 8686

KRÚSKA

KRÚSKUMATUR
TO GO

Kjúklingur og fiskur dagsins á aðeins 1.790 kr.

Allir réttir á matseðli á aðeins 1.590 kr.

SUÐURLANDSBRAUT 12
108 REYKJAVÍK • S: 557-5880

Afþreying

KROSSGÁTA

						ÞORP	MÁLM-HÚÐA	TIL	PÁRA		SKJÖN	ÞUNGI	HLJÓM	BAÐA	FUGLS HLJÓÐ
					VINNUAFL										
					SNEPILL					NÁÐHÚS / VEGSAMA					
					UTAN			MINNI / HESTA-SJÚKDÓMUR					TVEIR EINS / ÓHREINKA		
					HLJÓÐ-FÆRI						NYTSEMI / SKIPULAG				
					BARDAGI		HYSKI / SNUÐ					VERKUR / KAMBUR			
	↓	ÍLÁT	Í RÖÐ	NABBI / Á VÍXL					NEMA / LOFTRELLA					ANDVARP	MALAR-LEIR
MEÐ						VIÐTÆKI / KK NAFN							ÁTT / PLÖTU		
HALLI					ESPAÐI / SKJÓL					ÓBIFANDI / FRJÁLSA					
Á FÆTI			SANNAR-LEGA / AÐSTOÐ					KLÁR / GEIG							
MJÖG				HLJÓÐFÆRI / LÆRÐI							GAPA / KAPPRÆÐA				
		SÚREFNI / ÓSPEKTA					NAGLI / MÍTILL					SKIP / MÁNUÐUR			
AND-STUTTAR						MÆLI-EINING / DÚLLA			EINS / EFLA					ÞYNGJAST	KÆRLEIKS
TVEIR EINS			BROTLEGA / GRASÞÖKUR					ATA / GREMJA					HLJÓTA / LAUN		
BÓK				SÝNIS-HORN / SKRÁ						VELDIS / AFBRIGÐI					
KRASS					LAND Í S-AMERÍKU / ÞESSI							SIGAÐ			
EFTIRSJÁ							LÖGUN					KVK NAFN			
	STÖÐVUN						ÁTELJA					SAMSTÆÐA			

Létt

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

Miðlungs

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

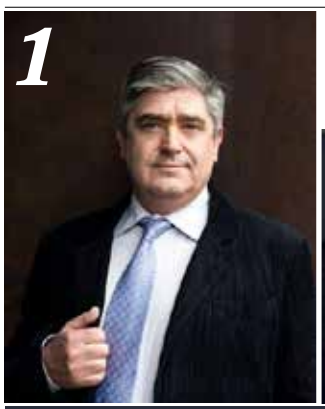
Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1



Guðmundur Franklín Jónsson forsetaframbjóðandi sakar Elizu Reid forsetafrú um að misnota aðstöðu sína. Hvernig þá?

Hvert er tilefni þess að Sema Erla sakaði Pétur Jóhann, Björn Braga og Egil Einarsson um rasisma og kvenfyrirlitningu í vikunni?

2

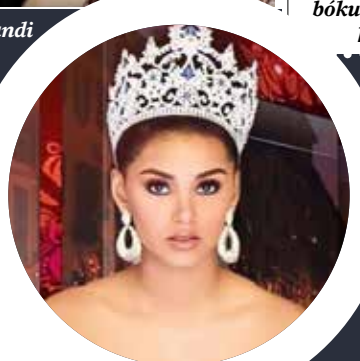
3

Þjóðleikhúsið leitar að stúlkum til að leika vinkonur úr heimsfrægum bókum. Um hvaða bækur ræðir og hvað heita vinkonurnar?

4

Af hverju hafa Hinsegin dagar og sendiráð Bandaríkjanna slitið samstarfi?

5



Tvær stúlkur hafa hætt við þátttöku í Miss Universe Iceland. Af hverju?

LEGSTEINAR

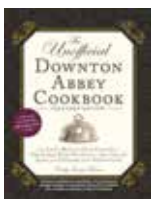
Í MIKLU ÚRVALI

GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Nokkrar góðar í bústaðinn

> *Margar uppskriftanna eru gamlar og frá tímanum sem þættirnir gerast á í kringum 1912 til 1926.*



Stórskemmtileg og fróðleg

Matreiðslubók Downton Abbey eða Downtown Abbey cookbook inniheldur yfir 100 uppskriftir frá Crawly-eldhúsinu. Margar uppskriftanna eru gamlar og frá tímanum sem þættirnir gerast á í kringum 1912 til 1926. Það er matarsagnfræðingurinn Annie Gray sem hefur tekið bókina saman en við margar uppskriftirnar má finna skemmtilegan fróðleik um réttina sem gera bókina sérlega áhugaverða.

Falleg saga

Agathe eftir Anne Cathrine Bomann er hljóðlát, einföld og hversdagsleg saga. Það gerist ekkert sérstaklega margt en samt svo mikið. Einmana geðlæknir telur niður dagana fram að starfslokum sínum. Hann er löngu leiður á sjúklingum sínum og vandamálum þeirra og einkalíf hans sjálfs er innantómt. Ritari hans skráir hjá honum nýjan sjúkling, algerlega í óþökk hans, en þessi unga óhamingjusama kona, Agathe, nær að opna huga þessa vanafasta manns og breyta lífi hans. Þetta er falleg bók, full af mannlegri hlýju og næmni og skilur mann eftir hugsandi en glaðan. Halla Kjartansdóttir á hrós skilið fyrir þýðinguna.

Hlýleiki og kyrrð

Það hlýtur að teljast til tíðinda að komin er ný ljóðabók frá Einari Má Guðmundssyni. Það eru orðin fjórtán ár síðan hann sendi frá sér ljóð síðast. Til þeirra sem málið varðar er falleg og kyrrlát bók. Það er yfir henni einhver dásamlegur hlýleiki og boðskapur um að taka lífinu tveimur höndum. Lifa hvern dag til fulls. Það er gott að láta svona bækur liggja á náttborðinu og grípa þær reglulega til að stilla andardráttinn og búa sig undir næsta dag.

Listilega vel skrifuð

Hvítt haf eftir Roy Jacobsen er framhald bókarinnar Hin ósýnilegu. Þetta eru listilega vel skrifaðar bækur og þýðandinn, Jón St. Kristjánsson, kemur frábærlega til skila ljóðrænum og dásamlega fallegum lýsingum á náttúrunni og hversu sterk ítök hún getur átt í manninum. Nú er svo komið að Þjóðverjar hafa hertekið Noreg og Ingrid vinnur við síldarsöltun og saltfiskverkun í bænum. En Barrey togar hana til sín og þangað fer hún ein en þá tekur að skola á land líkum. Einn skipbrotsmanna reynist lifandi og með þeim takast ástir. Ingrid þarf að borga dýru verði þessar fáu sælustundir en þrátt fyrir harða lífsbaráttu og harðneskju samfélagsins á Ingrid óbugandi lífsvilja og samlíðan með samborgurum sínum sem skilar henni ákveðinni lífssátt.

> *Hvítt haf eftir Roy Jacobsen er framhald bókarinnar Hin ósýnilegu.*

• SUMARTILBOÐ •

50% afsláttur af fyrsta blaði í áskrift út júlí

Áskriftarsíminn er opinn alla virka daga frá 9 til 13
Sími 515-5500 eða á mannlif.is/askriftir

Blendnar tilfinningar

Blender PRO xtra 2,5L
Hljóðeinangraður
Góður fyrir Smoothies, súpur, kokkteila, deserta og mulinn ís.
Verð 79.990

Súpupottur 9L
Svartur. 30° - 95°
Verð 13.990

Lítill Djúpsteikingar pottur MIMI II
Auðveldur í þrifum
Verð 9.990

Ice Crusher
Mulin klaki fyrir kokteila, drykki og deserta
Verð 12.990

Blender PRO 2,5L
Kraftmikil mótor
Góður fyrir Smoothies, súpur, kokkteila og deserta
Verð 44.990

Nett Span hella
60° - 240°.
Tímarofi, fastar stilllingar
Verð 8.990

Áleggshnífar.
19 cm blað, nokkar stærðir.
Verð 49.990

Hitaplata
30° - 90°
Verð 19.990

Klakavél fyrir heimilið
Verð 38.990

BAKO ÍSBERG
Eldhús allra landsmanna
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík

www.bakoisberg.is

Birt mð fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

g

Gestgjafinn

MEÐLÆTI

Sumarlegt meðlæti

Algengt er að við festumst í sama meðlætinu með grillmatnum hvert ár. *Þó svo að bakaða kartaflan og hvítlaukssósan standi alltaf fyrir sínu er um að gera að stíga út fyrir þægindarammann þetta grillsumarið.*

Sveppasalat með blámygluosti, fetaosti og kryddjurtum

fyrir 2-4

400 g sveppir, skornir gróflega niður
2 msk. olía
2 msk. smjör
5-6 greinar ferskt timían, laufin tekin af og söxuð smátt
u.þ.b. 1 tsk. sj ávarsalt
80 g góður blámygluostur, mulin niður
½ hreinn fetaostur, mulin niður
1 hnefafylli steinselja, söxuð gróflega niður
½ hnefafylli ferskt estragon, laufin tekin af stilkunum og skorin gróflega niður
rifinn börkur af u.þ.b. 1 sítrónu

Hitið pönnu á háum hita með olíu og smjöri. Steikið sveppina þar til þeir eru gullinbrúnir á lit.

Steikið sveppina í skömmtum ef ekki er nægilegt pláss á pönnunni fyrir sveppina án þess að þeir leggist ofan á hvor aðra, bætið við meira af olíu og smjöri ef þarf. Þegar allir sveppirnir eru steiktir setjið þá alla sveppina saman á pönnuna ásamt timían og bragðbætið með salti.

Setjið sveppina í skál og látið kólna örlítið. Myljið ostana saman við sveppina og blandið kryddjurtum saman við ásamt rifnum börk af sítrónu. Bragðbætið með salti og sítrónuberki.

Sveppasalat með blámygluosti, fetaosti og kryddjurtum.

ÚRVAL ÚTSÝN

VERÐ FRÁ 139.900 KR.
* á mann m.v. 4 fullorðna í 4 daga ferð

GLÆSILEGT ÚRVAL GOLFFERÐA Í HAUST

FJÖLBREYTTAR FERÐIR Í BOÐI MEÐ ÍSLENSKRI FARARSTJÓRN OG GÓÐUM FÉLAGSSKAP

EL PLANTIO, ALICANTE

BROTTFARIR Í SEPTEMBER - OKTÓBER

El Plantio er 4* golf hótel og er okkar vinsælasti golfáfangastaður. Frá hótelinu er aðeins um 5 mínútna akstur á Alicante flugvöllinn og 10 mínútna akstur í miðbæ Alicante. Margar brottfarir í boði, ýmist í 4, 7, 9, 12 eða 14 daga. Innifalið, íslensk fararstjórn, ótakmarkað golf, afnot af golfbíl, innritaður farangur, flutningur á golfsetti og val um morgunverð eða hálft fæði.

VERÐ FRÁ **189.900 KR.**

Verð á mann m.v. 4 fullorðna, brottför 3. september, 7 daga ferð.
Verð á mann m.v. 2 fullorðna 199.900 kr., brottför 3. september, 7 daga ferð.

ALICANTE GOLF, ALICANTE

BROTTFARIR Í SEPTEMBER - OKTÓBER

Alicante Golf 4* er þægilega staðsett, aðeins í 20 mínútna akstursfjarlægð frá Alicante flugvellinum og 15 mínútum frá miðbæ Alicante. Alicante Golf inniheldur sex par 3 holur, sex par 4 holur og sex par 5 holur, sem þýðir að þú munt aldrei spila sömu holu tvisvar Margar brottfarir í boði, ýmist í 4, 7, 9, 12 eða 14 daga. Innifalið ótakmarkað golf, afnot af golfbíl, innritaður farangur, flutningur á golfsetti og val um morgunverð eða hálft fæði, ásamt íslenskri fararstjórn.

VERÐ FRÁ **199.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna, brottför 3. september, 7 daga ferð.
Verð á mann m.v. 1 fullorðinn 239.900 kr., brottför 3. september, 7 daga ferð.

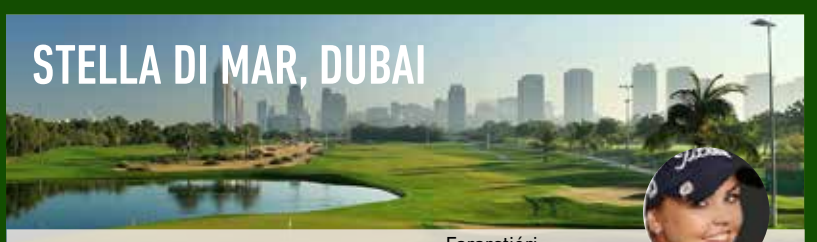
Fararstjóri
Tómas Tómasson

14. - 18. OKTÓBER - 5 DAGAR

Spilaðu í 5 daga á glæslilegu 5* golfsvæði.18 holu golfvöllur sem þræðir sig í gegnum brekkur, hæðir og vínekrur Serra de Socorro. 5 golfhringir innifaldir, afnot af golfbíl, flutningur á golfsetti, íslensk fararstjórn og morgunverður.

VERÐ FRÁ **189.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna saman í íbúð,
Verð frá 224.900 kr. miðað við einn fullorðinn.



Fararstjóri
Valdís Þóra Jónsdóttir

13. - 24. NÓVEMBER - 12 DAGAR

Frábær golfferð til Dubai með íslenskri fararstjórn. Innifalið í verði gisting á 5* hóteli með morgunverði, flutningur á golfsetti, innrituðum farangri, golfhringir á 7 golfvöllum og afnot af golfbíl.

VERÐ FRÁ **639.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 fullorðna saman
Verð frá 780.900 kr. miðað við einn fullorðinn.

Fararstjóri
Steinunn Eggertsdóttir

8. - 12. OKTÓBER - 8 DAGAR

Ekki láta þig vanta í þessa skemmtilegu ferð þar sem aðal áherslan verður að spila golf í góðum félagsskap. Allt innifalið, ótakmarkað golf, golfbíll, matur og drykkir (innlendir drykkir).

VERÐ FRÁ **209.900 KR.**

Verð á mann m.v. 2 konur saman í íbúð,
Verð frá 242.900 kr. miðað við 1 konu í íbúð.

BÓKAÐU ÞÍNA FERÐ Á

URVALUTSYN.IS

TALAÐU VIÐ FERÐARÁÐGJAFA Í SÍMA **585 4000**
EÐA SENDU OKKUR PÓST Á **INFO@UU.IS**

VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.

ÚRVAL ÚTSÝN | HLÍÐASMÁRA 19 | 201 KÓPAVOGUR | 585 4000 | UU.IS

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Eplasamlokur með mascarpone-osti og saltri karamellusósu.

Sætt og gott – á núll einni

Vinsæl sætindi á grillið eru bananar með súkkulaði enda auðveldur og þægilegur eftirréttur sem hentar flestum en hægt að útbúa ýmislegt fleira einfalt og gott á grillinu. Við lékum okkur að því að grilla epli og gerðum „öðruvísi" útgáfu af grilluðum banana og getum óhikað mælt með báðum réttu

Eplasamlokur með mascarpone-osti og saltri karamellusósu

fyrir 8-10

4 pink lady-epli eða önnur gerð
2 ½ dl appelsínudjús
1 msk. fersk mynta, söxuð
2 msk. hunang
1 tsk. vanilludropar
½ tsk. engiferduft
¼ tsk. svartur pipar
mascarpone-ostur, 2 öskjur
2-3 msk. smjör
tilbúinn karmellusósa

Skerið hvert epli í 4-5 sneiðar, u.þ.b. 1 cm þykkar. Setjið eplasneiðarnar ásamt öllum innihaldsefnum nema ostinn í plastrennilásapoka og látið marinerast í ísskáp í 1-2 klst. Takið sneiðarnar úr leginum og penslið þær með bráðnu smjöri og grillið í nokkrar mínútur á báðum hliðum, eða þar til sneiðarnar hafa fengið dökkar grillrendur og hafa mýkst nokkuð. Þetta tekur um 10-12 mín. við meðalhita. Látið sneiðarnar kólna. Hrærið 2 dl af kryddleginum saman við ostinn með písk. Búið til samlokur úr eplunum. Setjið ostablöndu á milli og berið fram með karamellusósunni og skreytið með ferskri myntu.

Grillaðir bananar í möndluhjúp með sykurpúðum og súkkulaði

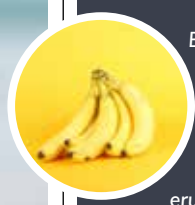
fyrir 4

100 g möndluflögur, ristaðar og muldar
200 g eplakökurasp eða brauðrasp
2 tsk. kanill
1 tsk. sykur
¼ tsk. salt
4 bananar, án hýðis
4 msk. hlynsíróp, má nota annað síróp
3 msk. olía
100 g súkkulaðidropar eða annað súkkulaði
litlir sykurpúðar, eða stórir skornir í bita, eftir smekk

Blandið möndluflögum, eplakökuraspi, kanil, sykri og salti saman á disk. Stingið nokkrum súkkulaðidropum í bananana og penslið þá með sírópinu, veltið þeim svo vel upp úr möndluraspinu, þannig að blandan hylji þá vel. Penslið með olíu og grillið á öllum hliðum, snúið þegar þeir hafa náð góðum lit og hjúpurinn er orðinn brúnleitur. Þegar síðasta hlið bananans er grilluð raðið eins mörgum súkkulaðidropum ofan á og hægt er og lokið grillinu augnalik en ekki of lengi eða þar til súkkulaðið festist við bananann og bráðnar aðeins.

Unaðsleg orkusprengja

Texti / Ritstjórn



Banani er hinn fullkomni ávöxtur, orkusprengja sem gott er að hafa í nestisboxi. Þegar bananar fara að verða ólystugir og brúnir eru þeir bestir í bakstur og þá er um að gera að nýta þá í dásamlegar kökur og eftirrétti. Ef andinn er ekki yfir ykkur einmitt þá stundina er lítið mál að frysta banana og nota síðar í kökur sem innihalda stappaða banana. Afhýðið þá, skerið í bita og setjið í frystipoka. Munið bara að skrifa utan á hversu mörg stykki eru í pokanum.

Vanilla - góð með ávöxtum og kökum

Skafið korn úr vanillustöng og setjið út í 200 g af sýrðum rjóma ásamt 1 msk. af flórsykri. Gott út á ávexti og til að bera fram með kökum. Það sama má gera við mascarpone-ost.

Það er líka hægt að skafa kornin úr vanillu og setja þau í pott með stönginni ásamt 2 dl af sykri og 2-3 dl af vatni. Sjóðið þá svolitla stund og kælið. Gott að eiga í kæliskáp til að setja út á ávexti til hátíðabrigða eða bara út á ýmislegt sem þarf að sæta svolítið.

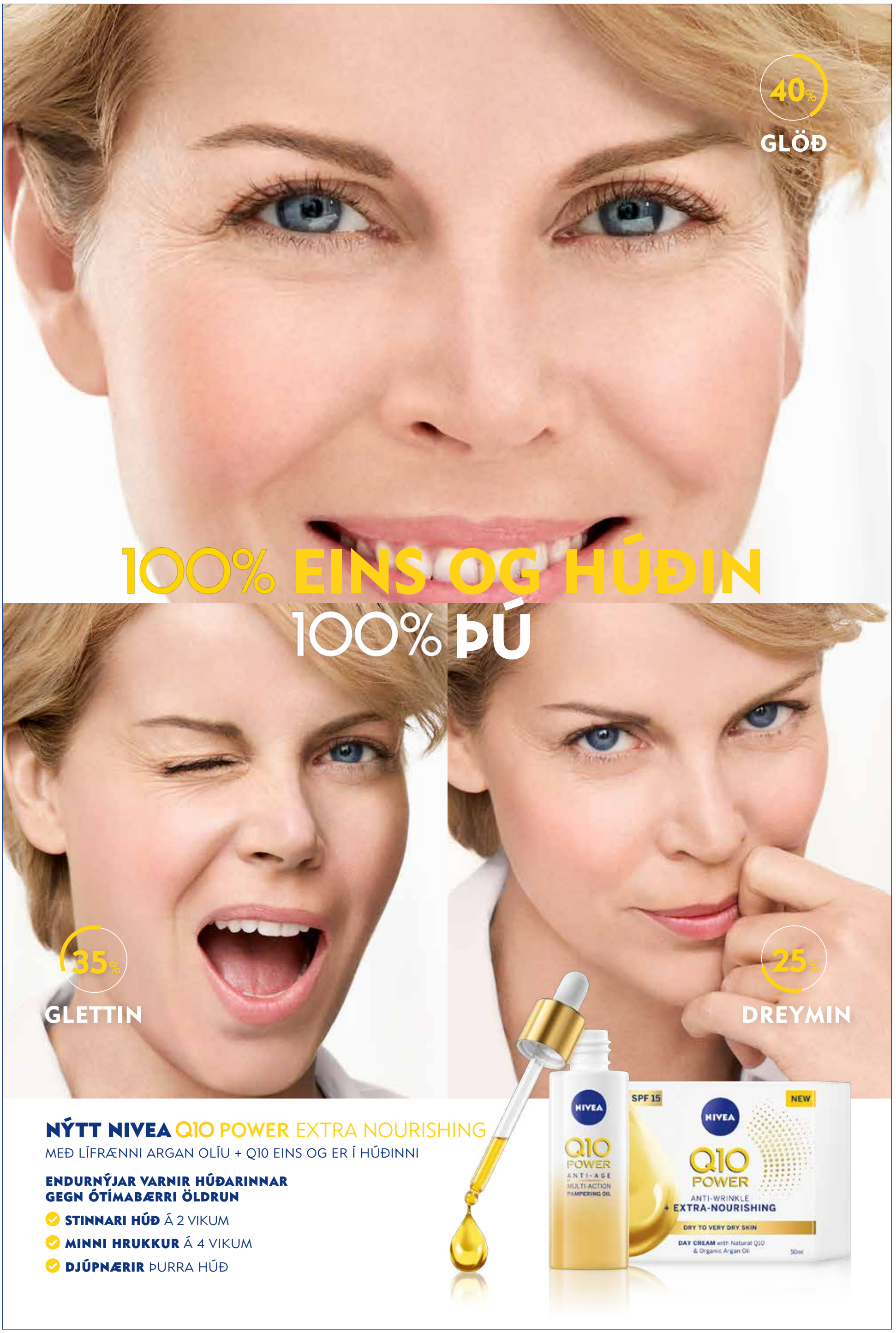
Það er óþarfi að henda vanillustöng sem búið er að skafa kornin innan úr. Klippið stöngina út í hrásykur og eftir 1-2 vikur ertu komin með góðan vanillusykur.

Tefjarík og full af C-vítamíni

Þó okkur finnist það skrítið þá eru epli af rósarætt og til eru yfir 7500 afbrigði af þeim. Fjölmargar eplategundir eru fluttar til landsins í dag og sífellt má sjá fleiri tegundir í matvöruverslunum landsins. Litur, lögun, bragð, áferð og uppskerutími er mismunandi eftir tegundum. Einnig er mismunandi hvernig best er að geyma hverja tegund fyrir sig til þess að halda gæðunum sem lengst og hvaða tegund er best til matargerðar og svo framvegis, en epli þroskast 6-10 hraðar við stofuhita en í kæli. Epli eru trefjarík og innihalda mikið af C vítamíni. Þau eru fitulaus og laus við kólesteról. Eitt meðal epli inniheldur um 80 kaloríur. Best er að velja litmikið epli án bletta.

Krydd við ýmis tækifæri

Kanill er eitt þeirra krydda sem notað hefur verið í matargerð og til lækninga í þúsundir ára. Hér á landi tengjum við hann einna helst við grjónagraut og kanilsnúða en margir nota þó kanil meira yfir jólin. Kryddkökur og eftirréttir þar sem hann kemur við sögu eru víða á borðum og svo er algengt að nota kanilstangir í skreytingar. Minna er um að hann sé notaður í ósæta rétti en það tíðkast víða um heim og þá oft í bland við önnur krydd. Í austurlenskri og afrískri matargerð, sem dæmi, er kanill notaður í karrírétti af ýmsu tagi, í rétti sem innihalda lamba- og kjúklingakjöt og hina ýmsu bauna- og kornrétti.


40%
GLÖÐ
100% EINS OG HÚÐIN
100% ÞÚ
35%
GLETTIN
25%
DREYMIN
NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING
MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI
ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR
GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN
STINNARI HÚÐ Á 2 VIKUM
MINNI HRUKKUR Á 4 VIKUM
DJÚPNÆRIR ÞURRA HÚÐ
NIVEA
Q10
POWER
ANTI-AGE
MULTI-ACTION
PAMPERING OIL
SPF 15
NEW
NIVEA
Q10
POWER
ANTI-WRINKLE
+ EXTRA-NOURISHING
DRY TO VERY DRY SKIN
DAY CREAM with Natural Q10
& Organic Argan Oil
50ml

Sérstök hátíðarútgáfa

Hans J. Wegner.

■ Hans J. Wegner hefði orðið 105 ára á þessu ári og hefur danski húsgagnaframleiðandinn Carl Hansen & Son sett á markað sérstaka afmælisútgáfu af Wishbonestólnum til þess að heiðra minningu hans. Stóllinn var eitt þekktasta húsgagn Wegners, en hann var upphaflega hannaður árið 1949 fyrir Carl Hansen & Son. Þessi útgáfa hefur aldrei sést áður, grindin er gerð úr valhnetuvið og er með setu úr geitaskinni.

Stílhreinn og formfagur bekkur frá Ferm Living

■ Einfaldur bekkur þar sem innblástur er sóttur í japanskt handbragð, með tilvísun í skandinavíska hönnunarnákvæmni. Oblique-bekkurinn frá Ferm Living er stílhreinn og formfagur og getur bæði staðið einn og sér sem hálfgerður skúlptúr, við rúm eða undir smáhluti, bækur og plöntur. Nafnið er dregið af lögun bekkjarins sem hefur skáhallandi fætur. Hann kemur í náttúrulegri og svartbæsaðri eik. Falleg viðbót á hvert heimili.

Heiðdís Buzgó listakona segist aðallega líta á sig sem teiknara.

Sækir innblástur í þjóðsögur og ævintýri

Heiðdís Buzgó er ung listakona búsett á Akureyri. *Heiðdís er útskrifuð úr fornámi í sjónlistadeild Myndlistarskólans í Reykjavík og hefur fengist við ýmis verkefni bæði fyrir fyrirtæki og einstaklinga. Á síðasta ári myndskreytti hún síðan sína fyrstu barnabók sem ber heitið Sagan um Ekkert.*

„Ég er alltaf að færast lengra inn í heim myndskreytinga," segir Heiðdís. „Ég lít svolítið á mig sem teiknara. Teikna og mála mikið fólk og fígúrur. Ég hef alltaf verið að teikna og eitthvað brasað við þetta í menntaskóla. Svo var það árið 2017 sem ég tók þá ákvörðun að stefna á þennan feril af alvöru."

Hefurðu alltaf haft gaman að því að teikna og mála? „Já, alveg frá því ég man eftir mér," svarar hún. „Ég get sökkt mér inn í minn eigin heim og gleymt öllu öðru í kringum mig svo klukkutímum skiptir."

Hvernig lýsirðu stílnum þinum ? „Hann er temmilega óraunverulegur með dass af barnaskap. Ég sveigi oft hjá því að gera of raunveruleg verk. Mig langar að skapa eitthvað sem fólk sér ekki á hverjum degi."

Hvert sækirðu innblástur? „Það er misjafnt. Stundum sér maður eitthvað áhugavert í umhverfinu. Ég leita sjálf svolítið í þjóðsögur og ævintýri. Annars skoða ég líka oft listaverk eftir aðra og þá fer höfuðið bara af stað.

Einn áhugaverður litur getur til dæmis gefið af sér fullt af góðum hugmyndum. En oft koma líka hugmyndir til mín af sjálfsdáðum, ef maður hleypir þeim að.

Stundum er ég með eina mynd í huga þegar ég byrja en svo verður maður að sleppa takinu aðeins og leyfa myndinni að skapa sig sjálf."

Hvaða litir og form heilla mest? „Ég er mikið fyrir náttúruleg form og áferðir og flestir litir heilla mig að einhverju leyti. Ég er einnig mikið fyrir mjúka tóna eða mjög myrka."

Nú ertu búsett á Akureyri, hvernig er listasenan þar? „Hér eru margir listamenn með vinnustofur og bærinn iðar af skapandi fólki. Ég kynntist þeim listamönnum sem ég er í mestum samskiptum við í gegnum Freyvangsleikhúsið í Eyjafjarðarsveit. Ég hef farið á einhverjar listsýningar, þó færri en ég vildi."

Spurð hvort einhverjir listamenn séu í uppáhaldi segist Heiðdís fylgjast mest með fólki í gegnum samfélagsmiðla. Henni finnst til dæmis gaman að fylgjast með Ellý Ármannsdóttur og Rakel Tómasdóttur.

Hvar fást verkin þín? „Það má alltaf hafa samband við mig varðandi verkin mín í gegnum samfélagsmiðla. Eins er hægt að nálgast allar upplýsingar á netsíðunni minni," segir hún en síðan er á slóðinni www.heiddisbuzgo.com

> ***„Mig langar að skapa eitthvað sem fólk sér ekki á hverjum degi."***

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 / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hallur Karlsson og aðsendar

Gjarn á að grautast í mörgu

Fyrir skemmstu kom út ný bók eftir Ingva Þór Kormáksson, Stigið á strik. Að sögn höfundar er um að ræða glæpasögu, eða skáldsögu með glæpsamlegu ívafi. *En það var ekki það eina sem hann sendi frá sér á þessum tíma því um svipað leyti komu út tvö lög með hljómsveitinni JJ Soul Band. Lög sem týndust eða gleymdust en dúkkuðu óvænt upp við tiltekt í glatkistunni.*

Ingvi Þór er enginn nýgræðingur í tónlist. Hann hóf ferilinn fjórtán ára gamall með skólahljómsveitinni Sturlungum í Reykholtsskóla í Borgarfirði.

JJ Soul Band var nokkuð þekkt meðal unnenda blús- og djasstónlistar og sendi frá sér fjórar plötur. Það telst alltaf til tíðinda þegar finnast verðmæti sem talin voru glötuð. Hvernig kom það til að lögin fundust? „Árið 2007 voru gerðar demó-upptökur í Hljóðveri FÍH með það fyrir augum að gefa út árið eftir," segir Ingvi Þór. „Meiningin var að nota það af upptökunum sem vel hafði heppnast og bæta svo nýju efni við. Raunin varð sú að árið eftir var allt efni tekið upp á nýjan leik en tvö lög skilin eftir, líklega vegna þess að þau voru í popp-rokkstíl og þóttu á skjön við annað efni sem fór á plötuna. Þessi tvö lög sem urðu afgangs gleymdust bara í áratug eða svo. Ég var svo í fyrravor að leita að einhverju í hillu hjá mér þegar ég rakst á geisladisk sem ég kannaðist ekki við og þegar ég fór með hann í stúdíóið hjá hljóðmanninum okkar, Birgi Jóhanni Birgissyni, kom í ljós að þarna voru týndar og gleymdar upptökur af þessum tveimur lögum. Við skoðun fannst okkur upptökurnar nægilega vel heppnaðar til að vinna með þær, sem við gerðum, og var slagverki bætt við, bakröddum og fleiru, svo að nú eru tvö „ný" lög komin út."

> ***Ef um hægist á því sviði gæti það svo sem gerst að ég snúi mér aftur að einhverju glæp-samlegu.***

Ekki bara „soul"

Ingvi Þór er enginn nýgræðingur í tónlist. Hann hóf ferilinn fjórtán ára gamall með skólahljómsveitinni Sturlungum í Reykholtsskóla í Borgarfirði. Þá lék hann á trommur en sneri sér síðar alfarið að hljómborðinu. Hann lék með mörgum sveitum, meðal annars Gaddavír, Amon Ra og Goðgá. Árið 1988 ákvað hann að hætta dansleikjaspilamennsku og hóf að semja lög og gaf út nokkrar plötur með eigin lögum en síðan tók JJ Soul Band við. Hvenær var hljómsveitin stofnuð og hvers vegna völduð þið soul, eða sálartónlist? „Hljómsveitin JJ Soul Band var stofnuð 1994, starfaði með miklum hléum í fimmtán ár eða til 2009, sendi frá sér fjórar plötur og vann til ýmissa verðlauna og viðurkenninga erlendis fyrir einstök lög. Nafnið er þannig tilkomið að Englendingur að nafni John J. Soul eða JJ Soul settist hér að í nokkur ár. Hann hafði starfað sem söngvari og trommuleikari ytra og var til í að taka upp þráðinn með íslenskum spilurum, sérstaklega eftir að við tveir höfðum komist að því að okkur gekk vel að semja saman músík og texta. Músíkin er raunar ekki „soul" eins og margir kunna að álykta heldur mestanpart blús og fönk með nokkru djassívafi en ýmislegt fleira slæddist stundum með."

Ingvi Þór er ekki einhamur í sköpun sinni.

Eingöngu rafrænt

Hvar verður þessi tveggja laga plata aðgengileg? „Þessi tveggja laga plata er næstum því en ekki alveg eins og þær voru í gamla daga með a- og b-hliðum, því að útgáfan er einungis rafræn," segir Ingvi Þór. „Hún á að finnast á öllum tónlistarveitum, Spotify, iTunes og fleiri stöðum, en auk þess reikna ég með að lögin fái góða kynningu á vegum útgáfufyrirtækis sem starfar í Bandaríkjunum, Bretlandi og Asíu. Annað lagið, Wild About You, verður á safnplötu frá því fyrirtæki sem kemur út bæði rafrænt og á hljómdiski sem dreift verður vítt og breitt."

En Ingvi Þór er ekki einhamur í sköpun sinni. Hann hefur lengi skrifað og áður hafa komið út eftir hann glæpasagan Níunda sporið og smásagnasafnið Raddir úr fjarlægð. Þú sendir ekki bara frá þér tónlist. Glæpasagan Stigið á strik kom frá þér á dögunum. Hvenær varð hún til og hver var kveikjan að sögunni? „Það vill svo til að ég hef verið gjarn á að grautast í mörgu. Áhugamálin eru þó fyrst og fremst músík og bókmenntir og ég verið svo heppinn að hafa unnið við hvort tveggja um ævina; sem hljómlistarmaður frá því að ég var sextán ára og síðar bókasafnsfræðingur á Borgarbókasafni. Þótt aldrei hafi verið meiningin að leggja stund á ritstörf hefur það samt æxlast svo að ég hef sent frá mér tvær lauslega tengdar glæpasögur, smásagnasafn og eina þýðingu. Eftir að fyrri skáldsagan kom út 2016 komst ég í stuð og fékk hugmynd sem kallast á við ýmislegt sem þá átti sér stað í þjóðlífinu og passar jafnvel enn í dag, fyrir utan vírusinn alræmda auðvitað. Efni sögunnar, fyrir utan glæpaverkin, tengist músík og einnig hljóðum í umhverfi okkar og óhljóðum sem angra okkur og einnig koma hljóðmenn mikið við sögu en dauðsföll eiga sér stað í þeirra röðum."

Hyggur ekki á frekari afrek – og þó

Árið 2009 hampaði hann Gaddakylfunni, verðlaunum Hins íslenska glæpafélags, fyrir bestu glæpasmásögunna en hann er meðlimur í því félagi. Heldur þú að framhald verði á þínum glæpaferli á ritvellinum? „Gaddakylfuna hlaut ég fyrir smásögu sem síðar birtist í bókinni Raddir úr fjarlægð. Það stóð ekki til að skrifa neitt meira en kannski urðu þessi verðlaun mér hvatning til að láta frekar til skarar skríða þegar ég datt ofan á söguefnið sem varð að glæpasögunni Níunda sporið.

Ég hygg ekki á frekari afrek á þessu sviði enda nánast kominn að fótum fram fyrir elli sakir. Að minnsta kosti nýkominn á eftirlaun. Einhvern veginn hefur músíkin tekið yfir tíma minn um sinn og snýr það mest að sambandi við erlenda forleggjara, sem felst í að snúast í kringum þegar útgefið efni, þar á meðal frá JJ Soul Band, en stundum er hljóðrituð ný músík sem ég vinn með félögum mínu, Birgi Jóhanni og Vilhjálmi Guðjóns. Í bígerð er svo djassfönkplata með lögum eftir okkur Stefán S. Stefánsson. Ef um hægist á því sviði gæti það svo sem gerst að ég snúi mér aftur að einhverju glæpsamlegu. Það er ein saga sem bíður en hvort hún verður skrifuð verður bara að koma í ljós."

Ennþá meira úrval af listavörum

WorkPlus
Strigar frá kr. 195

Kolibri penslar
Handgerðir þýskir penslar
í hæsta gæðaflokki
á afar hagstæðu verði

kolibri®

Kolibri trönur
í miklu úrvali, gæðavara á góðu verði

AMSTERDAM
dream × create

van Gogh

REMBRANDT
The Professional Choice

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

2019 Framúrskarandi fyrirtæki

Listverslun.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen

Bannað að vera fáviti

Hljómsveitin Labrab sem er skipuð þeim Viðari Hákoni Gíslasyni og Ólafi Hjördísarsyni Jónssyni var að senda frá sér lagið Wichita. *Félagarnir hafa verið viðloðandi tónlist um árabil og stefna á að senda frá sér kassettu í sumar og plötu með haustinu en er illa við að skilgreina tónlistina á ákveðinn hátt.*

Björk sagði einu sinni að það væri fínt að lýsa tónlistinni sinni sem poppi, þá yrði enginn hræddur. Popp er auðvitað víðasta skilgreining á tónlist sem til er þannig að við stimplum þetta rugl í okkur klárlega sem popp," útskýrir Viðar, þegar hann er spurður hvernig þeir skilgreini tónlist sína. Hann segir að sveitin taki hins vegar hvorki mið af tónlistarstefnum né markhópum. Slíkur hugsunarháttur sé heftandi. Engar reglur gildi í tónlist. „Fyrir utan kannski að maður má helst ekki vera fáviti við vini sína, það er góð regla," segir hann og kímir.

Óhætt er að segja að Viðar og Ólafur séu engir nýgræðingar í tónlist enda hafa þeir báðir komið víða við á ferlinum. „Við höfum spilað saman í nokkrum sveitum alveg síðan árið sautjánhundruð og súrkál; fyrst í skólahljómsveit í Hagaskóla og síðan í Púff og Kvartett Ó.Jónsson & Grjóni. Það var reyndar æði, því þá bjuggum við til okkar fyrsta hljóðver og tókum upp plötu á átta rása segulbandstæki, en planið er einmitt að endurútgefa gamla 7" bleika vínylplötu sem uppgötvaðist í kössum í geymslu um daginn," segir Viðar og brosir.

Viðar segir að sveitin taki hins vegar hvorki mið af tónlistarstefnum né markhópum.

Fyrir skemmstu sendu félagarnir frá sér nýtt lag, Wichita, og í sumar er von á fjögurra laga kassettu með kóða, sem gerir fólki kleift að nálgast tónlistina rafrænt, og í haust ætla þeir að gefa út plötu. „Reyndar ættum skemmtilega tónleika í sumar. „Við Óli og pabbi hans smíðuðum áhorfendapall í garðinum hjá 12 Tónum í fyrra. Það væri virkilega vel til fundið að halda þar gott kassettuútgáfugigg í sumar. Helst með grilli og bingói og drullumörgu skemmtilegu fólki"."

„Við höfum spilað saman í nokkrum sveitum alveg síðan árið sautjánhundruð og súrkál."

Síðan skildu leiðir. Ólafur fór í arkitektanám í Danmörku og Viðar tók þátt í stofnun Trabant og spilaði lengi með þeirri sveit. Þegar hún hætti var hann kominn með nóg af bransanum og flutti til Noregs. Hann segir að þar hafi tónlistaráhuginn vaknað að nýju og eftir flutning til Íslands hafi hann hellt sér aftur út í tónlistina. Undanfarin tvö ár hafi þeir Ólafur verið önnum kafnir við að semja nýtt efni. „Þegar við hittumst fæðist oftar en ekki nýtt lag, eða jafnvel fleiri," segir hann. „Við látum hlutina bara gerast og gerum ekki einu sinni kröfu um að allar hugmyndir þurfi að virka. Búum bara til endalaust af efni og hendum því inn á sameiginlegt ský. Nú fer einmitt að koma að því að velja úr haugnum, fullvinna það og gefa út."

Síðan skildu leiðir. Ólafur fór í arkitektanám í Danmörku og Viðar tók þátt í stofnun Trabant og spilaði lengi með þeirri sveit. Þegar hún hætti var hann kominn með nóg af bransanum og flutti til Noregs. Hann segir að þar hafi tónlistaráhuginn vaknað að nýju og eftir flutning til Íslands hafi hann hellt sér aftur út í tónlistina. Undanfarin tvö ár hafi þeir Ólafur verið önnum kafnir við að semja nýtt efni. „Þegar við hittumst fæðist oftar en ekki nýtt lag, eða jafnvel fleiri," segir hann. „Við látum hlutina bara gerast og gerum ekki einu sinni kröfu um að allar hugmyndir þurfi að virka. Búum bara til endalaust af efni og hendum því inn á sameiginlegt ský. Nú fer einmitt að koma að því að velja úr haugnum, fullvinna það og gefa út."

Fyrir skemmstu sendu félagarnir frá sér nýtt lag, Wichita, og í sumar er von á fjögurra laga kassettu með kóða, sem gerir fólki kleift að nálgast tónlistina rafrænt, og í haust ætla þeir að gefa út plötu. „Reyndar ættum skemmtilega tónleika í sumar. „Við Óli og pabbi hans smíðuðum áhorfendapall í garðinum hjá 12 Tónum í fyrra. Það væri virkilega vel til fundið að halda þar gott kassettuútgáfugigg í sumar. Helst með grilli og bingói og drullumörgu skemmtilegu fólki"."

Ásgeir á tónleikaferð um Ísland í júlí ★★★

Tónlistarmaðurinn Ásgeir hefur ákveðið að fara í tónleikaferð um Ísland í júlí þar sem hann leikur á 13 tónleikum á 17 dögum. Í febrúar á þessu ári gaf Ásgeir út sína þriðju breiðskífu, Sátt, og til stóð að hann myndi verja mestum hluta ársins á tónleikaferðalögum erlendis við að kynna plötuna. Árið hófst með mánaðarlöngu tónleikaferðalagi um Evrópu í febrúar og þaðan var haldið til Bandaríkjanna í byrjun mars þar sem fram undan var mánaðarlangt tónleikaferðalag. Þegar um vika var liðin af túrnum um Bandaríkin var kórónuveiran farin að láta verulega að sér kveða þar í landi sem og í Evrópu og að vandlega athuguðu máli var ákveðið að aflýsa tónleikaferðalaginu og halda heim á leið. Öllum öðrum ferðum Ásgeirs út árið var einnig frestað, þar á meðal tónleikum í Japan, Ástralíu og fyrstu tónleikum Ásgeirs á Nýja-Sjálandi. Ekki er útlit fyrir að Ásgeir spili utan landsteinanna fyrr en í fyrsta lagi á næsta ári en tónlistin og þörfin fyrir að leika fyrir annað fólk kallar og því hefur Ásgeir ákveðið að fara í fyrrnefnda tónleikaferð.
Nánar á Tix.is.

Texti / Steinar Fjeldsted

Vildi heilla hina plötunörðana

Árni Kristjánsson, a.k.a. Mondeyano, hefur hent í playlista sem byggir á vinsælum mixum hans. Frá árinu 2008 hefur hann hent í mix á spjallborði plötusafnara sem kallast SoulStrut.com. Úr varð sería sem kallast Boogie Mixx. „Mig langaði til að reyna að impónera hina plötunörðana með plötum sem ég hafði sankað að mér. Eftir það komst það upp í vana að henda í nýtt mix sirka árlega, sem eins konar persónuleg uppskeruhátíð eftir mikinn plötugröft," segir Árni. Núna eru mixin orðin tíu og hið ellefta langt komið. Af því tilefni ákvað hann að henda í playlista með lögum úr fyrstu þremur mixunum, Boogie Mixx 1 til 3, en hann segir listann hugsaðan sem upphitun fyrir næsta mix. Næsta laugardag ætlar hann að bæta við playlista með fleiri mixum. Hægt er að hlusta á mixið á Albumm.is.

Menntaskólanemar gefa út tilraunakennda tónlist

Hljómsveitin Dymbrá gefur út samnefnda smáskífu föstudaginn 12. júní.

„Við erum þrjár í hljómsveitinni, allar í menntaskóla, og höfum spilað saman síðan 2018, tókum til dæmis þátt í Músíktilraunum, þá undir nafninu Umbra," segir Eir, einn meðlimur sveitarinnar. Dymbrá spilar frekar tilraunakennda tónlist sem blandar saman rafmagnshljóðum, hefðbundnum popphljóðfærum, klassískum hljóðfærum og öðru, til dæmis flösku. Hægt er að hlusta á smáskífuna á Albumm.is.

Sýna á sér nýja hlið

Karl Orgeltríó og Rakel Sigurðardóttur hafa sent frá sér popplag sem kallast What Can You Do To Me? og myndband við lagið.

Rakel er ung og upprennandi söngkona sem vinnur nú einnig að eigin efni, en Karl Orgeltríó var stofnað árið 2013 í kringum Hammondorgelið Nínu sem Karl Olgeirsson leikur á. Fyrir þremur árum sendi tríóið frá sér plötuna Happy Hour með Ragga Bjarna sem reyndist vera síðasta platan sem sá mæti söngvari gerði. Í kjölfarið fylgdu stórtónleikar í Háskólabíói sem voru teknir upp og sýndir í Sjónvarpi Símans. Með útgáfu What Can You Do To Me? hefur tríóið heldur betur vent sínu kvæði í kross því hér er á ferð svalt popplag í anda trip hop-tónlistar sem var allsráðandi um síðustu aldamót. Þess má geta að gerð myndbandsins var í höndum Ástu Jónínu Arnardóttur og Haraldar Arnar Óskarssonar.

Albumm mælir með

Skógarhöggskona semur seiðandi tónlist

Danska söngvaskáldið Ditte Grube, a.k.a. Out of the woods, sem er rísandi stjarna innan indí-þjóðlagasenunnar á Norðurlöndunum, sendi á dögunum frá sér smáskífuna Silence you with love. Tónlistin er sveipuð eteríski áru og seiðandi rödd Ditte dansar áreynslulaust við kontrabassa, fiðlu, píanó, trompet, trommur og blæbrigðaríkan rafmagnsgítarinn. Textarnir fjalla um allt frá svefnleysi og vinamissi til óhlutkenndra geimævintýra og ránfýra í veiðiham.

Fyrir þá sem ekki þekkja til Ditte má geta þess að hún hóf vegferð sína með tónlistinni þegar hún vann sem skógarhöggsmaður í skóglendi Austur-Jótlands. Á daginn felldi Ditte tré og um nætur samdi hún sín fyrstu lög.

Tónlist hennar er meðal annarra innblásin af Joni Mitchell, Nick Drake, Feist og Emilíönu Torrini; hún er af þeirri gerð sem breiðir um sig í huga hlustandans líkt og kyrrlátt sólsetur þar sem tónarnir vafra á milli þagnanna, þankanna og tímans.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS
Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

NIVEA
SUN
NEW
NIVEA
SUN
protect &
dry touch
refreshing
immediate
absorption
50
HIGH
immediate protection
Extra Water Resistant
SUN MIST | 200ML
NJÓTTU
SÓLARINNAR
ÁHYGGJULAUS

Doppur og djarfir litir

Litskrúðugar flíkur, fjaðrir og buxnadragtir eru heitasta heitt um þessar mundir.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Doppur & aftur doppur

Doppur eru alltaf heillandi og núna eru þær sannarlega í tísku. Frumlega fólkið á bak við Dries Van Noten og Christian Lacroix fundu leið til að lyfta doppum á hærri stall og Wes Gordon hjá Carolina Herrera var alveg með á nótunum.

Fjöðrum fengin

Virðulegir kvöldkjólar fá allt annan svip séu þeir skreyttir fjöðrum og í sumar verða þeir það. Burberry, Valentino, Attico og fleiri kjósa að nota fjaðrir til að gefa fatnaði sínum svip og meiri dirfsku. Þetta er létt efni og fallegt og óneitanlega gaman að sjá þetta aftur en síðast mátti sjá fjaðurskreyttar konur á fimmta og sjötta áratug síðustu aldar.

Buxnadragtir halda velli

Buxnadragtir af öllum stærðum og gerðum halda velli. Þær eru vel sniðnar og klæðilegar en jafnframt í djörfum litum og vesti eru komin inn sem aldrei fyrr. Þau eru notuð bæði undir jakkann og án hans. Burberry og Etro leiða þessa tísku.

Skærustu neonlitir

Ef þið hafið notað merkipenna til að lita yfir mikilvæga kafla í námsbókunum í gamla daga og fundist þeir fallegir getið þið glaðst. Neongrænt, skærbleikt, gult og æpandi appelsínugult eru litir sem koma sterkir inn. Það er gaman að blanda þessum litum saman við svart og fá út áhugavert og eftirtektarvert heildarútlit. Tom Ford, Christopher John Rogers og Courreges sýndu glæsilegan fatnað í þessum líflegu og flottu litum, stundum tónaða niður með mildari blæbrigðum og stundum ekki.

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á VEFSÍÐUNNI OKKAR

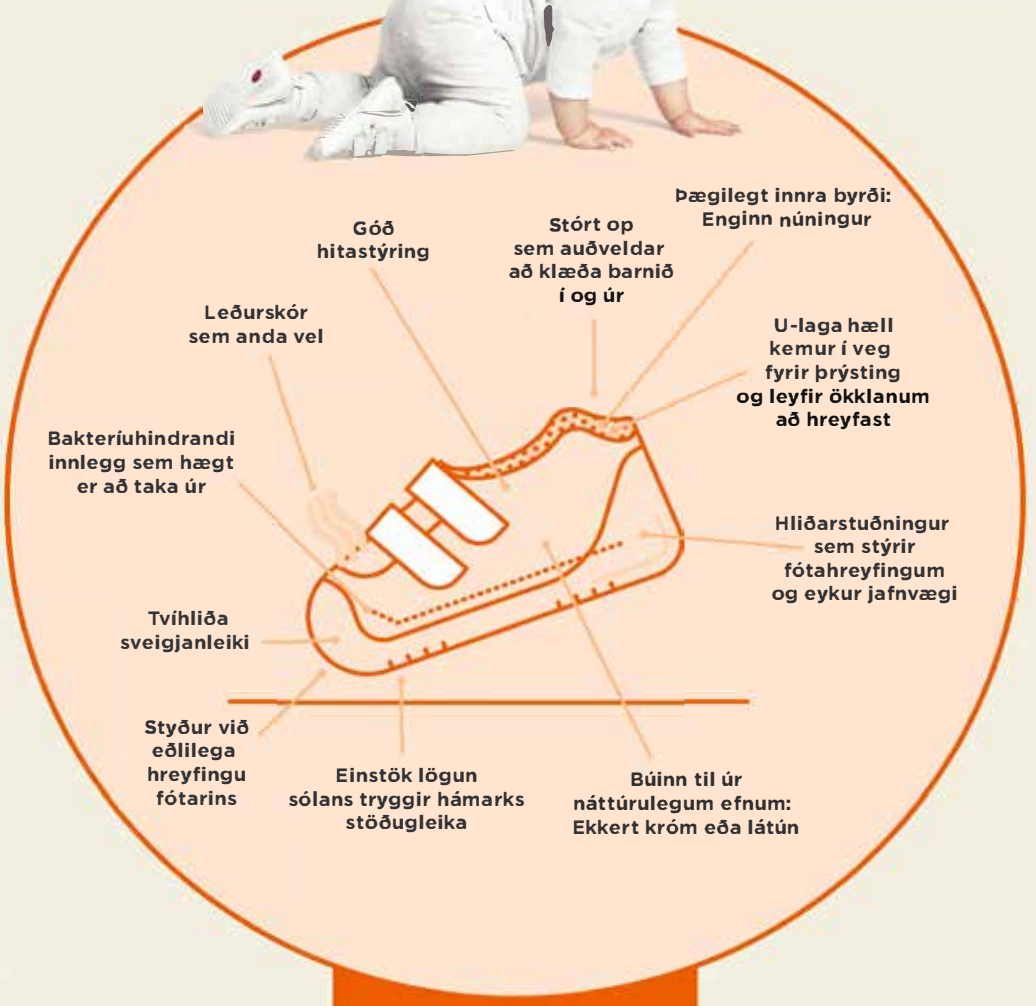
www.skornirthinir.is

ÖRUGG SKREF ÚT Í LÍFIÐ

í fyrstu skónum frá Biomecanics

Biomecanics-skórnir auðvelda börnum að taka fyrstu skrefin. Aukinn stuðningur frá hliðunum bætir jafnvægi og eykur stöðugleika.

Börnin komast auðveldar áfram og af meira öryggi þökk sé sveigjanlegum sóla og sérstyrktri tá.



biomecanics®

Stærðir: **18-24**

Verð frá: **7.995**

Margir litir

skórnir **þínir**

SMÁRALIND • 2 HÆÐ

Texti / Ragna Gestsdóttir

Texti / Ragna Gestsdóttir

sh

Séð og Heyrt

HEYRST HEFUR

HÖRÐUR ORÐINN EIGIN HERRA

Hörður Magnússon, íþróttafréttamaðurinn góðkunni, er nú orðinn eigin herra í fyrirtækinu HM Media.

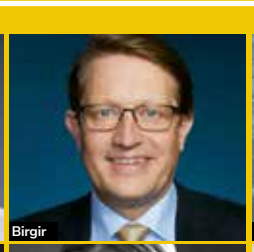
Herði var sagt upp hjá Stöð 2 sport í fyrra, eftir áralangt starf þar, en sneri vörn í sókn. Höddi fór að lýsa leikjum fyrir norrænu streymisveituna Viaplay, sem er með réttinn á þýska, danska og hollenska fótboltanum. „Nú vil ég að fólk kalli mig framkvæmdastjóra og/eða stjórnarformann í nýstofnuðu fyrirtæki mínu sem heitir HM Media," segir hann glettnislega. „Tilgangurinn er fjölmiðlun og tengd starfsemi. Að öllu gamni slepptu þá er svo sannarlega gaman að vera frjáls eins og fuglinn og þurfa bara að lúta eigin stjórn, vera player/coach. Þetta eru svo sannarlega, góðar stundir."

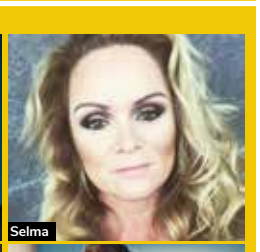
Oddur fagnar tveimur áföngum

Oddur Eysteinn Friðriksson állistamaður afhenti nýlega Eskifjarðarskóla höfðinglega gjöf, fimm metra langt álverk.

Listaverkið sem heitir Jötunheimar hefur skírskotanir í goðheima, staðhætti Austurlands og fleira. Verkið hafði verið á nokkrum „hrakhólum". Árið 2017 vildi Oddur færa Fjarðabyggð verkið, en verðmæti þess þá var áætlað 2,5 milljónir. Gjöfin var háð einu skilyrði, að það yrði hengt upp í sundlauginni á Eskifirði. Gjöfinni var hins vegar hafnað eftir að Oddur hafði beðið lengi eftir svari, en nú loksins komið með heimili í Eskifjarðarskóla. Oddur fagnar því og einnig að hann hefur fengið inngöngu í BA-nám í myndlist við Listaháskóla Íslands. Af því tilefni gefur hann afslátt af verki sem kallast Journey. „Hagnaður af sölunni verður nýttur til að greiða niður skólagjöld við LHÍ og því má líta á þetta sem beinan námsstyrk," segir Oddur.

Baldur


Birgir


Selma

Gunnar

Sigtryggur

Sigurður

Afmælisbörn

Á meðal afmælisbarna helgarinnar eru **Baldur Borgþórsson**, varaborgarfulltrúi Miðflokksins, sem verður **57 ára** á föstudag, og **Birgir Ármannsson**, formaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins, sem verður **52 ára** sama dag. **Selma Björnsdóttir**, leikstjóri og söngkona, verður **46 ára** á laugardag, og **Gunnar Hrafn Jónsson**, blaðamaður og fyrrum þingmaður Pírata, verður **39 ára** sama dag. Á mánudag eiga svo afmæli **Sigtryggur Ari Jóhannsson**, ljósmyndari Fréttablaðsins, sem verður **46 ára**, og **Sigurður Mikael Jónsson**, upplýsingafulltrúi UNICEF á Íslandi, sem verður **37 ára**.

VERÐLAUNA LEIKUR

BORÐUM SAMAN, LESUM SAMAN

Við ætlum að gleðja fylgjendur okkar. Tveir heppnir fá nýjustu Vikuna og Gestgjafann fyrir sig og vin sinn.

Farðu inn á Facebook-síðu Séð og Heyrt, taggaðu þann vin sem þú vilt gleðja og ekki gleyma að setja „like" við síðuna. Þú mátt tagga eins marga vini og þú vilt, en bara einn í hverri athugasemd. Við drögum út fimmtudaginn 18. júní.

FRÆG ÆTTARTENGSL

Séð og Heyrt hefur áhuga á fólki, og hvað það fæst við í daglega lífinu sem og áhugamálum þess. Séð og Heyrt hefur líka áhuga á því hvernig fólk tengist öðru fólki, meðal annars ættartengslum. Hér eru nokkur ættartengsl þekktra.

Skák – listin

Þórdís Björk Þorfinnsdóttir (29), leik- og söngkona og einn meðlima Reykjavíkurdætra, hefur gert það gott hvar sem hún hefur stigið niður fæti. Hún lék eitt aðalhlutverkanna í verðlaunasöngleiknum Vorið vaknar hjá Menningarfélagi Akureyrar í byrjun árs, og Reykjavíkurdætur, sem kalla sig nú Daughters of Reykjavík, fá rífandi góða dóma og verðlaun erlendis. Dísa var nýlega tilnefnd til tvennra verðlauna á Íslensku hljóðbókaverðlaununum, og vann önnur þeirra fyrir Grímu eftir Benný Sif Ísleifsdóttur.
Eldri bræður Dísu, Björn og Bragi, hafa ekki verið í sviðsljósinu, þó að þeir geri það gott á öðru sviði, skákborðinu. Sá yngri, **Bragi (39)**, var útnefndur stórmeistari árið 2018 og er kennari í hlutastarfi. Sá eldri, **Björn (40)**, á ekki mörg mát í land til að landa stórmeistaratitli, en ritun stórskemmtilegra og mannlegra frétta með öðruvísi nálgun í starfi hans sem blaðamaður hjá Fréttablaðinu tefja hann aðeins frá þeim titli. Að vísu má nefna að Björn hefur einstaka sinnum stigið á svið sem veislustjóri, og gæti átt góðan frama í því sviðsljósi ef hann kýs.

Matargyðjan og Dr. Football

Ebba Guðný Guðmundsdóttir (44), matargyðja, sjónvarpsstjarna og rithöfundur, er gift **Hafþóri Hafliðasyni (45)**, umboðsmanni Sportic Players Management. Yngri bróðir Hafliða er Dr. Football, **Hjörvar Hafliðason (39)**, sem er einn þekktasti fótboltaspekingur landsins. Hjörvar hefur haldið hinu vinsæla hlaðvarpi Dr. Football úti í um eitt og hálft ár. Hann tók nýlega til starfa aftur á Stöð 2 Sport, þar sem hann byrjaði fyrst árið 2010, en fékk uppsögn þar í lok síðasta sumars.

Jesú og amma rokk

Pétur Örn Guðmundsson (48), tónlistarmaður og söngvari, og **Andrea Jónsdóttir (71)**, útvarpskona og dj, eru frændsystkin. **Benedikt Kristinn**, föðurafi **Péturs Arnar**, og **Jón Líndal**, pabbi Andreu, Franklínssynir voru bræður.

Frændsystkin eiga sameiginlegt að eiga viðurnefni, sem verða ávallt tengd við þau. Pétur Örn Jesú eftir að hafa farið með hlutverk hans í söngleiknum Jesus Christ Superstar í uppfærslu Borgarleikhússins árið 1995, og Andrea amma rokk eftir að hafa fært og frætt þjóðina um rokktónlist í áraraðir.

„Frændsystkin eiga sameiginlegt að eiga viðurnefni, sem verða ávallt tengd við þau."

ETHNICRAFT TILBOÐSDAGAR STANDA ENN

20% afsláttur
af öllum Ethnicraft vörum.

Nýjar vörur í hverri viku

Ostabakki m/loki 7.950,-

Olíuflaska 1.190,-

Marmarabakki
3.950,-

Bastkörfur
verð frá 2.600,-

Púðar
frá 3.900,-

Blaðagrind
19.500,-

Vegghilla
7.900,-

habitat SÍÐAN 1964

TEKK COMPANY

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

RECARO
Barnabílstólar í úrvali

SEAT FIX | AIR CIRCULATION SYSTEM | LIGHT WEIGHT | ECE NORM R 44/04
HERO | ISO FIX | ADVANCED SIDE PROTECTION | 3 POINT BELT
BÍLASMIÐURINN HF
Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - www.bilasmidurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 22. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 12. JÚNÍ 2020 mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

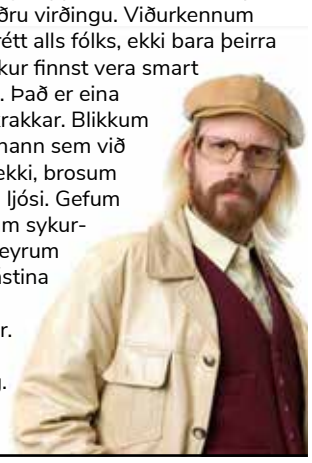
Síðast en ekki síst

Eftir / Óttarr Proppé

Suðum saman

Það eru komin lauf á birkið fyrir utan húsið. Um helgina mætti ég æstum þresti andartaki áður en ég gekk næstum á hreiður undir þakskeggi. Upp úr hreiðrinu teygðust svangir goggar. Þeir gerðu ekki greinarmun á mömmu sinni og ókunnugum risaskeggapa. Þeir eru nú meiri kjánaprikin þessir þrastarungar. Það er varla hjólandi um hverfið mitt fyrir svefndrukknum randaflugum. Lífið er gott. Ekkert jafnast á við íslenskt vor eftir ömurlegan dimman vetur. Tilveran er í jafnvægi. Öll erum við lífverur og eigum okkur samastað einhvers staðar í gangverki náttúrunnar.

En hvað er að frétta úr mannheimum. Þeim ólgandi suðupotti ónáttúrunnar? Bandaríkin nötra af réttlátri reiði. Heimsbyggðin er brjáluð og eiginlega ekki að furða. Hvert sem litið er grasserar ofbeldi, hatur og rasismi. Mismunun, hroki og fasismi tröllríða öllu hægri vinstri. Og ástandið er algjörlega hætt að vera töff. Það er endanlega ljóst að meðvirkni er ekki lengur í boði. Þetta er löngu hætt að vera fyndið strákar, (já, aðallega strákar).

Hvað er hrokafyllra en að halda því fram að skoðanir og jafnvel tilvera annars fólks sé minna virði en manns eigin. Hvaða dæmalausa sjálfsblekking fær nokkurn mann til að trúa því að hann hafi alltaf rétt fyrir sér? Þeir sem eru öðruvísi en maður sjálfur hverfa ekkert þótt maður öskri á þá eða beiti þá ofbeldi.

Tökum okkur taki. Við erum öll lömb alheimsins og hlutskipti okkar er að suða saman á sömu jarðkúlunni hvort sem okkur líkar það betur eða verr. Við berum öll ábyrgð á því að láta það ganga upp. Við verðum að sýna hvert öðru virðingu. Viðurkennum jafnan rétt alls fólks, ekki bara þeirra sem okkur finnst vera smart og næs. Það er eina leiðin, krakkar. Blikkum nágrannann sem við þolum ekki, brosum á rauðu ljósi. Gefum býflugum sykurmola, heyrum móðurástina í gargi kríunnar. Sýnum skilning. Verum góð.