



Aðstoda gerendur heimilisfældis

Innlent **2**

Heimilisfriður hét áður Karlar til ábyrgðar en nú eru 20% notenda meðferðarúr-ræðisins konur.



Jólagull og gróðamaskína

Erlent **4**

All I Want For Christmas Is You, samið og flutt af Mariah Carey, er enn á toppnum eftir 25 ár.



4,1% Íslendinga á sertralíni

Fréttaskýring **6**

Ólafíu Kristínu Norðfjörð var neitað um nám af því að hún tekur kvíðalyf. Synjunin vekur margar spurningar.



Þeirra verður saknað

Séð og heyrt **54**

Við horfum yfir farinn veg og minnumst ríka og fræga fólksins sem kvaddi á árinu.

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



VIDTALID

Zainab Safari, Franz Gunnarsson & Ingibjörg Rósa Björnsdóttir

Jól í nýju lífi

Zainab Safari, Franz Gunnarsson og Ingibjörg Rósa Björnsdóttir eiga það sameiginlegt að hafa fengið annað tækifæri í lífinu eftir mismunandi erfiðleika: flóttu, flkn og veikindi. Í Mannlífi ræða þau reynslu sína, nýtt líf og hvernig upplifun það er að halda jól laus úr óbærilegum aðstæðum.



i

Innlent
HEIMILISOFBELDI

Munur á upplifun gerenda og þolenda

„Alls 2% gerenda sögðu frá kynferðislegu ofbeldi en þegar þú spurðir makana þá voru um 30% sem sögðust hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi.“

Þegar einstaklingsmeðferðin er farin að bera árangur fer fólk að taka þátt í hóptímum. En hvaða breytingar eru það sem Andrés vill sjá áður en hann útskrifar fólk?

Ég vil sjá alla ofbeldishegðun hættu. Það gerist ekki alltaf,“ svarar hann. Hann vísar hins vegar til úttektar sem gerð var á Heimilisfriði árið 2014, þar sem úrræðið kom mjög vel út. „Það kom í ljós að í langflestum tilvikum var líkamlegt ofbeldi hætt. Þannig að okkur tekst það býsna vel. Við vorum ekki eins flott varðandi andlegt ofbeldi og það á sér skýringar í því að bæði er það flóknara fyrirbrigði og það tekur lengri tíma að vinna með það. Það var nú ein af niðurstöðum þessarar rannsóknar, að við þyrftum að gefa fólki lengri tíma í meðferð.“

Það kom líka í ljós nokkur munur á milli upplifunar gerenda og þolenda. „Þetta var mjög skýrt þegar spurt var um kynferðislegt ofbeldi. Alls 2% gerenda sögðu frá kynferðislegu ofbeldi en þegar þú spurðir makana þá voru um 30% sem sögðust hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Þetta kenndi okkur líka að við

vorum allt of lítið vakandi yfir því og breyttum verklagi hjá okkur í kringum það,“ segir Andrés. Þá sögðust 22% gerenda hafa beitt andlegu ofbeldi eftir meðferðina en 50% þolenda verið beitt andlegu ofbeldi.

Báðir hópar voru þó nokkuð ánægðir með úrræðið og sögðu gerendur t.d. að meðferðin hefði hjálpað þeim að verða betri makar og feður.

Cadbury
COCOA

ÓMISSANDI Í JÓLABAKSTURINN



GÓMSÆTT

GERIR GÆFUMUNINN!

Fólk þarf að læra önnur ráð en að beita ofbeldi

Um helmingur gerenda sem leitar sér aðstoðar vegna heimilisofbeldis klárar meðferð. Úrræðið Heimilisfriður hét áður Karlar til ábyrgðar en í dag eru um 20% þeirra sem sækja þjónustuna konur. Um 85% gerenda eiga mikla áfallasögu að baki.

Um 1.100 til 1.200 manns hafa sótt þjónustu hjá Heimilisfriði, meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánnum samböndum, eftir að úrræðið var stofnað árið 1998. Í þá daga hét það Karlar til ábyrgðar en því var breytt árið 2014, enda eru konur 20% þeirra sem nýta sér þjónustuna. Um er að ræða úrræði fyrir gerendur heimilisofbeldis, þá sem beita maka eða bæði maka og börn ofbeldi, og þrátt fyrir að hafa farið hægt af stað hefur aðsóknin vaxið gríðarlega síðustu ár.

„Forsagan er sú að um 85% þeirra sem koma til okkar eiga gríðarmikla áfallasögu og flestir þeirra, eða um 80%, voru sjálfir vitni að eða fórnarlömb ofbeldis sem börn. Og það þarf að byrja þar,“ segir Andrés Proppé Ragnarsson sálfræðingur um það hvernig meðferðinni er háttað. „En í grunninn felst meðferðin í því að við þurfum að kenna fólki að gera eitthvað annað en að beita ofbeldi; gera hlutina á annan hátt, vinna þá á annan hátt, hugsa þá á annan hátt. Þannig að við erum að vinna með atferli, hugsanir, gildismat og ráðast á mynstur sem eru ævilöng. Við erum í raun að endurforrita ansi margt og þarna sjáum við gjarnan að fólk er hjá okkur yfir langan tíma.“

„Margir sem koma til okkar, flestir jafnvel, gera lítið úr ofbeldinu; fela það og nota mjög veik lýsingarorð til að minimalisera það.“

Að sögn Andrésar, sem fer fyrir Heimilisfriði, detta um 20% þeirra sem leita sér aðstoðar út eftir einn til þrjá tíma. Um helmingur „klárar“ meðferðina á einu til þremur árum og það hefur raunar reynst erfitt að útskrifa fólk. „Við sjáum að fólkið vill ekki hætta,“ segir Andrés. „Þetta er hluti af öryggisnetinu: Á meðan ég kem hérna er allt í lagi. Þannig að við erum að velta ýmsu fyrir okkur í þessu; hvort við eigum að stofna sjálfshjálparhópa í kringum AA-kerfið ... því við getum ekki sinnt þessu sjálf.“ Heimilisfriður er fjármagnað með framlögum frá félagsmálaráðuneytinu og þrátt fyrir að vilja getað gert meira segist Andrés finna fyrir miklum skilning og velvilja hjá stjórnvöldum.

Afleiðingar ofbeldishegðunar karla og kvenna afar ólíkar

Þeir sem sækja aðstoð hjá Heimilisfriði gera það ýmist að eigin frumkvæði eða vegna þess að þeim hefur verið vísað þangað af yfirvöldum á borð við barnavernd. Að sögn Andrésar er það nú fast verklag hjá lögreglu að láta félagsmála- og barnaverndaryfirvöld vita þegar hún er kölluð á vettvang vegna heimilisofbeldis. Fyrstu tímarnir fara í klínískt mat og í framhaldinu er lögð áhersla á að gera ofbeldið „sýnilegt“. „Margir sem koma til okkar, flestir jafnvel, gera lítið úr ofbeldinu; fela það og nota mjög veik lýsingarorð til að minimalisera það. Og við tökumst alltaf beint á við það til að komast í næsta kafla, sem snýst þá um að ég ber ábyrgð á minni hegðun og mínu ofbeldi og það er bara ég sem geri það. Einu sinni sagði einhver við mig: „Ég er búinn að vera hérna í þrjú

ár og það eina sem þú hefur kennt mér er að það má ekki segja „en“,“ útskýrir Andrés. En, þannig sé það. „Ég gerði þetta og það er ekkert „en“ á eftir því. Ég gerði þetta, ég ber ábyrgð á því. Punktur.“

En er eðlismunur á körlum og konum sem gerendum?

„Líkamlega ofbeldishegðunin sem við sjáum er ósköp álíka hjá körlum og konum,“ svarar Andrés. „Afleiðingar ofbeldishegðunar karla og kvenna hins vegar, sérstaklega af líkamlegu ofbeldi, eru ólíkar að því leiti að konur upplifa sig mjög oft í hættu og er gríðarlega ógnað þegar um er að ræða líkamlegt ofbeldi. Í krafti aflsmunar. Á meðan karlar sem eru þolendur, þeim finnst þetta oft frekar vandræðalegt; upplifa niðurlægingu eða lítillækkun en ekki þessa miklu ógn gegn lífi og limum. Í þessu felst mikill munur.“

Andrés Proppé Ragnarsson



M

BIRTÍNGUR EHF

Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500



Lumar þú á frétt?

Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

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



GEYSIR

Skólavörðustígur 7 & 16 og Kringlan, Reykjavík. HEIMA: Skólavörðustígur 12, Reykjavík. Hafnarstræti 98, Akureyri og Haukadalur. Geysir.com

e

Erlent
TÓNLISTAll I Want ...
í tölum

- Lagið er mest streymda jólagiði á Spotify; hefur verið spilað **602** milljón sinnum. Horft hefur verið á myndbandið **605** milljón sinnum, frá því það var sett inn á YouTube árið **2009**.
- Höfundarréttartekjurnar af streyminu á Spotify námu **2** milljónum dala síðustu ár og eru taldar munu nema **600** þúsund dölum árið 2019.
- All I Want For Christmas Is You er fyrsta jólagiði til að komast í fyrsta sæti Billboard Hot **100** í **60** ár. Hitt lagið sem vermt hefur efsta sætið er The Chipmunk Song.
- All I Want ... er 19.** lag Carey sem kemst á topp Billboard Hot **100** en aðeins Bítarnir hafa átt fleiri lög á toppnum; **20**.
- Laginu var streymt **12,6** milljón sinnum árið **2014** en **185** milljón sinnum í fyrra. Þá var það spilað **24** þúsund sinnum í útvarpi árið **2014** en **42** þúsund sinnum í fyrra.
- Merry Christmas var **þriðja** söluhæsta jóla-platan í Bandaríkjunum frá **1991** til **2015**, samkvæmt Nielsen SoundScan. Fjórða mest seldu platan var These Are Special Times með Celine Dion en sú mest seldu var Miracles: The Holiday Album með Kenny G.

Jólagög

Mimi malar gull um jólin

Það eru fáir sem geta státað að því að standa jafnfætis Nat King Cole og Bing Crosby þegar kemur að undirleik jólahátíðarinnar en enginn kemst nærri því en Mariah Carey. Það finnst varla sá Trölli sem sönglar ekki með All I Want For Christmas Is You í jólaínkaupum og það má með sannri segja að lagið sé komið í jólagakanónuna.



Mariah Carey er með samning við Caesars Palace í Las Vegas og mun koma fram á átta tónleikum í febrúar 2020.

skreyta heimilið sem hún deildi með Mottola í uppsveitum New York.

„Ég er mjög hrifin af hátíðisdögum og elska jólin. Ég hef sungið jólaög frá því ég var lítil stelpa. Ég fór um og söng jólasöngva. Þegar kom að plötunni þurftum við að finna rétt jafnvægi milli hefðbundinna jólasálma og skemmtilegra laga. Það var forgangsatíði hjá mér að semja að minnsta kosti nokkur ný lög en það skiptir ekki máli hversu gott nýtt lag er; fólk vill heyra gömlu lögin um jólin,“ sagði Carey um plötuna Merry Christmas, sem kom út jólin 1994.

Á plötunni var m.a. að finna, auk All I Want For Christmas Is You, útgáfur Carey af Silent Night, O Holy Night og Christmas (Baby Please Come Home) en ekkert þeirra náði viðlíka vinsældum og fyrstnefnda lagið. Margir hafa reynt að kryfja það hvers vegna All I Want For Christmas Is You vann hug og hjörtu heimsbyggðarinnar, alveg niður í einstaka nótur.

All I Want For Christmas Is You, samið og flutt af poppdívunni Mariah Carey, komst á dögnum í efsta sæti Billboard Hot 100-listans yfir mest seldu, spiluðu og streymdu lögin vestanhafs. Þetta þykir nokkurt afrek í ljósi þess að lagið kom fyrst út fyrir 25 árum en kannski ekki skrytið þar sem það er eitt vinsælasta jólagag seinni tíma. Árið 2017 var áætlað að lagið hefði skilað Carey og meðhöfundi hennar samtals 60 milljónum Bandaríkjadala í höfundarréttartekjur en því til viðbótar hefur söngkonan verið dugleg að gera út á vinsældir All I Want For Christmas Is You með jólatónleikum, barnabók, teiknimynd og auglýsingasamningum, svo eitthvað sé nefnt.

Carey, sem kallar sig Mimi, og Walter Afanasieff hafa orðið marg-saga um það hvernig lagið varð

”

Þetta er einfaldur og hreinn og beinn poppgimsteinn sem vill svo til að fjallar um jólin.

til en samkvæmt einni útgáfunni var það soðið saman á aðeins 15 mínútum sumarið 1994. Í annarri útgáfu sagðist Carey hafa samið lagið ein við hljómborðið, með It's a Wonderful Life í bakgrunninum, og síðan hafa fullkomnað það með Afanasieff í hljóðverinu. Afanasieff man þetta hins vegar öðruvísi og bendir máli sínu til stuðnings á að höfundarrétti lagsins sé skipt 50/50. „Ég sat við píanóið með Mariah í herberginu og byrjaði að pikka – eins og ég gerði alltaf, í

hverju einasta lagi sem við höfum samið saman – ákveðinn hljóð,“ sagði Afanasieff. Hann hefði klárað lagið en Carey samið textann.

Nýtt lag varð að gamalli klassík

Það sem er óumdeilt er að Carey var í fyrstu síður en svo hrifin af þeirri hugmynd að taka upp jólaþlöt. Árið 1994 var hún orðin heimsfræg; hafði afrekað það að koma fyrstu fjórum lögum sínum á Billboard Hot 100 listann og slegið í gegn með lagið Hero af plötunni Music Box, sem varð ein sú mest seldu í heimi. Á þessum tíma tíðkaðist ekki að stórstjórnur á hátindi frægðar sinnar gæfu út jólaþlötur en söngkonan var þá gift Tommy Mottola, sem var yfir Sony Music Entertainment, og tókst að selja henni hugmyndina.

Carey og Afanasieff hófu að semja tónlist og til að koma sér í rétta stemningu hóf jólabarnið Carey að



Flestir hafa þó verið sammála um að það megi m.a. þakka hressum taktinum, blæ af gamalli klassík og tímalausum skilaboðum. Lagið hefur verið sagt fanga hinn sanna anda jólaanna í ódauðlegum smelli. „Þetta er ekki lag sem fúnar með árunum, með einhver gamaldags skilaboð,“ segir Dave Bakula hjá Nielsen Music. „Þetta er einfaldur og hreinn og beinn poppgimsteinn sem vill svo til að fjallar um jólin.“

TILVALIN JÓLAGJÖF FYRIR HANA



Depeche leðurjakki úr hanskamjúku leðri.

Verð:
54.980 kr.

Til með bæði gull og silfur skrauti.

hjá
Hrafnhildi

Engatangi 6 // 591 2141 // h@rafnhildi.is

Gjöfin sem gefur ... og gefur



Þrátt fyrir stöðugar vinsældir All I Want For Christmas Is You gekk lagið óumdeil-anlega í endurnýjun lífdaga í kjölfar útgáfu kvikmyndarinnar Love, Actually en í myndinni, sem sjálf hefur hlotið fastan sess í hugum og hjörtum margra jólabarna, er lagið sungið af ungstirninu Olivia Olson í eftirminnilegu atriði.

Carey hefur síðustu ár verið sérstaklega dugleg við að „eigna sér“ jólin og hefur haldið fjölda tónleika og viðburða í kringum hátíðirnar. Í ár fagnaði hún 25 ára afmæli Merry Christmas með sérstakri tónleikaferð og endurútgáfu plötunnar. Þá hefur Amazon gefið út stutta heimildamynd um lagið, undir titlinum Mariah Carey is Christmas: The Story of All I Want For Christmas Is You.

Margir muna eflaust eftir Will Freeman í kvikmyndinni About a

Boy en hann var leikinn var af Hugh Grant, sem einnig fór með hlutverk í Love, Actually. Freeman lifir fábreytnu en auðveldu lífi, þar sem hann hefur lifibrauð sitt af höfundarréttartekjum föður síns sem sló í gegn með jólasnellinn Santa's Super Sleigh. Umræddur skáldskapur á sér stoð í raunveruleikanum en staðreyndin er sú að Carey gæti auðveldlega lifað

á tekjunum af All I Want For Christmas Is You einum saman.

The Economist áætlaði árið 2017 að höfundarréttartekjur af laginu hefðu náð 60 milljónum dala en það er í raun aðeins hluti þeirra tekna sem söngkonan hefur haft af laginu. Óbeinar tekjur eru mun meiri og má þar nefna nýjasta auglýsingasamning Carey, sem er sögð hafa fengið 11 milljónir dala fyrir að auglýsa Walkers-snakk í jólaauglýsingum fyrir PepsiCo.

KRÓNAN

OPIÐ
ALLA HELGINA
9-22

OPIÐ 9-20 á Hvolsvelli,
Reyðarfirði, Vestmannaeyjum
og Þorlákshöfn.

Ekkert
ves í des



Afgreiðslutímar á www.kronan.is



Fréttaskýring

HEILBRIGÐISMÁL

Var ráðlagt að hætta á lyfjunum

Ólafíu Kristínu Norðfjörð hefur verið synjað um þátttöku í starfsnámi í lögreglufræðum af því að hún tekur kvíðalyfið Sertral.

Virka efni í Sertral heitir sertralín og er að finna í þremur lyfjum sem fást hér á landi. Í fyrra fékk 4,1% þjóðarinnar ávísað umræddum lyfjum. Í lögreglufræðunum er nemum kennt að leita sér aðstoðar, það virðist þó bara eiga við þegar þeir eru búnir með námið.

Ég spurði trúnaðarlækninn sem fór yfir málið hvort ég mætti senda henni sérfræðiálit en hún sagði nei við því; sagði að þetta væri bara svona og að þetta væri búið. Hún hefði engu við mitt mál að bæta. Hún sagði meira að segja við mig að hún mælti með því að ég hætti á þessum lyfjum.“

Þetta segir Ólafía Kristín Norðfjörð, sem fékk á dögunum synjun við umsókn sinni um starfsnám sem er þáttur í lögreglufræðanáminu sem hún stundar við Háskólann á Akureyri. Ástæðan? Hún tekur Sertral við kvíða, líkt og fjölmargir Íslendingar samkvæmt tölum frá 2018. Heimilislæknir Ólafíu vottaði að hún væri að öðru leyti við góða heilsu. „Ólafía er heilbrigð og fullhæf til þess, heilsufar er gott og almennt ástand ágætt,“ sagði í vottorðinu sem trúnaðarlæknir Mennta- og starfsþróunarseturs lögreglunnar (MSL) fékk afhent.

Mannlíf hefur rætt við lækna og lyfjafræðinga og aðra innan heilbrigðiskerfisins sem segja synjunina með ólíkindum. Meta hefði átt andlega heilsu Ólafíu heildstætt, í stað þess að útiloka hana á þeim forsendum að hún tekur Sertral. Ólafía segist hins vegar ekki hafa hitt neinn á vegum MSL, hvorki trúnaðarlækninn né aðra. Öll samskipti fóru fram í gegnum síma og hefur hún enn ekki fengið skriflegan rökstuðning fyrir synjuninni, þrátt fyrir að hafa farið fram á það.

MSL birti tilkynningu í gær þar sem sagði m.a.: „Í þeim tilvikum sem umsækjandi óskar eftir mati á hæfni, þrátt fyrir að hann sé haldinn sjúkdómi eða kvilla sem telst vera útilokandi þáttur, er nauðsynlegt að umsögn eða útskýringu þess sérfræðilæknis sem hefur annast hann vegna sjúkdómsins fylgi vottorðinu. Að öðrum kosti telst vottorðið ógilt.“

Ólafía bendir hins vegar á að hún hafi aldrei hitt sérfræðilækni vegna kvíðans, heldur hafi heimilislæknirinn hennar ávísað kvíðalyfinu. Heilsugæslan er enda skilgreind sem fyrsti viðkomustaður sjúklinga í heilbrigðiskerfinu og fjölmargir sem fá geðlyfjum ávísað hjá sínum heimilislækni.

Í tilkynningu MSL segir enn fremur að hver umsækjandi sé metinn með tilliti til þess hvort einkenni kunni að vera hamlandi í lögglustarfi eða ekki. Þessi skilyrði eigi einnig við aðrar starfsgreinar, t.d. flugmenn. Staðreyndin er hins vegar sú að grundvallarmunur er á hæfnismatinu hjá MSL og flugmönnum; á meðan það dugði MSL að fá upplýsingar um lyfjanotkun Ólafíu til að útiloka hana, ganga flugmenn undir mjög viðamiklidi persónubundið mat, þar sem heilsa viðkomandi er metin með skoðunum og prófunum, sbr. reglugerð framkvæmdastjórnar ESB nr. 1178/2011.

”

„Það er svo mikil þversögn í þessu því í lögreglu-skólanum er talað um að lögreglumenn eigi að leita sér sálfræðiaðstoðar og að við eigum að geta talað um hlutina og talað við hvort annað og að við eigum ekki að fela neitt.“

Ólafía hefur fengið þær upplýsingar að til að komast í starfsnámið verði hún að hafa verið hætt á Sertral í eitt ár. Hún hefur verið hvött til að hætta á lyfinu til að komast inn, án tillits til þess hvort það sé heilsu hennar fyrir bestu.



Í mótsögn við það sem kennt er í lögreglufræðunum

Í læknisfræðilegum viðmiðum MSL segir m.a.: „Saga um annan geðvanda s.s. kvíðaraskanir eða átröskun er einnig útilokandi, þar sem þeir einstaklingar teljast vera með skert álagssþol, sem dregur verulega úr líkum á því að viðkomandi geti stundað námið með fullnægjandi hætti.“

„Það er svo mikil þversögn í þessu því í lögreglu-skólanum er talað um að lögreglumenn eigi að leita sér sálfræðiaðstoðar og að við eigum að geta talað um hlutina og talað við hvort annað og að við eigum ekki að fela neitt,“ segir Ólafía. „Þetta er erfitt starf; það sem við erum að taka að okkur á vettvangi og þess háttar. En svo kemur þetta. Mér finnst svo mikil mótsögn í þessu. Þeir vilja að

ég hætti á þessum lyfjum og ég má ekki leita mér aðstoðar ...“

Ólafía segist setja stórt spurningamerki við vinnubrögðin sem hún hefur mætt.

Í kjölfar fregna af námssynjuninni sendu Landsamtökin Geðhjálp frá sér yfirlýsingu þar sem þau áréttuðu að það að leita sér aðstoðar vegna geðrænna áskorana ætti og mætti aldrei nota gegn fólki. Samtökin hvettu alla til að láta af mismunum í garð fólks sem byggji við frávik „frá hinu síflöktandi normi.“ Þá sögðu samtökin fagnaðar-efni þegar einstaklingar leituðu sér hjálpar. „En að sama skapi eru það vonbrigði þegar opinberir aðilar bregðast við með þeim hætti sem Háskólinn á Akureyri gerir í þessu máli. Við erum öll með geð og það er okkar að fara vel með það.“



Hefur þú prófað léttreyktu hátíðarsteikina?

NÝTT OG
SPENNANDI

FRÁ HOLTA



Hátíðarkjúklingasteikin er léttreykt og ber með sér **hátíðlegan blæ**. Steikin er tilbúin beint í ofninn og því er auðvelt að galdra fram **dýrindisveislu** á augabragði.

Frödinge
SMÁLAND 1929

Njóttu þess
að slaka á
um jólin...

Kladdkakan
frá Frödinge er
syndsamlega
góður eftirréttur
án fyrirhafnar!



Fréttaskýring

HEILBRIGDISMÁL

Þess ber að geta að Eyjólfur Guðmundsson, rektor HA, hefur áréttað að skólinn komi ekki nálægt læknisfræðilega matinu sem nemendur í lögreglufræðum þurfa að standast og þá eigi skólinn ekki fulltrúa í valnefnd MSL, sem sé skipuð af ríkislögglustjóra.

Mannlíf óskaði eftir viðbrögðum frá dómsmálaráðherra, sem sjálf hefur starfað sem lögglustjóri, við synjun MSL en fékk ekki svör þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir ráðherra birti hins vegar stöðufærslu á Facebook á miðvikudaginn, þar sem hún sagðist myndu beina því til ríkislögglustjóra að skoða þau viðmið sem stuðst er við þegar ákvarðanir eru teknar um inngöngu í starfsnám í lögglustjóra.

„Mikil vitundarvakning hefur átt sér stað í samfélaginu hvað varðar andleg veikindi á borð við þunglyndi og kvíða. Stigin hafa verið mörg framfaraskref í að auka þjónustu og bjóða upp á fjölbreyttari úrræði til að grípa fólk á fyrsta stigi vandans. Það að þurfa að notast við lyf á einhverjum tímamarki má ekki verða til þess að viðkomandi njóti ekki sömu tækifæra og aðrir þegar kemur að menntun eða atvinnu.

Síðan má ekki gleyma því að löggæslustarfið mun breytast hratt með nýjum áskorunum og fjölbreytni í þeirri atvinnugrein enn mikilvægari en áður.

Hér verður að gæta sanngirni. Umsækjendur eiga rétt á einstaklingsbundnu mati hverju sinni. Á það jafnt við hvort lyf séu tekin við kvíða eða þunglyndi, ADHD eða sykursýki, svo dæmi séu nefnd.“



Alls 4,1% þjóðarinnar tók sertralín árið 2018

Virka efnið í Sertral heitir sertralín. Það er að finna í þremur lyfjum sem eru í sölu hér á landi; Sertral, Zoloft og Sertralín Bluefish. Öll tilheyra flokki lyfja sem kallast „sértækir serótónín endurþöktuhemlar“ (SSRI) og eru notuð gegn kvíða og þunglyndi.

Samkvæmt tölum frá Embætti landlæknis voru umrædd lyf í níttjándra sæti yfir 30 mest ávísuðu lyfin á Íslandi árið 2018. Fjöldi notenda var 14.300, sem jafngildir að 4,1% þjóðarinnar hafi tekið þau.

Mannlíf leitaði viðbragða hjá Embætti landlæknis vegna máls Ólafíu og fékk eftirfarandi svar:

„Eðli málsins samkvæmt tjáir Embætti landlæknis sig ekki um mál einstaklinga. Almenn þá segja að það hlýtur að ráðast af eðli sjúkdómsins hverju sinni, sem og eðli starfsnáms eða starfs, hvort viðkomandi er talinn hæfur eða ekki vegna veikinda eða notkunar lyfja. Ákvörðun í hverju tilviki fyrir sig hlýtur að taka tillit til ráðlegginga læknis sem þekkir til þess er málið varðar. Þess má geta að í ákveðnum hópum fólks á framhaldsskólaaldri er nánast einn af hverjum fimm að taka þetta tiltekna lyf eða sambærilegt lyf.“

Snemma árs 2018 var greint frá því að meistrarannsókn Andra Haukstein Oddssonar og Halldóru Bjargar Rafnsdóttur hefði leitt í ljós að 19,8% háskólanema mældust yfir klínískum mörkum kvíða og 34,4% yfir klínískum mörkum þunglyndis. Þátttakendur í rannsókninni voru namar við Háskóla Íslands, Háskólann í Reykjavík og Háskólann á Akureyri.

Þá kom einnig í ljós að yngri namar voru ólíklegri til að leita sér aðstoðar en eldri namar.

„Fordómar voru svo sannarlega að hamla því að fólk leitaði sér aðstoðar,“ sagði Andri í samtali við mbl.is. Fólk óttaðist neikvætt álit annarra. „Það er dapurlegt að fólk sé enn að upplifa skömm í tengslum við geðsjúkdóma árið 2018.“



Ólafía starfar sem lögglustjóri á Suðurnesjum og nýtur fulls stuðnings yfirmanna sinna til að halda áfram störfum þrátt fyrir synjun MSL

Ólafía Kristin Norðfjörð
15 Desember at 15:25

Nú sit ég héra þann 15. desember 2019 að læra undir síðasta lokaprófi mitt í HA fyrir þessi jótin. Mér hefur gengið þokkalega vel í skólanum þessa önn ásamt því að vinna 100% starf og sinna heimili og fjölskyldu. En það sem ég er búin að eyða mikilli orku í líka þessa önn er að berjast við „kerfið“.

Margir héra vita að ég sótti um í starfsnám lögglustjóra ásamt því að byrja í lögglustjórastöðu við HA. Margir hafa einnig spurt mig hvernig mér gangi, hvernig málin standa í skólanum og hvort ég sé ekki að fara að halda áfram eftir áramótin í náminu. Svarið er einfaldlega nei. Ég mun ekki halda áfram eftir áramótin í náminu.

Áttverju? Vegna þess að þeir sem komast ekki í starfsnám lögglustjóra fá ekki að halda áfram í Háskólanum á Akureyri í lögglustjórastöðu. Náminu var breytt þessa önnina í nokkurs konar klásus og þeir 40 einstaklingar sem komast áfram í starfsnám lögglustjóra fá að halda bóklega náminu áfram við HA. Margir hverjir eru í því ferli á þessari stundu, að reyna að komast inn en ég er ekki ein af þeim. Ástæðan er sú að þegar ég sótti um var ég að taka kvíðalyfið Sertral.

Nú var ég að lesa brot úr vitiáli við Björgvin Pál Guðstafsson, handbóllamann, þar sem hann er að segja frá bók sem hann var að gefa út. Án filters. Þetta stutta brot úr vitiálinu fékk mig enn og aftur til að hugsa um önnina mína í lögglustjórastöðu við Háskólann á Akureyri. Ástæðan fyrir því að ég var að taka lyfið Sertral er kvíði sem ég hef talað mjög opinlegt um og taldi mig ekki þurfa að fela hann fyrir almenningi. Ég sótti um í starfsnám, sendi læknisvottorð inn til trúnaðarlæknis og heilbrigðisráðgjafar og að ég væri að taka lyfið Sertral. Heimilislæknirinn sem gerði læknisvottorðið mitt sem ég skilaði svo til trúnaðarlæknis skrifaði á vottorðið „Saga og skoðun bendir til þess að Ólafía er heilbrigð“ og svo kom spurning á læknisvottorðinu hvort umsækjandi sé heilbrigður og fær til þess starfs sem hann sækir um og svar heimilislæknis var „Ólafía er heilbrigð og full hæf til þess, heilsufar er gott og almenn ástand ágætt“.

Með þessum orðum frá heimilislækninum þá bjóst ég ekki við að ég þyrfti að skila inn vottorði frá sérfræðilækni, vegna þess að ég taldi mig ekki vera innan þess ramma að vera vanhæf vegna andlegs ástands. En trúnaðarlæknir vildi meina það, með hennar orðum þá myndi ég ekki standast álag af því ég væri að taka lyfið Sertral og með þeirri skoðun þá stöðvaði trúnaðarlæknir mitt ferli að komast áfram í skólanum og það innlokulerli sem ég hefði annars fengið að fara í.

Ég barðist mikið á móti. Reyndi eftir fremsta megni að segja þeim sem tóku ákvarðanir að það væri mun meira á bakvið mig en þessi kvíðalyf. Höfnunin fyrir því að vera að taka inn Sertral var gífurlega mikil. Mér líður svolítið eins og ég eigi að þegja. Eins og það sé þannig að ég megi ekki segja frá. Miðað við vakninguna hjá þjóðinni um andlega heilsu þá bjóst ég virkilega ekki við því að ég mætti ekki læra það að verða lögglustjóri út frá því að ég væri að taka kvíðalyf.

Ég bjóst ekki við því að fá þessi svör frá fagfólki í kerfinu. Er lítið á Sertral sem eitthvað sama sem merki þess að ég sé ekki heilbrigð og fær til þess að læra að verða lögglustjóri? Mér líður eins og ég sé sett inn í einhvern kassa og mér þykir þetta svo ótrúlega sárt að ég ætlaði að þegja yfir þessu en ég er ekki að ná mér niður og kannski með því að opna mig um mitt ferli hjálpar það mér. Kannski kemur það niður á sjálfri mér og ég mun aldrei komast inn í lögglustjórastöðu aftur. Kannski.

Ég hef sagt við sjálfa mig að ég eigi ekki að tala um þetta opinberlega af því þá muni ég pottþétt eyðleggja allt og muni ekki komast inn seinna. En ég get ekki trúað því að þetta sé virkilega það sem koma skal innan lögglustjórastöðunnar og þess vegna ákvað ég að segja frá. Vegna þess að ég trúi því að þeir sem hafa gengið í gegnum eitthvað andlegt og þora ekki að segja frá vegna hræðslu að vera settir inn í einhvern kassa, þá er það ekki þannig. Við sem leitum aðstoðar og finnum lausn á vandanum verðum bara sterkari fyrir vikó.

Fólk eins og Björgvin hjálpar almenningnum og þar á meðal mér. Þetta er eitthvað sem á ekki að lítaast í samfélaginu. Ég ætla ekki að þegja. Ég ætla ekki að leyfa einhverjum að segja mér hvað ég má og hvað ég má ekki gera til að mér líði betur. Ég þekki sjálfa mig og veit hvaða álag ég höndla. Á sínum tíma leitaði ég mér hjálpar og fyrir vikó hef ég kynnst sjálfri mér á réttan hátt. Ég þori að segja frá og leita til annarra einstaklinga ef ég tel þörf á því.

Og vitið hvað..... þrátt fyrir mikið mótlæti og álag þessa önnina þá lét ég það ekki brjóta mig niður og ég stend enn uppi af því ég barðist á móti. Fyrir ári síðan hefði ég mjög líklega látið þetta kítja mig niður, af því ég vissi ekki hvernig ég ætti að tækja svona mótlæti, í dag er ég sterkari af því ég leitaði hjálpar og skammast mín ekki neitt fyrir það.

Ég ætla að halda áfram að vera án filters og hvet aðra að gera slíkt hið sama ❤️



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

VÍNARTÓNLEIKAR

**JÓNA G. KOLBRÚNARDÓTTIR
OG GARÐAR THOR CORTES**

FIMMTUDAGUR **9. JANÚAR** 19:30

FÖSTUDAGUR **10. JANÚAR** 19:30

LAUGARDAGUR **11. JANÚAR** 16:00 & 19:30

Óperettutónlist og valsar eftir Johann Strauss yngri, Franz Lehár, Pjotr Tsjajkovskíj, Mélanie Bonis, Amy Beach og fleiri.

Bjarni Frímann Bjarnason

hljómsveitarstjóri

Jóna G. Kolbrúnardóttir

einsöngvari

Garðar Thor Cortes

einsöngvari

Í upphafi nýs árs er tilvalið að hlýða á glaðværa Vínartónlist á hátíðlegum nýárstónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Tónleikar hefjast ávallt á forleik Johannis Strauss að Leðurblökunni og þeim lýkur á Dónarvalsinum fræga. Inn á milli hljóma vinsælar óperettuaríur og dúettar sem koma öllum í gott skap.

Jóna G. Kolbrúnardóttir hefur hlotið mikið lof fyrir söng sinn en hún kemur nú í fyrsta sinn fram á Vínartónleikum sveitarinnar. Garðar Thor Cortes hefur vakið mikla hrifningu bæði hér heima og erlendis og söng nýverið aðalhlutverkið í framhaldi Óperudraugsins eftir Andrew Lloyd Webber í Evrópu og Bandaríkjunum. Dansarar stíga einnig á svið og ljá tónleikunum einstakan hátíðarblæ.

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

Miðasala í Hörpu
sinfonia.is
harpa.is
528 50 50



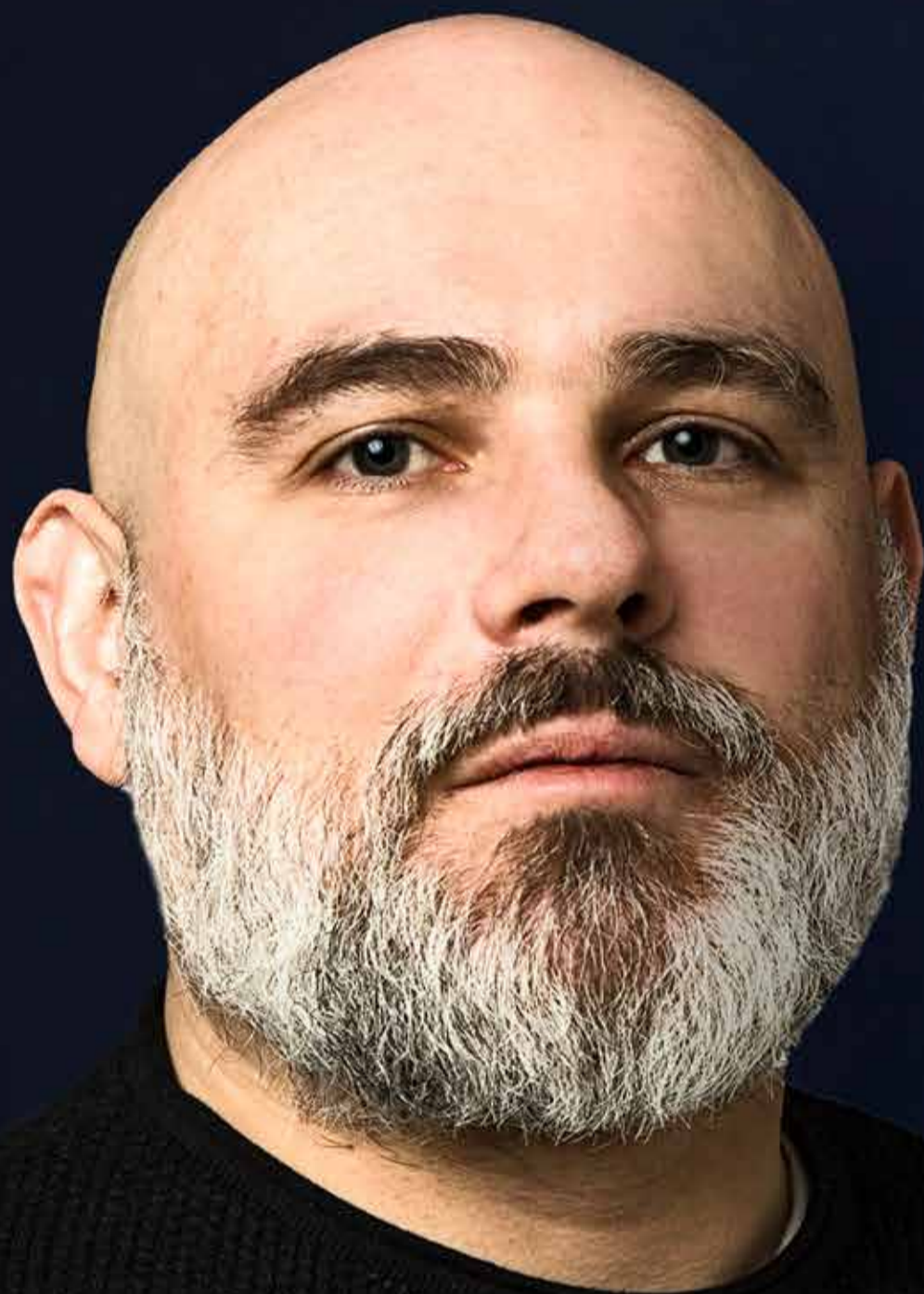
@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :

GAMMA



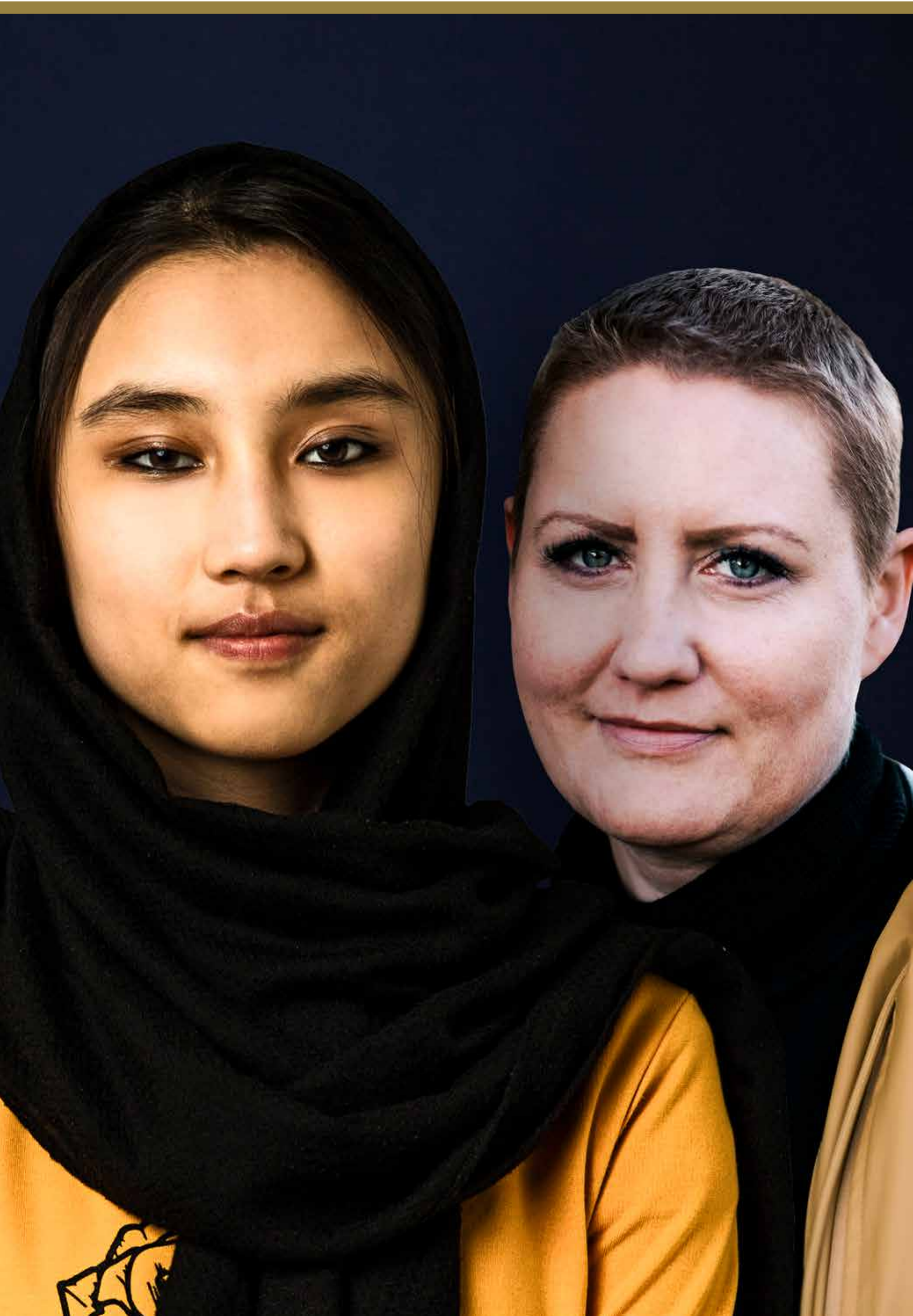
Viðtalið
JÓL Í NYJU LÍFI



Öðluðust annað líf

Zainab Safari hefur verið á flótta meirihluta ævinnar, **Ingibjörg Rósa Björnsdóttir** greindist með hraðvaxandi brjóstakrabbamein á aðfangadag fyrir ári og **Franz Gunnarsson** var í mikilli neyslu í þrjátíu ár. Nú hafa þau öll fengið annað tækifæri í lífinu.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson





Fyrstu jólin í öryggi

Zainab Safari upplifir sín önnur jól nú á Íslandi. Á jólnum í fyrra voru hún og fjölskylda hennar, móðirin Shahnaz og bróðirinn Amir, í óvissu um hvort þau fengju að vera áfram á Íslandi en fyrir skömmu fengu þau dvalarleyfi og það verður því allt önnur stemning á heimilinu þessi jólin.

Ég er svo glöð,“ segir Zainab. „Þegar mamma sagði mér að við fengjum að vera hérna áfram ætlaði ég ekki að trúá því. Það var búin að vera svo mikil óvissa og við vissum aldrei hversu lengi við fengjum að vera. Núna er Ísland orðið heimili okkar og ég gat haldið áfram í Hagaskóla, farið í tíunda bekk, sem ég var hrædd um að ég myndi missa af, og verið áfram með vinum mínum í skólanum sem hafa hjálpað mér svo óskaplega mikið.“

Fær að sjá föður sinn aftur

Eins og fram kom í viðtali við Zainab í Mannlífi í mars þegar vísa átti fjölskyldunni úr landi, er fjölskyldan frá Afganistan, en Zainab hefur þó aldrei komið þangað, bæði hún og bróðir hennar fæddust í Íran þar sem foreldrar hennar voru flóttafólk.

„Þegar ég fæddist í Íran voru foreldrar mínir á flótta undan stríðinu í Afganistan og þar er enn stríð. Þannig að það er fátt sem bendir til þess að

”

„Núna er Ísland orðið heimili okkar og ég gat haldið áfram í Hagaskóla, farið í tíunda bekk, sem ég var hrædd um að ég myndi missa af.“

það komi til með að breytast. Við vorum í tólf ár í Íran og Amir bróðir minn er líka fæddur þar en hann er tveimur árum yngri en ég. Lífið í Íran var skelfilegt og þess vegna ákváðu foreldrar mínir að leggja á flótta til Evrópu í von um betra líf og einhverja framtíð, sérstaklega fyrir mig og bróður minn,“ sagði Zainab í fyrrnefndu viðtali. Þar kemur einnig fram að ferðin frá Íran til Evrópu var gríðarlega erfið enda fóru þau fyrst fótgangandi frá Norður-Íran eftir erfiðum vegum og fjalllendi til Tyrklands en þaðan tókst þeim svo að komast með báti til Grikklands. Þegar þangað var loksins komið tók þó ekkert annað við en vonbrigði og skelfilegar aðstæður.

Móðir Zainab flúði með börnin tvö til Íslands en faðir þeirra varð eftir í Grikklandi og Zainab hefur ekki séð hann í eitt og hálf ár. Staðfestingin á dvalarleyfinu kemur þó til með að breyta því.

„Já, pabbi ætlar að heimsækja okkur í eina viku,“ segir hún og ljómar. „Ég hlakka svo mikið til að sjá hann aftur. Það hefur verið erfitt að sjá hann ekki

og vita stundum ekki hvar hann er niðurkominn í svona langan tíma. En það er komið leyfi fyrir því að hann megi koma í heimsókn og það er æðislegt.“

Þorði ekki að trúá góðu fréttunum

Zainab er eiginlega rétt farin að þora að trúá því að hún fái að búa áfram á Íslandi, en hún óttaðist að það yrði dregið til baka þannig að hún vildi ekki segja bekkjarfélögum sínum frá því. Það var ekki fyrir en einn bekkjarbróðir hennar heyrði af dvalarleyfinu í fréttum og óskaði henni til hamingju sem hún þorði að opna sig með það.

„Já,“ segir hún og hlær. „Ég þorði ekki að vera viss um að við fengjum að vera hérna og vildi ekki valda þeim vonbrigðum. Þau hafa verið svo góð við mig og hjálpað mér svo mikið að mér fannst ég myndi bregðast þeim ef þetta gengi ekki eftir. Svo ég þagði bara.“

Það að vera komin á síðasta ár í grunnskóla er meira en Zainab hafði þorað að vona og hún segist enn ekki vera komin svo langt að ákveða í hvaða menntaskóla hún fari næsta haust .

„Nei, ég er ekki búin að ákveða það,“ segir hún. „Flestir úr Hagaskóla fara í MR en mér er sagt að það séu svo ströng inntökuskilyrði þar að ég er ekki viss um að ég komist inn. Mér gengur samt mjög vel í skólanum, en íslenskan mín er ekki orðin alveg nógu góð. Ég er farin að skilja heilmikið en það er mjög erfitt að tala hana svo ég á erfitt með það enn þá. Bekkjarfélagar mínir hjálpa mér samt líka heilmikið með tungumálið og eru alltaf tilbúin að þýða fyrir mig ef ég skil ekki það sem kennararnir segja. Þau eru svo æðisleg.“

Hlakkar til jólaballsins

Amir, bróðir Zainab, byrjaði í Hagaskóla í haust en Zainab segir að þau hittist ekki mikið í skólanum þar sem hann sé í áttunda bekk og hún í tíunda bekk. Þau hittist þó stundum í hádeginu og henni finnst gott að vita af honum í þessum góða skóla sem henni hafi liðið svo vel í. Fjölskyldan flutti í nýja íbúð eftir að dvalarleyfið fór í gegn og hefur hreiðrað vel um sig í Vesturbænum. En hvað með jólin? Taka þau einhvern þátt í íslenskum jólahefðum?

„Við erum múhameðstrúar svo við höldum ekki jól eins og Íslendingar gera,“ útskýrir Zainab. „En það er jólaball í skólanum sem ég mun auðvitað taka þátt í og hlakka mikið til. Þar dönsum við og syngjum og gefum hvert öðru gjafir þannig að ég mun alveg halda íslensk jól hér í Hagaskóla með vinum mínum.“

Eftir að Zainab fór að þora að treysta því að hún fengi að búa hér áfram segir hún þakklæti til alls þess góða fólks sem hafi hjálpað fjölskyldunni að ná þessu markmiði vera sér efst í huga.

„Ég er svo óskaplega þakklát öllum sem hafa hjálpað okkur,“ segir hún. „Það var ekkert sjálfgefið að við fengjum dvalarleyfi og það hefði örugglega ekki komist í gegn nema fyrir hjálp alls þessa góða fólks. Ég vil að það viti að við kunnum að meta það og erum þakklát af öllu hjarta.“



Zainab er eiginlega rétt farin að þora að trúá því að hún fái að búa áfram á Íslandi. Mynd / Hallur Karlsson

BYKO



JÓLA-FJÖR



Þú færð jólagjöfina hjá okkur

Birt með fyrirvara um prentvillur og/eda myndabrengl. Tilboð gilda 24. desember eða á meðan birgðir endast.

20-50% Öll jólavara **40%** Lemax jólaborð **30%** Rúðusköfur **30%** Brenniskubbar, eldstæði & geislahitarar

30% Iceland kuldagallar **30%** CAT undirfatnaður **25%** Ljós & perur **25%** Leikföng, spil & púsl **25%** Snickers vinnufatnaður **25%** Toeguard & Solidgear öryggisskór **25%** Pottar & pönnur

30% afsláttur

Tilboðsverð
Matar- og kaffistell
fyrir fjóra, alls 20 stk.
4.196
41100108
Almennt verð: 5.995

40% afsláttur

Tilboðsverð
Hnífaparasett
Bead, 24 stk.
3.117
41114542
Almennt verð: 5.195

Einhell®

Tilboðsverð
Rafhlöðuborvél
Rafhlöðuvél frá Einhell hefur 2 gíra og góðan mótör.
15.117
74826002
Almennt verð: 25.195

40% afsláttur

Tilboðsverð

25% afsláttur

Snjósleði
Bobslead fyrir börn allt að 75 kg að þyngd. Kemur með snúru sem dregst sjálfkrafa til baka.
8.246
46216263
Almennt verð: 10.995

6stk.

Tilboðsverð
Vínglös
6 stk., 26cl. Fluente
2.397
41114730
Almennt verð: 3.995

40%

BOSCH
Invented for life

Tilboðsverð
Rafhlöðuskrúfjárn
IXO VI 3,6V. Létt og þægileg rafhlöðuskrúfjárn með 1,5Ah rafhlöðu.
7.697
748640057
Almennt verð: 10.995

30% afsláttur

25% afsláttur

Tilboðsverð
Rafmagnshlaupahjól
XZ1200 Hámarks hraði: 20 km/h drægni 5-10 km ljós að framan og aftan Hámarks burðargeta: 80 kg.
29.995
41036746
Almennt verð: 39.995

DREMEL®

Tilboðsverð
Föndurfræsari
Micro 7,2V þráðlaus með 15 aukahlutum. Innbyggt ljós til að sjá betur.
11.897
74780340
Almennt verð: 16.995

30% afsláttur

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN

Auðvelt að versla á netinu á byko.is



Viðtalið

INGIBJÖRG RÓSA
BJÖRNSDÓTTIR

Undirbjó sín síðustu jóla

Aðfangadagur árið 2018 mun aldrei líða Ingibjörgu Rósu Björnsdóttur úr minni og þótt sú minning sé ekki góð skyggir hún á allar aðrar jólaminningar í huga hennar. Þær fréttir sem hún fékk þann dag, eftir margra tíma veru á göngudeild krabbameinsdeilda Western General-sjúkrahússins í Edinborg, gerðu það að verkum að hún átti allt eins von á því að vera að upplifa sín síðustu jóla.

Ég greindist reyndar með brjóstakrabbamein 20. desember í fyrra,“ segir Ingibjörg Rósa. „En læknarnir voru bjartsýnir á að það væri staðbundið og að ég þyrfti bara að fara í fleygskurð og geisla og þá væri þetta búið. Þannig að ég var ekkert mjög slegin við þær fréttir. Á aðfangadag fékk ég hins vegar að vita að þetta væri hraðvaxandi krabbamein sem hugsanlega hefði dreift sér í eitlana og ég myndi sennilega þurfa að fara í lyfjameðferð og allan pakkann. Þá varð þetta þínu sjokk.“

Þannig að jólin í fyrra voru erfið?

„Já, það er óhætt að segja það,“ segir Ingibjörg. „Ég hafði ákveðið að fara ekki til Íslands um jólin og var ein, sem átti ekki að vera neitt dramatískt, ég hef verið ein um jóla áður, en þetta setti dálítið strik í reikninginn. Aðfangadagur var versti dagurinn. Vinkona mín kom með mér upp á krabbameinsdeild og þar vorum við í fimm klukkutíma að bíða eftir niðurstöðum. Það var fín stemning hjá okkur á biðstofunni, við vorum með laufabraud og hangikjöt, mandarínur, malt og appelsín og höfðum það kósí. Síðan komu niðurstöðurnar og ég fór heim, skreið upp í rúm og breiddi upp yfir haus. Ég missti eiginlega af jólnum en ég var búin að lofa að „skæpa“ við fjölskylduna á Íslandi þegar þau væru búin að taka upp pakkana þannig að þegar ég vaknaði dreif ég mig í jölanáttfötin, kveikti á kertum og reyndi að gera jólalegt í kringum mig svo þau grunaði ekkert. Ég held ég hafi aldrei sýnt aðra eins leiklistarhæfileika og í því samtali. Systir mín hafði reyndar hringt í mig eftir að ég kom af spítalanum þannig að hún vissi þetta, en hinum sagði ég ekki frá þessu fyrr en ég kom heim um áramótin.“

Varstu alveg sannfærð um að þetta yrðu þín síðustu jóla? „Ég var ekki sannfærð um það en ég vissi að það gæti allt eins verið,“ segir Ingibjörg. „Ég var viss um það alveg frá því að ég fann hnútinn í brjóstinu að þetta væri krabbamein og undirbjó mig undir það að þetta væru annaðhvort síðustu jólin mín eða að ég yrði svo ofboðslega veik á næstu jolum að ég gæti ekki upplifað þau eins og áður. Ég hef aldrei skrifað eins mörg jólakort og gefið eins margar jólagjafir og í fyrra. Ég vildi að fólk ætti góða minningu um mig þessi jóla, ef þau yrðu hugsanlega þau síðustu sem ég lifði.“

Lyfjameðferðin erfiðust

Þann 3. janúar komu niðurstöður um að meinið hefði ekki dreift sér og horfurnar því aðeins bjartari en Ingibjörg hafði óttast. Um miðjan janúar fór hún í fleygskurð þar sem æxlið var fjarlægt og í framhaldi af því í lyfjameðferð sem hófst 1. mars og stóð fram í júlí. Lyfjameðferðin fór mjög illa í Ingibjörgu og þá fyrst fór hún að upplifa að hún væri raunverulega veik.

„Seinnihluti lyfjameðferðarinnar var mjög erfiður,“ viðurkennir hún. „Vinkonur mínar og systir mín skiptust á að koma til mín og hjálpa mér en ég bar mig alltaf vel og lét eins og þetta væri ekki mikið mál. Sé það fyrst núna hvað ég var veik. Ég hlýt

að hafa litið hræðilega út og heilinn orkaði ekki að halda uppi samræðum á stundum en svo komu góðir dagar á milli. Ég vil ekkert vera að hræða fólk of mikið en lyfjameðferðin getur gert fólk mjög veikt.“

Verður aldrei sama manneskjan

Eftir að lyfjameðferðinni lauk skellti Ingibjörg Rósa sér í að vera með uppistand um krabbameinið á Fringe-hátíðinni í Edinborg og seinna í Reykjavík, sem hún segir hafa gengið ótrúlega vel og verið vel tekið. Þegar þeirri törn lauk fór hún til Bali í boði vina sinna og dvaldi þar í þrjár vikur til að hlúa að heilsunni, borða hollt og stunda jóga. Þá kviknaði löngun til að nýta lífið öðruvísi en hún hafði gert áður en hún veiktist.

„Eftir þá lífsreynslu að takast á við krabbamein geturðu aldrei orðið sama manneskja og þú varst áður,“ segir hún ákveðin. „Það er ekki hægt að ganga bara inn í sama lífið. Maður breytir forgangsröðinni og langar ekki að gera það sem maður var vanur að gera. Ég veit ekki nákvæmlega hvað það er sem mig langar að gera, hef ákveðið að geyma þá ákvörðun fram á næsta ár. Mig langar líka til að koma á fót einhvers konar hjálparstarfi fyrir ungar konur sem hafa greinst með brjóstakrabbamein. Ég á eftir að sjá hvernig ég get útfært það. Er aðeins byrjuð á Facebook að leiða grúppur

”

„Ég hef aldrei skrifað eins mörg jólakort og gefið eins margar jólagjafir og í fyrra. Ég vildi að fólk ætti góða minningu um mig þessi jóla, ef þau yrðu hugsanlega þau síðustu sem ég lifði.“

fyrir ungar konur með brjóstakrabbamein og langar að vinna meira með það á alþjóðlegum vettvangi.“

Með samviskubit yfir heppninni

Nú eru önnur jóla að skella á og í þetta sinn verður Ingibjörg heima á Íslandi með fjölskyldunni. Það er nóg til þess að þetta verði góð jóla, segir hún.

„Ég hef alltaf verið mikið jólabarn,“ upplýsir hún og grettir sig. „Verið alveg óð í skreytingum og alls kyns jólaundirbúningi, en ég hef eiginlega alveg látið það vera í ár, það minnir mig bara á jólin í fyrra sem er ekki það sem ég er að sækjast eftir. Ég var heppin, svo óskaplega heppin að ég er með samviskubit yfir því. Það eru ekki öll svo heppin, við fjölskyldan erum til að mynda að fara að halda 25. jólin án þessa míns sem var ekki eins heppin í slagnum við krabbameinið og ég. Og ég veit um allt of mörg börn sem eru að fara að halda fyrstu jólin án foreldris vegna þess að krabbamein er ekki alltaf læknanlegt, ekki einu sinni núna þegar árið 2020 er að ganga í garð. Ég veit að það hljómar mjög væmið og ég hef aldrei verið þessi væmna týpa, en það að geta notið litlu hlutanna; drukkið kakó og borðað köku og fundið bragð af því, til dæmis, er svo góð upplifun og gerir mig svo glaða að ég þarf ekkert einhver jólaleti til að upplifa gleði og fullnægju. Bara það að vera hérna enn þá er nóg.“



Ingibjörg Rósa Björnsdóttir segir að aðfangadagur 2018 líði henni seint úr minni. Mynd / Portway Portraits



Flott úrval af jólagjöfum fyrir alla fjölskylduna!



MÖRKIN 6 / 108 RVK
S:520-1000
www.sportis.is

SPORTÍs

Jólaopnun:
20.des: 11-19
21.des: 11-17
22.des: 12-16
23.des: 10-19
24.des: 10-12

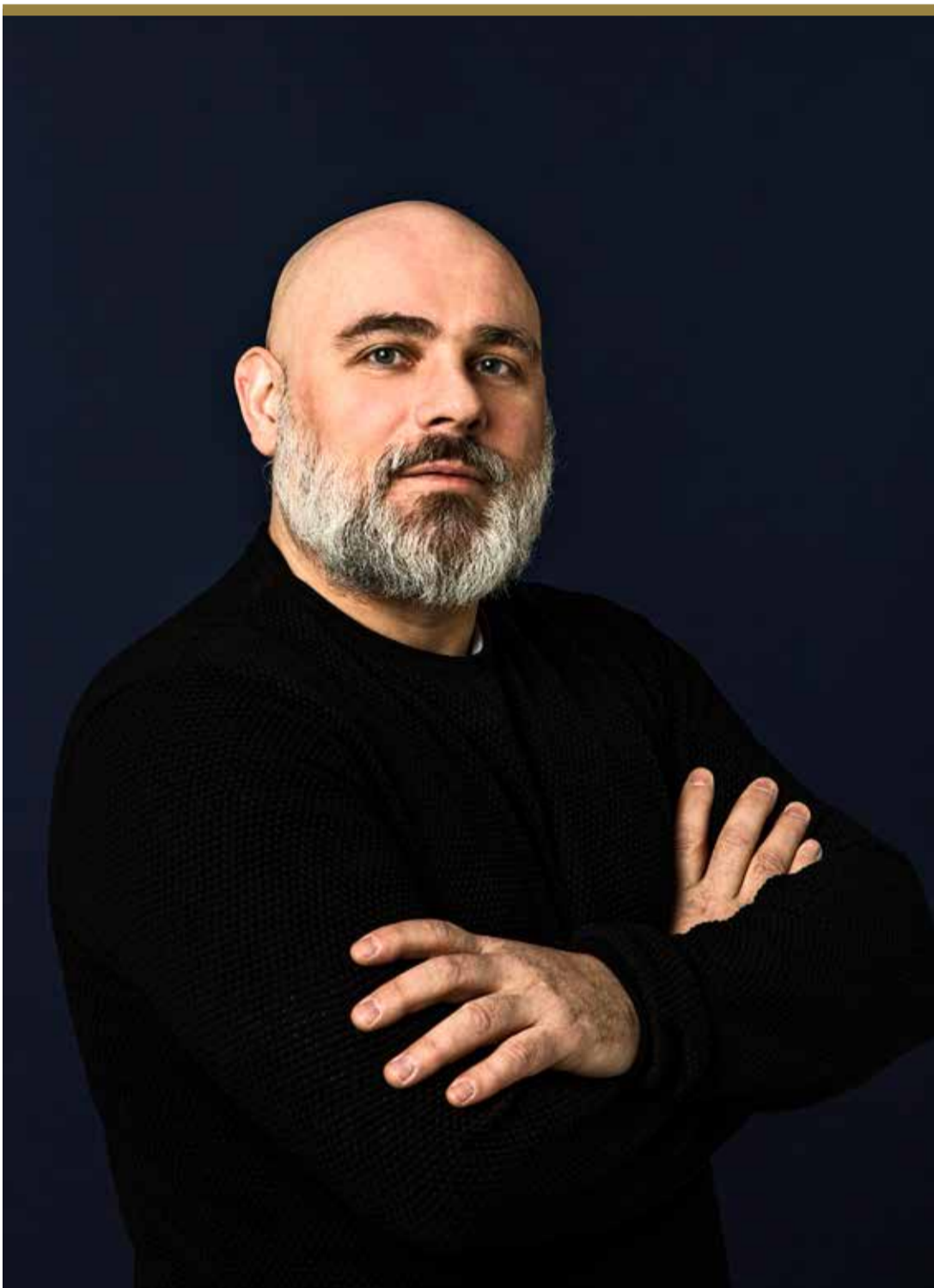


Viðtalið

FRANZ GUNNARSSON

Jólin voru mikill sukktími

Franz Gunnarsson hætti að drekka fyrir tæpum fimm árum og er því að upplifa sín fjórðu jól edrú. Hann segir eiginlega engin orð ná yfir þann mun sem sé á líðaninni eftir að hann tók til í lífi sínu, ekki síst á sambandi hans við sex ára son sinn, sem elskar að fara á jólaböll með pabba sínum.



Franz Gunnarsson segir eiginlega engin orð ná yfir þann mun sem sé á líðaninni eftir að hann tók til í lífi sínu. Mynd / Hallur Karlsson

Pað verða fimm ár núna í janúar síðan ég setti tappann í flöskuna,“ segir Franz stoltur. „Ég hafði alltaf haldið að ég gæti bara hætt að drekka og dópa þegar ég vildi, til dæmis var ég sannfærður um það þegar sambyliskona mín varð ófrísk að ég myndi hætta þegar barnið kæmi í heiminn. Það gat ég auðvitað ekki og tæpu ári eftir að sonur okkar fæddist fór hún frá mér. Þá versnaði ástandið á mér enn, og áður en ég lét segjast og fór í meðferð var ég farinn að velta því fyrir mér að binda enda á líf mitt. Fannst það hlyti að vera besta lausnin fyrir alla. Sem betur fer á ég góða vini og með þeirra hvatningu og hjálp tókst mér að ná áttum og leita mér hjálpar.“

Eins og gefur að skilja var mikil vinna óunnin þegar Franz kom úr meðferðinni og hann segir það hafa tekið töluverðan tíma fyrir barnsmóður sína að treysta sér.

„Ég skil það vel,“ segir hann. „Og auðvitað tekur tíma að ná bata, það kemur enginn úr sex vikna meðferð með hausinn í fullkomnu lagi, það er margra ára vinna að taka á öllu sem maður hefur gert sjálfum sér og öðrum. En eftir að ég ræddi við hana, gekkst við því sem ég hafði brotið gegn henni og baðst afsökunar hafa samskipti okkar lagast mikið og í dag erum við ágætis vinir og deilum forræði yfir syni okkar. Það er eitt af því besta sem hefur fylgt edrúmennskunni hjá mér.“

Reyndi allt annað en meðferð

Spurður hvort hann hafi verið langt leiddur fíkill áður en hann leitaði sér hjálpar segir Franz engan vafa leika á því. Auk neyslunnar og fíknarinnar hafi hann þjádast af miklu þunglyndi og kvíða en það sé allt horfið í dag.

„Ég byrjaði að drekka á síðustu árunum í grunnskóla, eins og flestir, og fannst þetta strax besta

”

„Ég hef alltaf borðað hjá mömmu og pabba á aðfangadagskvöld en þegar maður var í neyslu reyndi maður að komast þaðan sem fyrst og fara að „skemmta sér“. Nú erum við sonur minn að koma okkur upp okkar eigin jólahéfdum [...]. Maður er aftur farinn að hlakka til jólanna eins og barn.“

ástand sem hægt væri að vera í. Ég drakk flestar helgar og smám saman fór ég líka að reykja kannabis, þannig að, já, ég missti stjórnina á neyslunni algjörlega. Þegar ég hætti, rétt fyrir fertugt, hafði ég verið í mikilli neyslu í um þrjátíu ár og það segir sig sjálf að hausinn á mér var langt frá því að vera í lagi. Ég þrjóskaðist alltaf við að fara í meðferð, hélt að það væri ekkert fyrir mig og þótt ég viðurkenndi fyrir sjálfum mér að ég hefði ekki stjórn á neyslunni fannst mér ég samt öðruvísi en aðrir fíklar og þyrfti ekki sömu úrræði og þeir. Ég fór til sálfræðings og reyndi að taka á þessu með öllum öðrum ráðum en því eina rétta, sem er auðvitað að hætta þessu algjörlega.“

Franz er tónlistarmaður sem hefur spilað með ýmsum þekktum hljómsveitum og það orð hefur lengi farið af tónlistarheiminum að þar sé mikil neysla í gangi, var ekkert erfitt að koma inn í þann heim aftur eftir að hann varð edrú?

„Tónlistarheimurinn hefur breyst,“ fullyrðir hann. „Mjög margir tónlistarmenn hafa farið í meðferð og eru edrú og ég hef fengið mikinn stuðning frá þeim. Ég hélt þegar ég var í meðferðinni að ég myndi sennilega þurfa að hætta að spila opinberlega og þótt það væri erfitt að kyngja því ætlaði ég samt að setta mig við það. Sem betur fer kom ekki til þess, ég hef sjaldan spilað meira en eftir að ég varð edrú. Það er í sjálfu sér ágætis forvörn að vera að spila fyrir drukkið fólk, maður sér að það er engan veginn eftirsóknarvert ástand en ég staldra ekki lengi við á stöðunum eftir að við hættem að spila. Tek bara saman dótið mitt og fer heim, óskaplega gefinn að vera ekki inni í þessum vítahring lengur.“

Bleika skýið er ekki bara klisja

Margir sem hætta í neyslu verða yfirmáta aktívur í alls kyns líkamsrækt og Franz segist ekki hafa verið nein undantekning frá þeirri reglu.

„Já, já, ég fór alveg á kaf í það,“ segir hann og hlær. „Fékk mér einkaþjálfara og var í ræktinni flesta daga alveg á fullu. Með tímanum hef ég nú dregið mikið úr því, þótt ég stundi auðvitað líkamsrækt enn þá, en eina íþróttagrein hef ég haldið áfram að stunda mjög mikið og það er sundið. Það gefur mér svo mikið að synda og ég reyni að gera það flesta daga.“

Franz segir erfitt að lýsa þeim mun sem orðið hafi á lífi hans og lífssýn á þessum fimm árum án þess að detta í klisjur og væmni. Það sé einfaldlega allt mun auðveldara og betra. Klisjan um bleika skýið sé ekki út í hött, bara það að horfa á fallett sólarlag geti fyllt hann fögnuði, svo dæmi sé tekið. Og þegar talið berst að jólnum og hvernig þau hafi breyst fer hann á flug.

„Jólin voru alltaf mikill sukktími,“ segir hann. „Ég hef alltaf borðað hjá mömmu og pabba á aðfangadagskvöld en þegar maður var í neyslu reyndi maður að komast þaðan sem fyrst og fara að „skemmta sér“. Nú erum við sonur minn að koma okkur upp okkar eigin jólahéfdum. Förum alltaf á tvö jólaböll saman, sem honum finnst óskaplega skemmtilegt, og reynum að njóta jólanna eins og við mögulega getum. Maður er aftur farinn að hlakka til jólanna eins og barn og að upplifa þau í gegnum hann setur algjörlega kirsuberið á toppinn.“

Natural beauty of ICELAND

ChitoCare beauty

Sléttari húð og
aukinn æskuljómi
-klínískt sannað



Marine Chitosan – Hyaluronic Acid

ChitoCare Beauty Serum Mask

ChitoCare Beauty Serum maskinn er þróaður af vísindamönnum Primex Iceland með lífvirka efninu kítósan sem er framleitt á Siglufirði og inniheldur byltingarkennda formúlu sem stuðlar að náttúrulegu viðgerðarferli húðarinnar.

Serum maskinn inniheldur hyaluronic sýru sem bindur raka í húðinni, styður við kollagen framleiðslu og hægir á öldrun.

Niðurstöður klínískrar rannsóknar á ChitoCare Beauty Serum Mask sýna fram á verulega auknið rakastig í húðinni*, auk þess sem fínar línur verða minna áberandi og yfirborð húðarinnar sléttara og jafnara.

* (raki jókst um 57% eftir 30 mín og 44% eftir 8 klst)

Aukinn raki í húð er eitt af því sem hefur mest að segja um að draga úr öldrun húðar.

Primex Iceland er íslenskt líftæknifyrirtæki staðsett á Siglufirði. Framleiðsla Primex Iceland er vottuð náttúruafurð af TÚN. Primex Iceland er handhafi Nýsköpunarverðlauna Íslands.

ChitoCare beauty fæst í apótekum, Hagkaupum og Fríhöfninni.



primex
ICELAND

chitocare.is

20 years
OF
NATURAL
INNOVATION

NÝSKÖPUNARVERÐLAUN
ÍSLANDS





Töfrar jólanna

Eftir / Steingerði Steinarsdóttur

Ein skemmtilegasta minning mín frá æskuárunum er þegar við systurnar byrjuðum að kíkja eftir jólaljósunum. Þegar gul, græn, rauð og blá ljós tóku að lýsa í gluggum, undir þakskeggjum, á grindverkum og í trjám, kviknaði fyrsta tifandi tilhlökkunarkitlið í maganum. Svo fór bókunarlyktin að fylla vitin og taka við hreingerningartilminnum. Mamma byrjaði að hreingera strax í október og allt var tekið í gegn, veggir og loft skrúbbuð og raðað í skápa, skúffur, kassa og kirnur. Þetta hafði þann ótvíræða kost að aldrei safnaðist upp drasl. Það sem við vorum hætt að nota fór í endurnýtingu hjá öðrum.

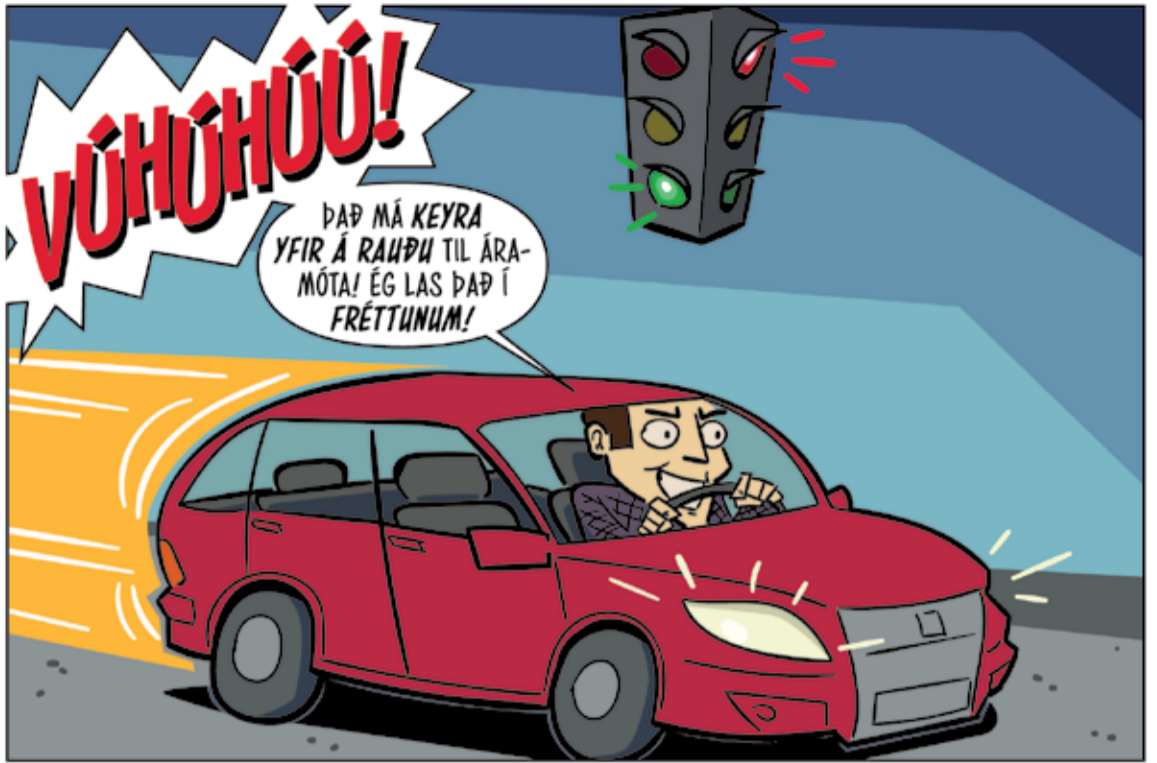
Jólin eru gjafatími. Allir finna til örlætis og vilja gleðja sína nánustu sem mest og best. Flestir reyna líka að rétta þeim hjálparhönd sem minna mega sín og búa ekki við sama öryggi og þeir sjálfir. Þetta er það góða við jólin, hvernig þau opna hjörtun og pyngjurnar.



„Í mínum huga er það boðskapur jólanna öðrum fremur, að líta til baka, vega og meta. Hvað hef ég gert? Hvernig hef ég lagt mitt lóð á vogarskálarnar?“

Í gömlum ævintýrum og í Biblíunni er margítrekaður sá boðskapur að örlæti skili sér ávallt aftur til þess er gefur. Karlsonur úr kotinu eða öskubuskan leggja af stað út í heim og hitta við götuna óhrjálega mannveru. Þeir sem gefa, hjálpa eða sinna þessari veru uppskera þakklæti hennar og ráð sem skila þeim prinsessu eða prins og hálfu konungsríkinu að auki. Mér þykir líka alltaf vænt um tilvitnun úr Predikaranum sem segir: „Varpa þú brauði þínu út á vatnið, því þegar margir dagar eru um liðnir, munt þú finna það aftur.“ Þetta höfðar til mín á svo marga vegu. Þegar ég heyrði þetta fyrst var ég níu ára og sá fyrir mér að endurnar á vatninu nytu góðs af brauðinu og þær launuðu fyrir sig rétt eins og hrafninn í íslensku þjóðsögunni sem leiddi stúlkuna frá bænum áður en skriða féll á hann í þakklætisskyni fyrir matargjafirnar um veturinn. Síðar fór ég að skilja þetta öðrum skilningi eða þeim að þótt langur tími liði gleymdist örlætisgerningur aldrei.

Mér finnst jólin komin þegar ég heyrri rödd John Lennons hljóma í útvarpinu: „So This Is Christmas and What Have You Done?“ Í mínum huga er það boðskapur jólanna öðrum fremur, að líta til baka, vega og meta. Hvað hef ég gert? Hvernig hef ég lagt mitt lóð á vogarskálarnar? Hvað hefur áunnist og hvað staðið í stað er ávallt ígrundunarefni hvort sem maður skoðar eigið hugskot eða alheims-málin eins og Lennon. „Stríðinu er lokið ef þú vilt það,“ segir hann í textanum og þannig er það. Við getum ákveðið að binda enda á allan ófrið og styðja hvert annað í litlu jafnt sem stóru. Ég trúí því hins vegar að friður verði aldrei tryggður með sprengjum, skotum og skriðdrekum. Á sama hátt mun aldrei verða hægt að útrýma fátækt fyrr en menn ná tökum á græðginni. Daginn sem peningar hætta að tryggja mönnum virðingu samfélagsins og ákveðinn ósnertanleika opnast leiðin að betra samfélagi. Þegar mennskan verður meira virði en innstæða í bankanum verður eftirsóknarvert að varpa brauði sínu á vatnið fremur en að safna því í körfur heima.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skóðun

Eftir / Séra Jónu Hrönn Bolladóttur

Guð hefur ekki gefist upp á mannkyni

■ Ég heyrði þessa frábæru setningu fyrir nokkru: „Hver einasta barnsfæðing eru skilaboð frá Guði að hann hafi ekki gefist upp á mannkyni.“ Þessi orð koma oft upp í huga mér þegar ég held á nýfæddu barni á skírnarstundu og allt húsið ilmar af ungbarninu. Fæðing barns í heiminn er óendanlega stór gjöf. Með hverju barni fæðist ný von í veröldina en líka ný angist. Um daginn var litli ömmustrákurinn minn fluttur með hraði á sjúkrahús. Skamma stund var líkt og veröldin stöðvaðist. Angistin kramdi vonina í hjartanu. Allt fór vel að lokum, en við vorum óþrymlega minnt á hve brothætt gæfan er.

Saga jólanna er saga af fæðingu barns þar sem vonin og angistin vega

salt. Hvers konar Guð er það sem kemur blóðugur og grátandi úr móðurkviði og er lagður á brjóst? Hvað segir það um þann Guð sem við megum trúa á í Jesú? Getur það táknað að við séum hér til þess að hjálpa Guði og taka þátt í verki hans? Getur það táknað að Guð búi í öllu; hverri mannsál, hverri lifandi skepnu, hverri jur? Ég held það. Ég trúí því að sagan af barninu í Betlehem tjái að Guð sé alls staðar nálægur – allt að ysta rykkorni alheimsins – og að þess vegna megi alltaf við góðu búast.

Vonlausar manneskjur hefðu ekki hleypt ókunnum fjárhirðum að jötunni og enn síður tekið við vegmóðum útlendingum sem báru með sér gjafir og visku. Bölsýnt fólk hefði ekki hlýtt á skilaboð æðri máttar í draumi og haft

- kjark til að rífa sig upp og gerast flóttamaðni í Egyptalandi þar til einræðisherrann var allur eins og María og Jósef. Vonin gefur kjark og opnar á nýja möguleika.
- Það er svo fallett hvernig Lúkasar-guðspjall segir frá Jesú þegar fjölskyldan var komin aftur heim til Nasaret: „Sveinninn óx og styrktist fylltur visku, og náð Guðs var yfir honum.“ Er það ekki þetta sem við þráum fyrir hönd barnanna okkar? Að þau vaxi, styrkist, vitkist og njóti verndar svo að þau verði farsælar manneskjur. Til að svo megi verða þarf margt að hjálpast að. Börn eru háð umhverfi sínu og þurfa margvíslegan stuðning.

Í hverju barni er Guð að biðja um hjálp og bjóða okkur hlutdeild í guðlegu eðli. Í hverju barni er Guð að játa ást sína á heiminum. Þegar þú horfir í augu barns horfist þú í augu við ókomna framtíð, sem verður að mega treysta því að vera ekki rænt voninni. Nú vitum við að ef við breytum ekki neysluháttum okkar strax verður framtíð barna okkar þyrnum stráð af okkar völdum. Við skulum gera eins og Jósef og María; opna dyrnar fyrir ókunnum, hleypla að okkur nýjum upplýsingum, taka af skarið og bjarga barninu.

Höfundur er sóknarprestur í Garðabæ.

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

782-0503

Vantar þig vönduð heimilisþrif?

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

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

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



Sleggjan



„Bara svo það sé sagt. Sjálfstæðisflokkurinn mun aldrei setja sinn mann aftur í stöðu útvarpsstjóra. En ef það gerist, þá verður bylting. Það er ekki bara hótun, heldur loforð.“

Eiríkur Guðmundsson, rithöfundur og útvarpsmaður á RÚV.

„Hið óháða, ópólítíska og óþarfa RUV ohf.“



Gunnar Bragi Sveinsson, þingmaður Miðflokksins, um orð Eiríks.

„Ég tók þennan dreng að mér sem nýútskrifaðan lögfræðing og gerði mann úr honum. Þetta er þakklætið sem ég fæ fyrir það.“



Jón Steinar Gunnlaugsson, fyrrverandi hæstaréttardómari, um hæstaréttardómarann Karl Axelsson.

Jón Steinar krefst þess að óskertur umferðarréttur hans um vegarslóða sem liggur við mörk lóðar Karls verði viðurkenndur. Því er Karl mótfallinn.



„Flutningur leitarstarfsins er að mínu mati geðþóttaákvörðun, tekin án trúverðugs rökstuðnings og vandaðs undirbúnings, og ég velti því fyrir mér hvað raunverulega liggur að baki ákvörðun ráðherrans.“

Sigurður Björnsson, læknir og fyrrverandi formaður Krabbameinsfélags Íslands, gagnrýnir ákvörðun Svandísar Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra að færa leit að krabbameini í brjóstum og leghálsi frá Leitarstöðinni og yfir á Landspítalann.



„Það er ákveðin angist sem sprettur fram af hálfu stjórnarflokkanna, sérstaklega greinilega Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks, þegar Miðflokknum dettur eitthvað í hug.“

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar.

„Við verðum líka að finna, þótt við búum nú langflest hér á Suðvesturhorninu, Íslendingar, að aðstæður geta verið þannig víða um land að það þurfi að leggja í talsverðar fjárfestingar til þess að tryggja fólki það sama og við njótum hér. Hita, rafmagn, birtu og yl í húsum. Og þá eigum við ekki að horfa í krónur, aura og höfðatölu.“



Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands.



„Raforkuvirkið og heitavatnskerfið í lamasessi og gefur sig í kuldanum, meðan við þykjumst þess umkomin að ausa endalausum fjármunum í öfgafullt loftslagsrugl í ljósi „hamfarahlýnunar“. Er ekki nóg komið af ofstækínu?“

Margrét Friðriksdóttir, stjórnandi Stjórnmalaspjallsins.

„Skírskotun í klám og kyrkingar.“



Sigga Dögg er ekki þar hrifin af laginu Freðinn eftir tónlistarmanninn Auð.

„Ég veit ekki hvernig ég á að lesa í þetta en þegar öllum var boðið besti bjórinn frá Tuborg var mér gefinn íslenskur bjór sem ber nafnið Leiðindaskjóða.“



Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, um samkvæmi sem honum var nýverið boðið í.

Góð vika

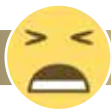


Hildur Guðnadóttir

Jólin eru tími fagnaðar, gleði og örlætis. Það kom svo sannarlega í ljós í vikunni þegar **Aron Einar Gunnarsson**, fyrirlíði íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu og leikmaður Al-Arabi, fékk gjöf upp á fimm þúsund dollara frá ónefndum vini. Aron var á spítala að jafna sig eftir meiðli þegar vinurinn mætti og færði honum glaðninginn. Hún var líka falleg gjöfin sem **BUGL** fékk frá N1, en fyrirtækið styrkti deildina um eina milljón króna og hefur ákveðið að styðja enn frekar við hana, m.a. með því að sjá áfram um rekstur bílaflota BUGL. Þá fékk **Hildur Guðnadóttir** óvæntan glaðning þegar birtur var svokallaður stuttlisti (short list) yfir listamenn sem eiga möguleika á tilnefningu í níu flokkum til Óskarsverðlauna. Þar komst Hildur á blað fyrir tónlist sína í Joker. Sem kunnugt er hefur hún hlotið fjölda tilnefninga fyrir verk sín m.a. tónlist sína í Chernobyl-þáttunum margrómuðu og nú þokast hún enn nær tilnefningu til Óskarsverðlauna.



Slæm vika



Dagur B. Eggertsson

Óhætt er að segja að **Dagur B.** hafi ekki átt sjö dagana sæla þar sem hart er sótt að honum úr ólíkum áttum. Þannig sakar **Sólveig Anna Jónsdóttir** borgaryfirvöld um að taka þátt í að viðhalda ógeðslegu launamisrétti „þegar hún borgar karlinum efst í stigveldinu milljónir og segir konunum neðst að sætta sig við molana af veisluborðinu.“ Formaður **Eflingar** lætur borgarstjóra heyra það á Facebook og segir að ekki sé hægt að sýna meiri fyrirlitningu en að láta eins og fólk sé ekki til eins og hann geri í tilvikum umræddra kvenna. **Sigmundur Davíð** gerir svo gott betur í pistli í jólablaði Miðflokksins þar sem hann bendir m.a. á að í sumum skólum borgarinnar fái börn ekki að fara í kirkju með skólanum fyrir jól og jafnvel ekki að halda litlu jólin í skólanum. Af pistlinum að dæma virðast á Íslandi vera öfl, þar á meðal borgaryfirvöld, sem vilji úthýsa kristnu jólahaldi. Niðurstaðan virðist vera sú að borgarstjóri sé einskona andfemínískur kapitalisti sem vilji rústa jólin.



„LESTRARNAUTN.“

EGILL HELGASON / KILJAN



Leiftrandi skemmtileg og listavel skrifuð örlagasaga eftir Sigrúnu Pálsdóttur.

„Þrælsþennandi og tilvalin jólanæturþók.“

ÞORGEIR TRYGGVASON / KILJAN

„Þessi saga hittir okkur beint í hjartastað.“

STEFÁN PÁLSSON

„Stóð mig að því að vilja spara mér lesturinn.“

VERA KNÚTSDÓTTIR / BÓKMENNTABORG.IN.IS

„Afragsgóð og afar forvitnileg skáldsaga.“

BJÖRN ÞÓR VILHJÁLMSOHN / VÍÐSJÁ

„Skrifuð af sjaldséðu listfengi.“

GUÐMUNDUR ANDRI THORSSON



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is | Opíð alla virka daga 10-18 | Um helgar 11-16



Menning

GLÆPASÖGUR

LIFAD OG HRÆRST Í GLÆPUM

Konur elska glæpasögur. Það er margsannað. Bæði að lesa þær og skrifa. Margir af þekktustu og vinsælustu glæpasagna höfundum bókmenntasögunnar hafa verið konur og þeim fjölgar frekar en hitt. Íslendingar hafa ekki farið varhluta af þessum anga bókmenntasögunnar og eiga sér sínar ókrýndu glæpasagnadrottningar sem þjóðin dái og virðir. Meðal þeirra eru skáldkonurnar **Jónína Leósdóttir**, **Sólveig Pálsdóttir** og **Guðrún Guðlaugsdóttir**. Okkur lék forvitni á að vita hvað það væri sem upphaflega hefði heillað þær við glæpasagnaformið, hvaðan hugmyndirnar að aðalpersónum sagna þeirra væru sprotnar og hvort þær væru ekkert orðnar leiðar á því að skrifa sífellt um sama fólk.

Elskaði að hlusta á konurnar í kvöldboðunum

Jónína Leósdóttir hafði skrifað alls kyns bækur, meðal annars unglingsbækur, skáldsögur og leikrit, þegar hún söðlaði um og fór að skrifa glæpasögur þar sem kjarnakonan Edda á Birkimelnum flækir sér í alls kyns sakamál – og leysir þau auðvitað. En hvaðan kom Edda og hvers vegna hefur Jónína ákveðið að fimmta bókin sem hún vinnur nú að verði sú síðasta – í bili alla vegu – um þennan dásamlega karakter?

„Ég flakkaði talsvert milli bókmennta-greina í þeim þrettán bókum sem ég hafði skrifað áður en ég byrjaði á Eddumálum. Mér fannst gaman að sitja ekki föst á sama bás. En það gat verið snúið að svara spurningum um hvernig bækur ég skrifaði. Stutta svarið var: Alls konar! Langa svarið var: Skáldsögur fyrir ungt fólk, skáldsögur fyrir fullorðna, ævisögur og ... ja, bara alls konar.

Allar bækurnar mínar, fyrir utan tvær ævisögur annars fólks, eiga það þó sameiginlegt að fjalla fyrst og fremst um nútímafólk og mannleg samskipti þess. Það er efni sem heillar mig mjög. Kannski færði ég það bara í glæpasögubúning til þess að fólk vissi betur hvar það hefði mig,“ segir Jónína, spurð hvers vegna hún hafi valið að færa sig yfir í glæpasagnaformið.

Hvaðan kom hugmyndin að Eddu sem aðalsöguhetju? Á hún sér einhverja fyrirmynd í raunveruleikanum? „Öflugar, klárar og svolítið kjaftforar ömmur höfðu komið við sögu í fjórum af fimm ungmennabókum sem ég skrifaði – og það var svo skemmtilegt að vinna með þær og með þeim að ég ákvað að prófa að hafa slíka týpu sem aðalpersónu í fullorðinsbók. Ég sé sko ekki eftir því, Edda er sérlega góður vinnufélagi. Eiginlega er Edda eins konar sambland margra kvenna sem settu svip á líf mitt í æsku, ekki síst tveggja föðursystra minna og vinkvenna þeirra. Þessar frænkur bjuggu undir sama þaki og við kjarnafjölskyldan, ég var mjög hænd að þeim og fékk alltaf að vera viðstödd svokölluð konuboð sem þær héldu nokkrum sinnum á ári. Í þessum kvöldboðum sat ég steinþegi-andi í náttfötum og slopp, tróð mig út af kökum, hallaði undir flatt og drakk í mig hvert orð. Þarna flugu dásamlegar dönskuslettur, krassandi endurminningar og endalausar sögur af fólk í bænum. Fjórið varð svo mikið að konurnar steingleymdu að ég væri nærstödd svo þær voru sko ekkert að ritskoða sig. Ég held að Edda á Birkimelnum eigi rætur að rekja alveg aftur til þess sem ég hlæraði við þessi tækifæri, það reyndist mikill sjóður.“ ➔

”

„Ég væri alveg til í að skrifa nokkra þætti af sjónvarps-seríunni *East Enders* sem BBC hefur framleitt frá 1985. En ég á nú ekki von á hringingu frá Bretlandi.“



Jónína Leósdóttir. Mynd / Heiðis Guðbjörg Gunnarsdóttir

TOTALLY OAT-SOME!

pls try me.



Vegan

We promise to be a good
Packed with Swedish amazingness

THE ORIGINAL
OATLY!

Guðgeir eins og maðurinn í næsta húsi

Fimmta bók Sólveigar Pálsdóttur, Fjötrar, kom út fyrir skömmu og þar höldum við áfram að kynnast rannsóknar- lögreglumanninum Guðgeiri sem hefur ekki

beint fetað beinu brautina í starfi sínu. Hvers vegna valdi Sólveig hann sem aðalrannsakanda og hefur hún hugleitt að koma honum fyrir kattarnef? Og hvers vegna valdi hún glæpasagnaformið? „Þessu er öflugt farið því glæpasagnaformið valdi mig. Fyrsta bókinn mín, Leikarinn, kom út árið 2012 en sagan hafði verið að þróast í tvö til þrjú ár. Persónurnar Alda sem vinnur við kvikmyndagerð sem propsari/leikmunavörður og Andrés

sem vinnur sem aðstoðamaður við blóðferlarannsóknir hjá lögreglunni kviknuðu í huga mér á námskeiði í skapandi skrifum sem Þorvaldur heitinn Þorsteinsson kenndi. Þar skrifaði ég drögin að kafla sem seinna varð númer átta í Leikaranum. Upphaflega var ég að vinna með samskipti fólks á fertugsaldri sem hittist á bar, örlítið drukkíð og klaufalegt í þeirri viðleitni að nálgast hvort annað. Mér hefur alltaf fundist gaman að skrifa texta með ríkum undirtexta, gjarnan dálítið pínlegum og það var einmitt það sem ég var að leika mér með þarna. Mörgum mánuðum eftir að námskeiðinu lauk fór ég að spinna í kringum þennan kafla og fann fljótt að það að skapa spennu í textanum

kom blóðinu á hreyfingu í mér og persónur Guðgeirs og Særósar fóru smám saman að taka á sig mynd. Ég gleymi svo aldrei deginum sem ég fékk hugmyndina að plottinu í Leikaranum. Það var svo æðisleg upplifun að ég dansaði fagnaðardans um allt hús. Eftir það var svo gaman að skrifa að ég hef verið háð því síðan.“

Hvaðan kom hugmyndin að Guðgeiri sem aðalsöguhetju? Á hann sér einhverja fyrirmynd í raunveruleikanum? „Guðgeir mótaðist mjög meðvitað í huga mér. Ég vildi skapa persónu sem væri andstæða við hina ótrúlegu lífsseigu klisju um að lögreglumenn í skandinaviskum krimmum væru allir sem einn þjakaðir af fíknisjúkdómum, þunglyndi og persónulegum vandamálum. Þannig varð Guðgeir til sem ákveðið andsvar við það bókmenntaminni. En þótt Guðgeir sé eins og „maðurinn í næsta húsi“ þá er hann auðvitað einstakur og á sína sögu, eins og allir aðrir. Hann á sér enga beina fyrirmynd en í honum eru eiginleikar sem fengnir eru að láni frá góðum mönnum sem ég þekki.“

Er ekkert þvingandi að skrifa inn í svona seríu um sömu rannsóknarmanneskjuna ár eftir ár? „Hreint ekki. Mér finnst það mjög skemmtilegt því persónurnar mínar þróast og líf þeirra tekur breytingum, jafnvel kollsteypu, nákvæmlega eins og hjá mér eða þér. Það hefði til dæmis ekki hvarflað að mér fyrir tíu árum síðan að árið 2019 ætti ég fimm útgefnar bækur.“

Spurð hvort það hafi hvarflað að henni að láta Guðgeir deyja, eða gera hann ófæran um að sinna starfi sínu til að slá á væntingar lesenda um fleiri bækur, svarar hún: „Ég gekk ansi nærri Guðgeiri í þriðju bókinni minni sem heitir Flekklaus. Sumir héldu að ég væri hreinlega búin að ganga frá persónunni og gæti ekki skrifað meira um hann. Sjálf vissi ég að hann ætti sér framhaldslíf og þótt ég hafi tekið mikla áhættu með því sem gerðist í Flekklaus þá hefur hún borgað sig. Mér fannst ég vera komin á of staðlaða braut með hann og það er í eðli mínu að brjótast út þegar ég fæ þá tilfinningu. Það sem gerðist í Flekklaus veitti mér frelsi til að skrifa

Refinn og Fjötra. Staða Guðgeirs er allt önnur þar en í fyrri bókunum og í Fjötrum er Særós orðin yfirmaður hans. Þótt ég skrifi inn í seríu þá er hver bók fullkomlega sjálfstæð og ég hef oft heyrt að fólk lesi þær aftur og fram í tíma, ef svo má að orði komast. Bækurnar mínar eru samtímasögur og gegnumgangandi persónur eldast og breytast í samræmi við það, ólíkt mörgum þekktum persónum úr þessari grein bókmenntanna svo sem Poirot hjá Agötu Christie sem er alltaf nákvæmlega eins, eða Wallander hjá Henning Mankell sem breytist lítið milli bóka svo að þekkt dæmi séu tekin.“

Verður glæpasagnaformið auðveldara eftir því sem þú skrifar fleiri bækur? „Já og nei. Auðvitað kann ég miklu betur til verka, það er ekki spurning. En eftir hverja bók fæ ég örlítið kvíðakast yfir því hvort ég fái fleiri hugmyndir, svona eins og um sé að ræða einhvern brunn sem geti tæmst. Að sjálfsögðu getur það gerst en reynsla mín hingað til er sú að eftir að hafa fylgt nýrri bók úr hlaði þarf ég að gefa sjálfri mér tíma til að losna við hana úr kerfinu, byggja mig svo upp andlega og líkamlega án þess að krefjast neins af sköpunargáfunni og áður en ég veit af eru nýjar hugmyndir farnar að streyma inn í kollinn á mér. Ég hef líka passað mig á því að setja sjálfa mig ekki í þá stöðu að finnast ég þurfa að vera með bók á hverju ári. Ef það tekst þá er það auðvitað hið besta mál en það er líka allt í lagi að hafa lengra á milli. Hver bók þarf sinn tíma.“

Ef þú værir ekki að skrifa glæpasögur hvað myndi þá helst heilla þig að skrifa um? „Mínar bækur hafa verið kallaðar sálfræðitryllar og hvað svo sem er rétt í því þá held ég að ég myndi alltaf skrifa um mannlega reynslu, lífið í öllum sínum fjölbreytileika og um örlög fólks. Ég verð líka alltaf að hafa eitthvert erindi, hafa eitthvað að segja. Um það leyti sem Fjötrar komu út fór ég að horfa á dönsku þáttaröðina Króniken sem var gerð 2004. Ákaflega vel skrifað handrit og vel gert í alla staði. Saga nokkurra fjölskyldna í marga ættliði og um leið þjóðarspegill hvers tíma. Heillandi viðfangsefni, finnst mér, og ekki spillir hómorinn fyrir.“

”

„Mínar bækur hafa verið kallaðar sálfræðitryllar og hvað svo sem er rétt í því þá held ég að ég myndi alltaf skrifa um mannlega reynslu, lífið í öllum sínum fjölbreytileika og um örlög fólks.“



Sólveig Pálsdóttir. Mynd / Hákon Davíð Björnsson

➔ Þú hefur sagt að næsta bók verði sú síðasta um Eddu. Er of þvingandi að skrifa inn í svona seríu um sömu rannsóknarmanneskjuna? „Ég er enn að skrifa fimmtu Eddubókina en vona að mér takist að ljúka handritinu fljótlega svo hún komi út í ársbyrjun 2020 – sjö, níu, þrettán, ef guð lofar og allt það.“

Það var aldrei á stefnuskránni að hafa bækurnar um Eddu fleiri en fimm, aðallega af því að ég vildi ekki að lesendur fengju leiða á henni. En vinnan með glæpasagnaformið reyndist ánægjandi og það hentar sérlega vel fyrir umfjöllun um alls kyns þjóðfélagsaðstæður samtímans og um líðan og tengsl fólks sem glímur við þær. Þótt Edda fái að hvíla sig langar mig því að halda mig á svipuðum slóðum.

En kannski tókum við Edda upp þráðinn seinna. Ég ætla helst að skrifa fram á grafarbakann og vona að hann sé nógu langt undan til að pláss sé fyrir margar bækur til viðbótar.“

Sumir hafa tekið það til bragðs að láta aðalpersónuna deyja, eða gera hana ófæra um að sinna starfi sínu – Erlendur Arnalds og Wallander Mankells, sem dæmi – er það að þínu áliti góð leið til að slá á væntingar lesenda um fleiri bækur í seríunni? „Nei, veistu, það tekur á mig að fylgjast með fólki, sem ég hef tekið ástfóstri við, hrörna og/eða deyja. Þetta á jafnt við um sögupersónur sem fólk af holdi og blóði. Ég varð til dæmis alveg miður mín þegar það fór að slá út í fyrir Wallander. Það var hræðilegt! Ég vil frekar lifa í voninni um

fleiri bækur, jafnvel þótt sú von rættist ekki, en að lesa um dapurleg endalok persónu sem er mér kær.“

Þetta form, glæpasagnasería, verður það auðveldara eftir því sem þú skrifar fleiri bækur? „Eiginlega ekki. Það er að vísu þægilegt fyrir höfund að þekkja aðalpersónuna, fjölskyldu hennar og vini strax í upphafi og hafa reynslu af glæpasagnaforminu. En þetta skapar líka pressu því bækurnar mega ekki verða of líkar, hvorki efníð né framsetningin. Og sérúsaga verður að vera jafnaðgengileg fyrir þá sem ekki hafa lesið fyrri bækurnar og þá sem bíða eftir næsta „skammti“.

Ég verð að viðurkenna að ég hélt að þetta yrði auðveldara. En vegna þessarar glímu eru skrifin einmitt svo ögrandi fyrir

manneskju eins og mig sem finnst miklu meira spennandi að leysa erfiðar krossgátur og sudoku-þrautir en auðveldar. Ég sé engan tilgang í að leysa verkefni sem reynir lítið á.“

Ef þú værir ekki að skrifa glæpasögur hvað myndi þá helst heilla þig að skrifa um? „Ég væri alveg til í að skrifa nokkra þætti af sjónvarpsseríunni East Enders sem BBC hefur framleitt frá 1985. En ég á nú ekki von á hringingu frá Bretlandi. Svo væri áhugavert að prófa að skrifa skáldsögu þar sem alvara ríkir frá fyrstu til síðustu blaðsíðu. Ég er þó ekki viss um að ég geti það. Mér hættir til að sjá hómor í öllu. Líklega smitaðist ég af þessu þegar ég var fluga á vegg í konubodunum í gamla daga. Þar var heldur betur slegið á létta streng!“

GERÐU
HEIMILIÐ
SKÍNANDI
HREINT MEÐ

AJAX





Blaðamennskan kjörin vettvangur fyrir glæpasögur

Barnsránið er sjötta bók Guðrúnar Guðlaugsdóttur um blaðamanninn Ölmú Jónsdóttur sem hefur einstakt lag á því að flækjast inn í glæpamál og geta ekki sleppt af þeim taki fyrr en lausnin er fundin. Guðrún segir hugsanlegt að hún gefi Ölmú frí í næstu bókum, það sé þó alls óvíst þar sem Alma leiti stöðugt á hana. Spurð af hverju hún hafi lagt glæpasagnaformið fyrir sig segir hún: „Sakamálasögur og myndir í þeim dúr hafa verið skemmtun mín lengi. Ég er þó ekki gefin fyrir mikið ofbeldi né hef ég gaman af líkskurði. Ég hafði áður en ég byrjaði að skrifa um Ölmú Jónsdóttur blaðamann skrifað tvær skáldsögur. Sú fyrri heitir Nellikur og dimmar nætur, hún er dramatísk. Sú síðari; í órólegum takti, vísaði í átt að spennu, það sé ég núna. Ég ætlaði um tíma að halda áfram með þá söguhetju en mér fannst hún ekki nógu heppileg þegar til átti að taka svo ég bjó til nýja konu í þennan Ölmú-sagnaflökk sem nú telur sex bækur.“

Hvaðan kom hugmyndin að Ölmú sem aðalsöguhetju? Á hún sér einhverja fyrirmynd í raunveruleikanum? „Varla. Alma Jónsdóttir er blaðamaður. Mér fannst gaman að skrifa um þann vettvang, þar hef ég sjálf starfað æði lengi, fyrst sem fréttamaður á RÚV, svo á Morgunblaðinu og síðustu ár sem „frílans“ blaðamaður. Þarna kunní ég sem sagt til verka. Blaðamenn koma líka að svo mörgum málum og það er eðlilegur hlutur fyrir þá að vilja vita um hvað hlutirnir snúast. Auk þess kynnast blaðamenn í starfi sínu fólki úr öllum stéttum og hinu margvíslegasta umhverfi. Þessi vettvangur var því kjörinn.“

Spurð hvort það sé hamlandi að skrifa sögur um sömu persónuna ár eftir ár, segir Guðrún að þvert á mói sé það skemmtilegt. „Alma á fjölskyldu, mann og tvíburadætur og hefur í bókanna rás eignast barnabarn. Hún hefur átt í hjónabandsferðleikum og ástarævintýrum, verið illa stödd og blönk og líka vel stödd, misst vinnu og fengið vinnu. Þetta er hliðarsaga sem vindur fram með fram þeim ráðgátum sem hún er að leysa hverju sinni. Auk þess hefur Alma verið að skrifa ættarsögu í öllum bókunum. Eitthvert áhugamál þurfti hún að hafa og Íslendingar elska margir ættfræði og sögur úr þeim ranni. Mér fannst því gott hjá henni að snúa sér að slíkum skrifum. Var sammála þeirri vendingu hjá henni.“

Hefur einhvern tímann hvarflað að þér að láta Ölmú deyja eða gera hana ófæra um að sinna starfi sínu, eins og sumir höfundar gera við aðalpersónur sínar. „Mér þykir vænt um Ölmú og vil ekki láta hana deyja. Hún er frekar notaleg og hæfilega glaðlynd, þó ekki um of. Auk þess hugsar hún mikið og er eðlilega afar gagnrýnin og forvitin. Reyndar var ég að hugsa um að leyfa henni að hvíla sig eftir þessa bók, Barnsránið, en það er óvíst hvort hún fái „hvíldina“, hún býr með mér og talar öðru hverju til mín þannig að ég sé ekki að hún sé í dauðateygjum, ekki að sinni alla vega.“

Þetta form, glæpasagnasería, verður það auðveldara eftir því sem þú skrífart fleiri bækur? „Fléttan finnst mér skemmtilegust og mest ögrandi. Það er auðvelt að skrifa um fjölskyldulíf og áhugamál, fléttan er hins vegar eins og krossgáta að vissu leyti, allt þarf að passa og þó ekki of vandlega, líka þurfa að vera „falsfréttir“, eitthvað

„Sakamálasögur og myndir í þeim dúr hafa verið skemmtun mín lengi. Ég er þó ekki gefin fyrir mikið ofbeldi né hef ég gaman af líkskurði.“

sem virðist mjög líklegt en er ekki rétt þegar til á að taka. Að koma þessu sémilega fyrir finnst mér verðugt viðfangsefni.“

Ef þú værir ekki að skrifa glæpasögur hvað myndi þá helst heilla þig að skrifa um? „Ég hef skrifað alls konar texta. Kannski myndi ég ljúka við ættarsögu sem ég skrifaði fyrir margt löngu. Þetta er „skáldættarsaga“. Ég hef safnað að mér sögum sem tengjast mér og mínum en hvað úr því verður veit ég ekki enn. Fróðleiksbækur langar mig ekki til að skrifa. Þekking er alltaf að breytast svo slíkar bækur úreldest að mínu mati fyrr en annar texti. Ég er ekki svo mjög alvarleg persóna þannig að ég er ekki viss um að svokallaðar fagurbókmenntir græði á mér, reyndar er ég óviss um hvað eru fagurbókmenntir og hvað ekki.“

Ég hef skrifað nokkrar ævisögur, ég hugsa að ég geri ekki meira af því á næstunni. Viðtalsbókin; í hörðum slag, viðtöl við fimmtán blaðamenn sem Blaðamannafélag Íslands gaf út í tilefni af 120 ára afmæli félagsins var reyndar afskaplega skemmtilegt og gefandi verkefni. Ég hef gefið út tvær ljóðabækur, ég yrki alltaf mér til skemmtunar en ólíklegt finnst mér að ég gefi út ljóðabók á næstunni.

Ég hef gaman af að skrifa pistla um hitt og þetta í mannlífni, ég skrifaði lengi Þjóðlífsþanka í Morgunblaðið. Enn skrifa ég pistla jafnaðarlega, þeir birtast núna á vefmiðlinum lífdununa sem Erna Indriáadóttir er með. Eiginlega hef ég gaman af að skrifa, hvort sem það er skáldsögur, viðtöl, ljóð, greinar eða pistlar. Ef ég má vera hátíðleg þá eru skriftirnar mitt líf og yndi.“



Guðrún Guðlaugsdóttir. Mynd / Heiða Helgadóttir

VIKAN

Vikan er fjölbreytt, fræðandi og skemmtileg.

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

FRÍSKANDI BRAGÐ!



HREINAR OG FRÍSKAR
TENNUR UM JÓLIN





Abba

KUNGSHAMN



GÓMSÆT SÍLD
Á HÁTÍÐARBORÐIÐ

a

Afþreying

KROSSGÁTA



		GAÁ GÆLA VIÐ		DULSTIRNI	ÁTT	FELL TRAUST		PILI ÍSMOLA
HAKI								
STANSA				VARNINGUR SÆTUEFNI			950 OTA	
SKVETTA Á					YFIRHÖFN GRÍN			HASTA
DÚTL						AD LOKUM BRJÁLABUR		
STERTUR		ÁNÆGJU- BLOSSI KÝRAUGA				FATAEFNI ÍSHROÐI		
	KK NAFN	TVEIR EINS	STEIN- TEGUND		ELDSNEYTI VINNA			DEILA
SKJÓÐA					SKRAUT- STEINN SKART			YÖRU- MERKI TILRÆÐI
LJÁR			MERGÐ SLANGA			FUÐL NÁÐHÚS		
TVEIR EINS		ANDVARI HALD			BOTN- KRAKI GILDING			MJAKA
HNODA			BRAGAR- HÁTTUR PRÆLASALA			MÖTTULL TALA		
	HANDA RAMMI			PURRKA ÚT SKADDAST			STYKKI STAGL	
INNHEIMTA			BERIST TIL LÍK		SIGÐ MÆLI- EINING		TVEIR EINS KRAFSA	
TVÖ PÚSUND		SPYR FLASKA			SÝNIS- HORN GERA			GALDRA- LIST HJARA
SKURÐ- BRÚN			ANDIN FUÐL			STÖÐVUN TEMJA		
SUDA				SVARA TVEIR			EINLEIKUR TIL	
KYN- BLENDING- UR					NARTA		PÍPA	
INNYFLA			SVELGUR		ADHÆFA			

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 Boeing ætlar að fresta framleiðslu á Boeing 737 MAX-vélum í næsta mánuði þar til kyrrsetningu vélanna hefur verið aflétt. Hvenær á árinu voru vélarnar fyrst kyrrsettar?



2 Lokapátturinn af 17. seríu raunveruleikapáttarins Keeping Up With the Kardashians var sýndur í vikunni og vakti mikla athygli. Af hverju?



3 Stuttmyndin Kanarí eftir Erlend Sveinsson er tilnefnd sem besta dramamynd ársins á streymisveitunni Vimeo. Hverjir fara með helstu hlutverk í myndinni?



4 Hvað söfnuðu konurnar, sem standa að baki verkefninu Konur eru konur bestar, mikilli fjárhæð fyrir Kraft?



5 „Óvenjulegar mannaferðir eru sérstaklega algengar á þessum tíma árs, þegar rauðklæddir ellihrumir karlar vada inn og út um allt á skitugum sauðskinnsskónum.“ Hver skrifar svo í pistli á mannlíf.is?

UNDIRBÚÐU JÓLIN Í NETTÓ!

Heill kalkúnn
Erlendur

1.198 KR/KG

LÆGSTA
VERÐIÐ!



Lamba helgarsteik
Bláberja - Kjötsel

-30%

1.889 KR/KG

ÁÐUR: 2.699 KR/KG



-200
KRÓNUR

Coca Cola

Coca Cola, light og zero 2l x 4

999 KR/PK

-30%



Lambalæri

Bláberja - Kjötsel

1.399 KR/KG

ÁÐUR: 1.999 KR/KG



Hangilæri

Úrbeinað - Kjötsel

2.290 KR/KG

ÁÐUR: 2.899 KR/KG

-21%

Rauð jólaepli

199 KR/KG



-30%



Humar

800 gr - Án skeljar

3.499 KR/PK

ÁÐUR: 4.999 KR/PK

Nautalundir
Danish Crown

2.999 KR/KG

ÁÐUR: 4.999 KR/KG

-40%



-25%



Hamborgarhryggur
Kjötsel

1.199 KR/KG

ÁÐUR: 1.598 KR/KG

-40%



Bayonne skinka
Kjötsel

1.199 KR/KG

ÁÐUR: 1.999 KR/KG

nettó
í jólaskapi



VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 20. - 22. desember

Tilboðin gilda meðan birgðir endast.

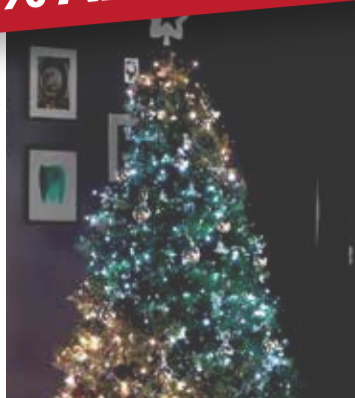
Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl.

Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

20% AFSLÁTTUR



Twinkly 2019 útgáfan

Vinsælasta jólaserían, þú stýrir henni með appi úr símanum eða spjaldtölvunni.

Verð frá: 10.392

Val um 150 og 250 perur



MacBook Air 13" - Fartölva

Intel i5 8. kynslóð örgjörvi. Íslenskt baklýst lykklaborð. Allt að 12 klst rafhlöðuending í þráðlausri notkun. Þyngd: 1,25 kg

Verð frá: 199.990 Svartur - Gull - Silfur



Knomo - Fartölvutöskur

Griðarlega vandaðar og flottar töskur, slíður og bakpokar frá KNOMO London.

Verð frá: 10.990



Bowers & Wilkins - Heyrnartól

Þú upplifir tónlistina á hæsta stigi. Öflug heyrnartól sem aðlagast umhverfshljóðum.

Tvær gerðir: PX5 | PX7

Verð frá: 44.990



Beats Solo Pro - Heyrnartól

Þráðlaus heyrnartól sem skila frábærum hljómgæðum með Pure Adaptive Noise Cancelling.

Verð: 42.990 Nokkrir litir



Osmo - Genius Kit fyrir iPad

Hjálpum þeim yngstu að þróa skilningarvitin, hreyfifærni og rökhugsun.

Verð: 16.990



NowPresso - Kaffikanna

Heimsins fyrsta þráðlausu kaffivél. Pressar kaffið með réttum þrýstingi.

Verð: 29.990

AirPods Pro
Verð: 44.990

AirPods
Verð frá: 26.990

Vinsælustu jólagjafirnar finnur þú á nýrri heimasíðu Epli
epli.is

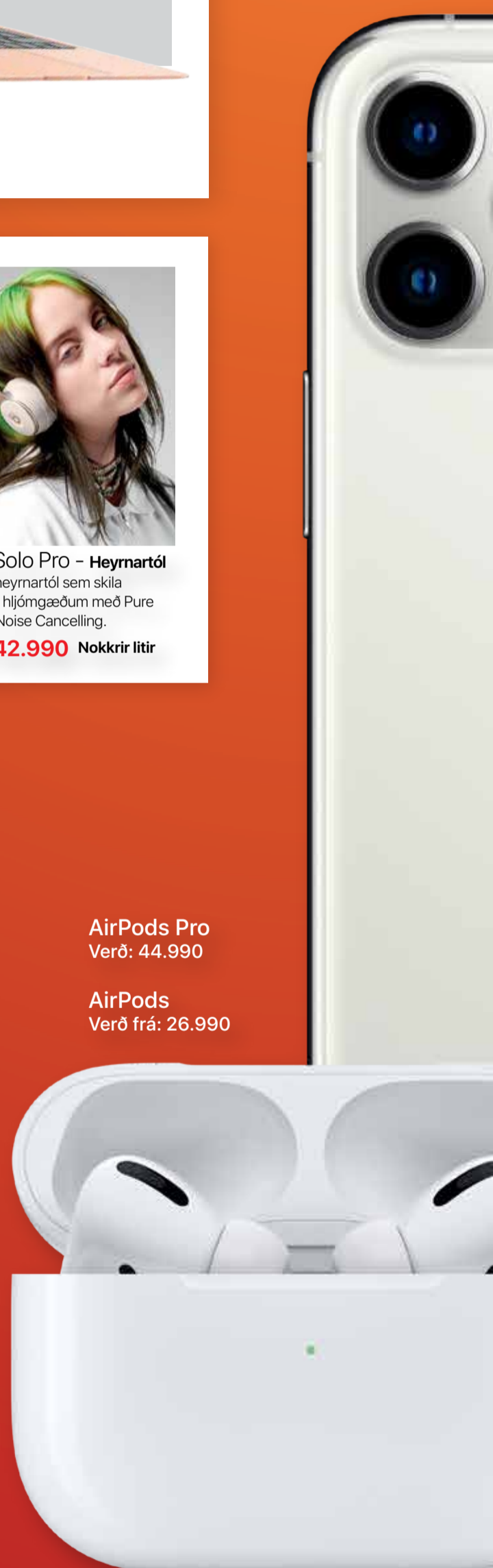


EPLI

****Vaxtalaus greiðsludreifing.**

Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslun Epli í allt að 6 mánuði. Við kaupverð bætist 3,5% lántökugjald og færslugjald nú 405 kr. við hvern gjalddaga.

Laugavegi 182 og Smáralind | Sími 512 1300 | www.epli.is



Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.

Jólin byrja í Epli



iPhone 11
Verð frá: 129.990

iPhone 11 Pro
Verð frá: 179.990

iPhone 11 Pro Max
Verð frá: 199.990

Apple Watch 5
Verð frá: 77.990



j

Jól 2019

GJAFIR

Heimagerðar gjafir

Myndræn jólagjöf

Það er gaman að opna pakka þegar við blasir skemmtileg mynd af góðum vinum. Ef buddan er hálfótóm í jólamánudinum er falleg ljósmynd góður kostur. Til að gera gjöfina veglegri er sniðugt að leita uppi myndaramma eða ganga skrefinu lengra og prenta myndina á striga. Þannig má skapa persónulegt listaverk sem vekur upp ljúfar minningar.



Karfa með góðgæti

Hægt er að kaupa körfur af öllum stærðum og gerðum og fylla þær af góðgæti. Þú getur sett heimabakaðar, skreyttar piparkökur, smákökur, konfekt og sultur, og keypt kex,

eðalkaffi, vínflösku og súkkulaði eða annað sem þú veist að fellur í kramið. Láttu hugmyndaflugíð ráða þegar þú velur í körfurnar en kælivöru eins og ost geturðu haft með ef innihald körfunnar er sýnilegt.

Heklað og þrjónað

Alltaf er vel þegið að fá sokka og vettlinga, ekki síst á börnin. Hér eru nokkrar hugmyndir að öðrum hlutum sem sniðugt er að hekla eða þrjóna: Treflar, sjól, töskur, hitavörn á te- eða kaffibolla/könnu, heklað utan um krukku (láta sprittkerti fylgja með), borðtuskur, kósíteppi, dúkar, peysur, gammósiur, leikfangadýr, blúndu á t.d. handklæði, körfur, pennastaukar, gemsahulstur, pottaleppar, ofnhanskar.

Samverustundir í pakka

Þó svo að „harðir“ pakkar séu oft vinsælir undir jólatréð má einnig gefa öðruvísi gjafir í formi samverustunda. Það eina sem til þarf er heimagerð boðskort sem býður upp á ljúfar stundir með góðum vinum eða fjölskyldu. Til að mynda má bjóða í dagsferðir, í göngutúr, ferð á skautasvellið o.s.frv. Hvaða ævintýri sem er, án þess þó að þurfa að tæma budduna.

Jólasmaak og stemning í Skúrnum



Á morgun, á síðasta laugardegnum fyrir jól, verður boðið upp á sanna jólastemningu í Skúrnum (The Shed) við Sudurgötu 9 í Hafnarfirði þar sem stærsta jólatré Íslands er jafnframt staðsett. Hjónin og hönnuðirnir Anthony Bacigalupo og Ýr Káradóttir eiga og reka Skúrinn ásamt því að vera stofnendur og eigendur Reykjavík Trading Co. sem margir kannast við. Í Skúrnum selja þau ýmsar sérvaldar vörur sem ekki hafa fengist á Íslandi áður ásamt eigin hönnun undir merkjum Reykjavík Trading Co. Undanfarnar helgar hafa hjónin boðið upp á jólasmaak fyrir gesti og gangandi þar sem alls kyns kræsingar hafa verið á boðstólum. Þennan laugardag verður opið frá kl. 12-16 og boðið verður upp á eggjapúns sem Ólafur Ágústsson matreiðslumaður býr til ásamt heimagerðu graskersbrauði sem bakað er eftir uppskrift frá fjölskyldu Anthonys í Kaliforníu. Það er því tilvalið að leggja leið sína í Hafnarfjörð, klára jólagjafakaupin og upplifa sanna jólastemningu en Skúrinn er í göngufæri frá Jólaloprinu.

„Undanfarnar helgar hafa hjónin boðið upp á jólasmaak fyrir gesti og gangandi þar sem alls kyns kræsingar hafa verið á boðstólum.“

GLEÐILEGA HÁTÍÐ!

Ætlum að hafa lokað
24. - 26. des.

Hefðbundinn afgreiðslutími
alla aðra daga.

FINNU FERSKLEIKANN
FRESCO

Suðurlandsbraut 4,
Bláa húsunum Faxafeni og
Dalshrauni 13 Hafnarfirði

Texti / Íris Hauksdóttir

Hagkvæmar hugmyndir í skóinn

Nokkrar einfaldar og hagkvæmar gjafahugmyndir í skóinn fyrir jólasveininn.



Púsl og lítill spil eru ekki aðeins góð hugarþjálfun heldur getur orðið að skemmtilegri samverustund barna, systkina og foreldra.

Flestum börnum þykir gaman að lita, nýir litir í safnið ættu því alltaf að vekja lukku, sem og hvers kyns fönður sem fylgt gæti með.

Að mati margra er adventan tími til að fylla hífylin af bakstursilmi en mörgum börnum þykir gaman að taka þátt í smáköku-

bakstrinum. **Kökuform** og hvers kyns bakstursáhöld sérsniðin fyrir smáar hendur gætu því glatt litla sækera.

Flestum börnum þykir gaman að **leira** og gefa hugmyndafluginu lausan tauminn.

Límmiðar og **tímabundin tattú** slá alltaf í gegn án þess að kosta mikið. Auðvelt er að nálgast fjölbreytt úrval af ýmis konar örku sem hægt er að dreifa yfir desember.

Jólasokkar og **jólavettlingar** njóta sífellt meiri vinsælda en

hægt er að nálgast þá víða um borgina á hagstæðu verði.

Punt í hárið fylgir adventunni og öllum þeim hátíðarhöldum sem fylgja þessum tíma árs, því er ekki úr vegi að lauma lítilli **spennu** eða **spöng** í skóinn.

Mörgum þykir spennandi að fá eitthvað ætt í skóinn án þess að það sé sælgt. **Mandarínur** hafa lengi þótt vinsælt val en **morgunkornspakkar** og **ávaxtastangir** gætu líka slegið í gegn.

Skafmiðar kosta sáralítið en vekja alltaf mikla lukku hvort sem þeim fylgir vinningur eður ei.

Gaman er að gefa börnum fallegt **jólaskraut** sem þau geta skreytt herbergið sitt með eða hengt á jólatréð.

Sniðugt er að gefa börnum hvers kyns upplifun í skóinn.

Hægt er að fá **gjafabréf** hjá kvikmyndahúsum, ísbúðum og svo auðvitað sundlaugum.



ÖRUGG SKREF ÚT Í LÍFIÐ

Í fyrstu skónum frá Biomechanics

Biomechanics-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 tå.



biomechanics®



Stærðir: 18-24

Veró: **9.995**

Margir litir

skórnir þínir

SMÁRALIND • 2 HÆÐ

Skemmtilega öðruvísi

Ritstjórn Húsa og hífýla hefur í gegnum tíðina fengið skapandi fólk til að hanna einhvers konar „jólakúlu“ eða skraut á tré. Hér sýna þrír hönnuðir sína útgáfu.



Myndir / Aldís Pálsdóttir

Afbökuð jólakúla

Karitas Möller, arkitekt endurnýtti efni til að búa til sína útgáfu af jólakúlu.

Hver er hugmyndin að baki hönnuninni? „Hugmyndin var í fyrsta lagi að endurnýta efni sem hefur fallið til við framleiðslu á öðru sem annars færi forgörðum. Í öðru lagi að afbaka „jólakúluna“ og gefa henni nýtt form og hlutverk, einnig utan jólahátíðarinnar. Að hún hefði fleiri en eitt hlutverk og ólíka möguleika á uppstillingu og staðsetningu,“ segir Karitas.

Hvaða leiðir voru farnar hvað varðar efnisval og formfræði? „Ég fór til þeirra í Orgus, en þau eru sérfræðingar í akrýlsteini við smíði á borðplötum, innréttingum og fleiru. Ég fékk hjá þeim nokkrar afgangsplötur sem hafa fallið til við framleiðsluna. Það vildi svo til að plöturnar sem ég fékk voru í mjög fallegum litum og pössuðu vel saman. Einnig finnst mér áferðin og munstrin falleg í akrýlsteininum og skemmtilegt að vinna með hann. Ég fór síðan til þeirra í Logoflex, en þeir voru mjög hjálplegir og samvinnufúsir. Ég fékk þá til að skera út fyrir mig ýmis form úr plötunum, sem ég raðaði svo saman. Ég vil gjarnan koma á framfæri þökkum til Orgus og Logoflex fyrir samstarfið.“

„Jólakúlan“ sjálf varð að þremur samþúsulanlegum einingum, sem hægt er að hengja upp og njóta hvort sem er á jólatré, á vegg, á borði eða í glugga. Þessar einingar púslast einnig saman í formskúlptúr sem getur staðið einn og sér þrátt fyrir að jólahátíðin sé liðin.

Hægt er að leika sér svolítið með þetta og fjögurra ára sonur minn er strax farinn að dunda sér við að púsla þessu saman. Hver eining gæti túlkast sem lítið vetrarlandslag með arkitektónisku yfirbragði, þar sem



hvítur, svartur og fölgrænn spila fallega saman. Snjór, myrkur og norðurljós.“

Hvað kemur þér í jólaskap? „Þegar myrkríð hellist yfir dagana er mjög jólalegt að kveikja á kertum í skammdeginu og fá tilfinninguna um að jólin nálgist brátt. Það veitir mér gleði og góða tilfinningu í jólahjartað. Einnig falleg kórtónlist og ilmur af mandarínnum og piparkökum. Hin eina og sanna jólalykt, ilmurinn af heimagerðu rauðkáli hjá mömmu á aðfangadag er það sem endanlega kemur mér í jólaskap, skyldi það ekki hafa látið sjá sig.“

Hvað er ómissandi yfir hátíðirnar? „Það eina sem er ómissandi yfir hátíðirnar, að mínu mati, er fjölskyldan. Samvera, kertaljós, góður matur, afslöppun og ró með fjölskyldunni gefa sönn jól í hjarta. Svo verður að seigjast að heimabakaðar smákökur eru líka alveg ómissandi – enda tilvalin samverustund að sameinast yfir jólakastri og maula svo lystisemdirnar yfir heitu súkkulaði.“



Myndir / Aldís Pálsdóttir

Stærðfræðileg jólakúla

Þórunn Árnadóttir vöruhönnuður sótti innblástur í verk Einars Þorsteinssonar við gerð þessarar kúlu.

Hver er hugmyndin að baki hönnuninni? „Ég var með aðsetur á Hönnunarsafni Íslands og stúderaði verkin hans Einars Þorsteins sem byggja á stærðfræðilegum pælingum um geómetrísk form. Þessi geómetrísku form eru í rauninni bygg-ingareiningar alls heimsins og hlutföllin á milli þeirra sjást allt í kringum okkur – líka í jólnum! Þetta er svona „stærðfræðileg jólakúla“ sem er tilbrigði við pappamódelin hans Einars Þorsteins, með tilvísun í jólin,“ segir Þórunn.

Hvaða leiðir voru farnar hvað varðar efnisval og formfræði? „Hún er fönruð úr pappír, samansett úr fjórum plátónískum fjöflötungum sem passa akkúrat hver inn í annan. Sá ysti er hvítur tölflötungur

úr fimmhyrningum (snjór), næsti er blár sexflötungur úr ferhyrningum (pakki), þá er grænn fjórflötungur úr þríhyrningum (jólatré), og innst er rauður sexflötungur úr þríhyrningum (hjarta).“

Hvað kemur þér í jólaskap? „Það sem kemur mér venjulega í jólagírinn mjög snemma á hverju ári er þegar ég byrja að hanna jóla-skreytingarnar fyrir Geysi. Ég stelst þá til að hlusta á jólalög í október og fá mér pipar-kökur eða mandarínur á meðan ég vinn.“

Hvað er ómissandi yfir hátíðirnar? „Að slappa vel af og hitta góða vini og eiga gæðastundir með fjölskyldunni.“

Hægt er að kynna sér verk Þórunnar á vefsíðunni www.thorunn.design.com.

Skökk en fullkomin

Iona Sjöfn Huntingdon-Williams, grafískur hönnuður, hannaði skemmtilega „skakka“ jólakúla.

Hver er hugmyndin að baki hönnuninni?

„Hugmyndin á bak við kúluna er sprottin frá því að fyrir okkur flest eiga hátíðir að vera fullkomnar. Þegar kemur að jolum verður allt að smella en eins og við þekkjum gengur oftast ekki allt upp. Kúlan hangir skakkt en þrátt fyrir það er hún falleg og einföld. Með skekkjunni er verið að minna fólk á að vera opið og bregðast við með jöfnu geði.“

Hvaða leiðir voru farnar hvað varðar efnisval og formfræði? „Kúlan er fullkomlega hringlaga og er í tvennu lagi þar sem ein hliðin er þyngri og ýtir undir halla kúl-

unnar þegar hún er hengd upp. Kúlan er gerð úr plasti og notast er við þyngjur inni í kúlunni til að færa þyngdarpunkt hennar frá miðju.“

Hvað kemur þér í jólaskap? „Jólaskapið dettur inn hjá mér þegar jólaserfur byrja að birtast í gluggum og gefa skammdeginu ljós.“

Hvað er ómissandi yfir hátíðirnar? „Fjölskylda og vinir eru ómissandi yfir hátíðirnar – að njóta með fjölskyldu eða góðum vinum og skapa góðar og eftirminnilegar minningar er eitthvað sem er mér ómissandi.“

Hægt er að kynna sér verk Ionu nánar á www.iona.is.



Myndir / Iona Sjöfn Huntingdon-Williams

Lifstykkiabúðin

Fákafeni 9 108 Reykjavík



Silkinjúk jólagjöf

Við erum með mikið úrval af fallegum silkifatnaði

h

Hús & híbýli

LAGT Á BORÐ

Elegant hátíðarborð

Ertu að velta fyrir þér hvernig þú ætlar að leggja á borð yfir hátíðina? Hér dekka systurnar Þórdís og Hrafnhildur Þorleifsdætur fallegt hátíðarborð til að gefa lesendum skemmtilegar hugmyndir um hvernig hægt sé að nýta blóm og plöntur til að skreyta hátíðarborðið.

LÁGSTEMMD OG NOTALEG LITAPALLETTA Í FORGRUNNI

Hvernig myndir þú lýsa stílnum á heimili þínu? „Ætli hann sé ekki nokkuð skandinavískur og klassískur. Ég er mikið náttúrubarn og litapalletta heimilisins er svona frekar lágstemmd og notaleg. Ég hef mikla þörf fyrir að hafa jarðtengingu heima fyrir. Mér finnst gaman að blanda grófu og fínu saman. Hjá mér snýst þetta mikið um áferð, fallega efnisnotkun, litaval og gæði,“ segir Þórdís.

BLANDAÐ GRENI OG ÞYKKBLÖÐUNGAR Í AÐALHLUTVERKI

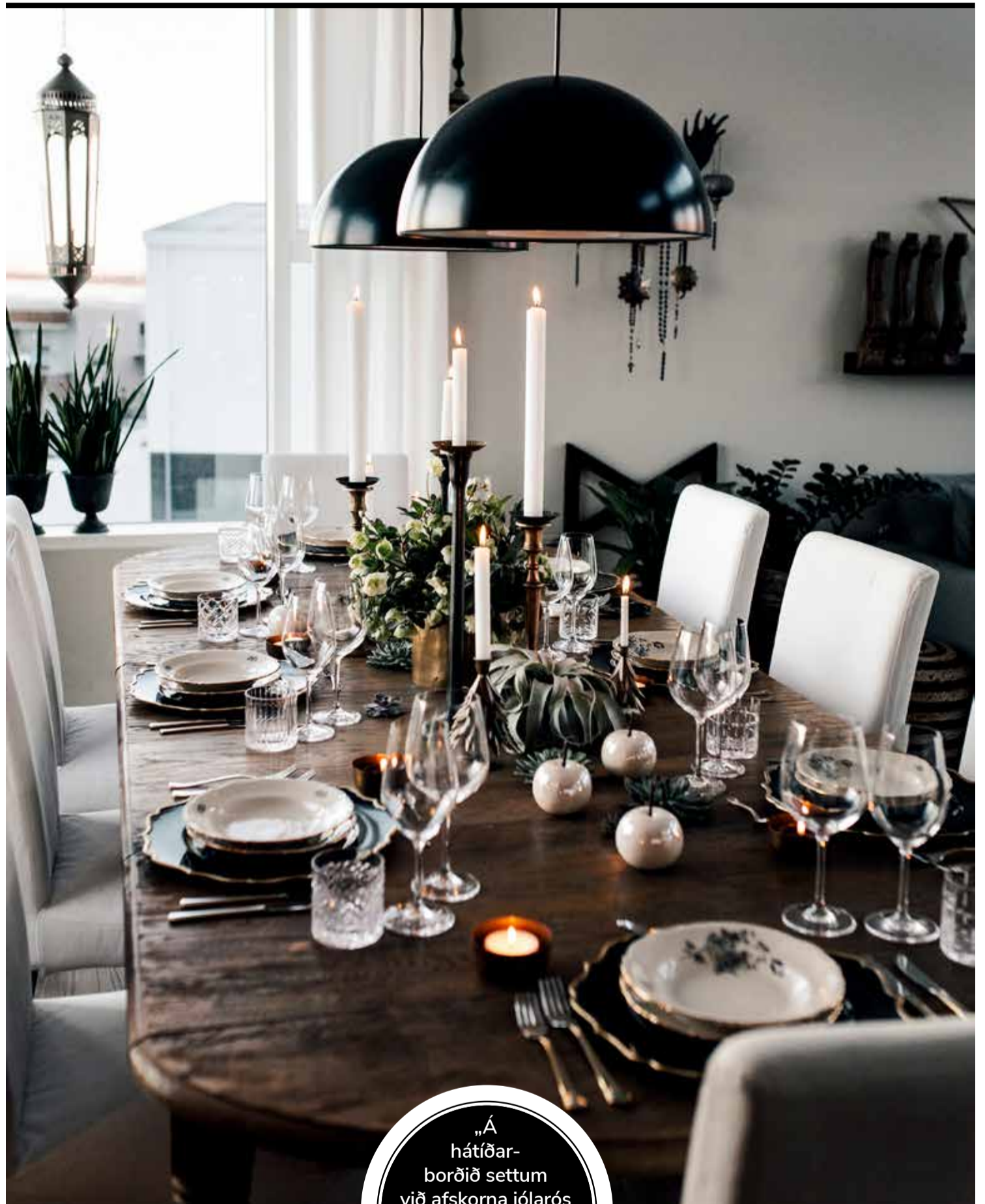
Kransinn við útidyrhurðina fangað athygli okkar enda veglegur og fallegur. „Við notuðum blandað greni og grenitegundir eins og normansþin, blágreini, cryptomeriu, mimósu og grófar eucalyptus-greinar. Svo skreyttum við hann aðeins með þykkblöðungum og útkoman er frábær,“ útskýrir Þórdís. Aðventukransinn er líka afar eftirtektarverður og litirnir rómantískir: „Hrafnhildur systir bjó til aðventukransinn og notaði ýmsar tegundir af greni. Ólík efni geta myndað svo fallega heild séu þau rétt sett saman.“

MATARSTELLIÐ Í MIKLU UPPÁHALDI

Hátíðarborðið er glæsilegt og plönturnar vekja athygli, hvaða plöntur eru þetta? „Á hátíðarborðið settum við afskorna jólarós í fallega koparkönnu frá Heimahúsinu á miðju borðsins. Út frá miðjunni lékum við okkur svo með blöndu af stórum og litlum þykkblöðungum og tveimur stórum tillandsiu-plöntum. Serviettarnar á borðinu eru líka fallega skreyttar. „Þetta er fjaðraskraut sem við rákumst á í Ilva og fannst skemmtilegt að nota til skrauts. Matarstellið á borðinu er yfir fimmtíu ára gamalt en foreldrar okkar fengu það í brúðargjöf frá föðurömmu og -afa. Við systur höfum dáðst að því í gegnum árin og eigum dýrmætar minningar tengdar stölinu.“

FIGURÐINA MÁ FINNA ÚTI Í NÁTTÚRUNNI

Hvernig myndir þú lýsa uppáhaldsjólastíl ykkar systra? „Við erum í grunninn mikil náttúrubörn, fæddar og uppaldar á Ísafirði þar sem náttúran skartar sínu fegursta allt um kring. Einfaldleiki og elegans er svona það sem einkennir okkur einna helst. Við sækjum mikið í að nota efni sem finna má í náttúrunni og leggjum mikla áherslu á gott handverk og gæði í því sem við erum að gera. En svo dettum við líka alveg í blingstuð á aðventunni og þá má nota allt, glimmer, gull, silfur og allan pakkann, sem er rosalega gaman líka.“



„Á hátíðarborðið settum við afskorna jólarós í fallega koparkönnu frá Heimahúsinu á miðju borðsins.“



LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL um jólin

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM,
SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

OPIÐ
ALLA DAGA
TIL JÓLA

Dönsk
gæði

LUR.IS

Lama
Danskt handverk
síðan 1939



RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Öll sæti
og bak
stillanlegt



Brunstad
hvíldarstóll

BRUNSTAD
NORDENSKA HVALBY



ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



SITTING VISION
hvíldarstóll



Stillanleg
rúm

Svefnsófar í miklu úrvali.



Margar
stærðir



BUGATTI®
ITZALY



ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Öll sæti
stillanleg



GRACE hægindastóll

Stillanlegur
höfuðpúði



GENIUS LOCI tungusófi



CALIA
ITALIA

JACOB stóll frá Calia Italia

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



VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN

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

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





Jól 2019

KRÆSINGAR

Ómissandi í bakstur og matargerð um hátíðina

Erfitt er að ímynda sér matargerð eða bakstur án krydds enda leikur það mikilvægt hlutverk í því að gera mat bragðgóðan og áhugaverðan. Hér eru nokkur krydd sem mikið eru notuð í tengslum við matargerð og bakstur á jólum og hátíðum og eru því sérlega jólaleg að okkar mati.



1. Kanill - Sennilega væri enginn jólamatur án kanils enda er eitthvað mjög jólalegt við bæði ilminn og bragðið. Kanill er talinn meðal elstu krydda í heiminum og til eru heimildir um notkun hans í Biblíunni. Hann var lengi vel mjög vinsæll í Evrópu jafnvel þótt hann væri dýr en lengi vel var einokun á sölu hans. Kanill er í raun upprúllaður börkur sem tekinn er af greinum kanilstrjáa og þurrkaður, þannig að úr verða stangir en hann er einnig algengur malaður. Stangirnar eru bragðbetri, en í kökur og eftirrétti hentar malaður kanill betur. Heilar stangir eru notaðar t.d. í pottrétti, ýmsar kryddblöndur og gott er að stinga kanilstöngum með í pottinn þegar rauðkál og rauðrófur eru niðursoðnar. Kanill er einstaklega góður í kökur og eftirrétti.



2. Negull - Þetta bragðmikla og skemmtilega krydd er kannski ekki mikið notað á Íslandi nema helst í kringum jólin. Margir skreyta appelsínur og mandarínur með negulnögglum eins og kryddið er oft kallað enda líkist það nögglum en þetta er gert til að fá jólailm í húsið. Kryddið var vel þekkt og vinsælt á miðöldum í Evrópu en það er í raun þurrkað blóm. Bragðið er mjög höfugt og því mikilvægt að fara varlega og nota kryddið í hófi. Gott er að stinga negulnögglum í svínasteik en einnig henta þeir vel í ýmsa jólarétti svo sem kryddmalk og kryddblöndur og hann er ómissandi í kryddbrauð.



3. Kardimommur - Kardimommur eru ilmrið og bragðgóð brún fræ sem eru inni í grænum belg. Best er að sneiða hjá því að kaupa malaðar

kardimommur og nota heldur belgi, taka fræin úr og steyta. Í matargerð er algengt að belgirnir séu notaðir heilir til að fá bragðkeim. Þetta yndislega krydd er nokkuð mikið notað á Norðurlöndunum og þá sérstaklega í bakstur og mætti nefna smákökur, snúða og jólaglög. Kryddið er mjög algengt í indverskri matargerð en það er einnig notað í arabalöndum.



4. Stjörnuanis - Anís er í raun ávöxtur sem er þurrkaður. Kryddið er eins og lítið þurrkað blóm með átta arma og lítur út eins og stjarna sem skýrir nafnið. Það eru ekki einungis fræin sem gefa bragð heldur líka hýðið sem er raunar bragðmeira. Bragðið minnir á mildan lakkrís. Stjörnuanis er mikið notaður í Asísku matargerð og hentar t.d. vel á önd og gæs. Kryddið hentar einnig vel í sósur og gljúa og gott er að nota það í kryddlög og súrsun. Passið að setja samt ekki mikið af kryddinu þar sem lakkrisbragðið getur orðið yfirgnæfandi.



5. Múskat - Múskathnetan sem er raunar ávaxtafræ er vinsæl í ýmsa rétti. Bragðið er nokkuð mildt og minnir svolítið á hnetubragð. Kryddið er notað í ýmsa þekktu rétti eins og béchamel-sósu og kartöflumús. Kryddið gefur sérlega gott bragð í sósur, pasta- og grænmetisrétti eins og spínat en passar líka vel í ýmsa eftirrétti svo sem kökur og búðinga. Best er að kaupa hnetuna sjálfa og raspa hana en til eru sérstakir múskatraspar. Bragðið sem kryddið gefur á það til að dofna við eldun svo best er að setja það út í matinn í lok eldunartíma, þetta er þó ekki hægt í bakstri og því þarf að gera ráð fyrir að bragðið dofni svolítið.



Þessi drykkur nýtur vinsælda víða í Evrópu.

Ljúffengur jóladrykkur

Heitt og kryddað vín er vinsæll drykkur í desember í fjölmörgum löndum Evrópu. Í Þýskalandi og Alsace-héraði í Frakklandi er það þekkt undir nafninu „glühwein“ og er ómissandi hluti þýskra jólamarkaða, drykkurinn er einnig vinsæll í Bretlandi og þar er stundum notaður áfengur síder í stað vinsins. Uppskriftirnar eru flestar áþekkar en þó er misjafnt milli landa hvaða krydd eru notuð í vínið og hvaðan sætan kemur, í franska drykknum „vin chaud“ er t.d. notað hunang í stað sykurs.

- 1 flaska rauðvín
- börkur af 1 appelsínu
- 2 kanilsstangir
- 1 anísstjarna
- 4 kardimommubelgir
- 10 negulnaglar
- ½ dl rúsínur
- ½ dl hýðislausar möndlur
- 3 msk. púðursykur
- 1 mandarína, skorin í sneiðar



Hellið víninu í pott og bætið við appelsínuberkinum, kryddinu, rúsínunum og möndlunum. Hitið á lágum hita þar til gufa kemur upp. Hrærið þá púðursykurinn saman við, 1 msk. í einu, og smakið strax og bragðbætið ef vill. Vín eru missæt á bragðið og því gæti þurft minna eða meira en 3 msk. af sykri. Hrærið til að leysa upp sykurinn, setjið lok á pottinn og haldið heitu í a.m.k. 1 klst. til að fá góðan kryddkeim í vínið. Gætið að suðan komi ekki upp því þá gufar áfengið upp. Fjarlægjið allt krydd og börkinn og hellið í glös. Skreytið með kanilstöngum og mandarínusneiðum.

Vertu glansandi í umferðinni með hreinum bíl

Pantaðu tíma strax í dag
- í síma 517 0333
- eða á netinu: www.bsh.is
Skráðu þig einnig í fríðindaklúbbinn




BÓNSTÖÐIN
HÖFÐATORGI

Katrínartúni 2, 105 Reykjavík

FRÍSKANDI BRAGÐ!



HREINAR OG FRÍSKAR
TENNUR UM JÓLIN

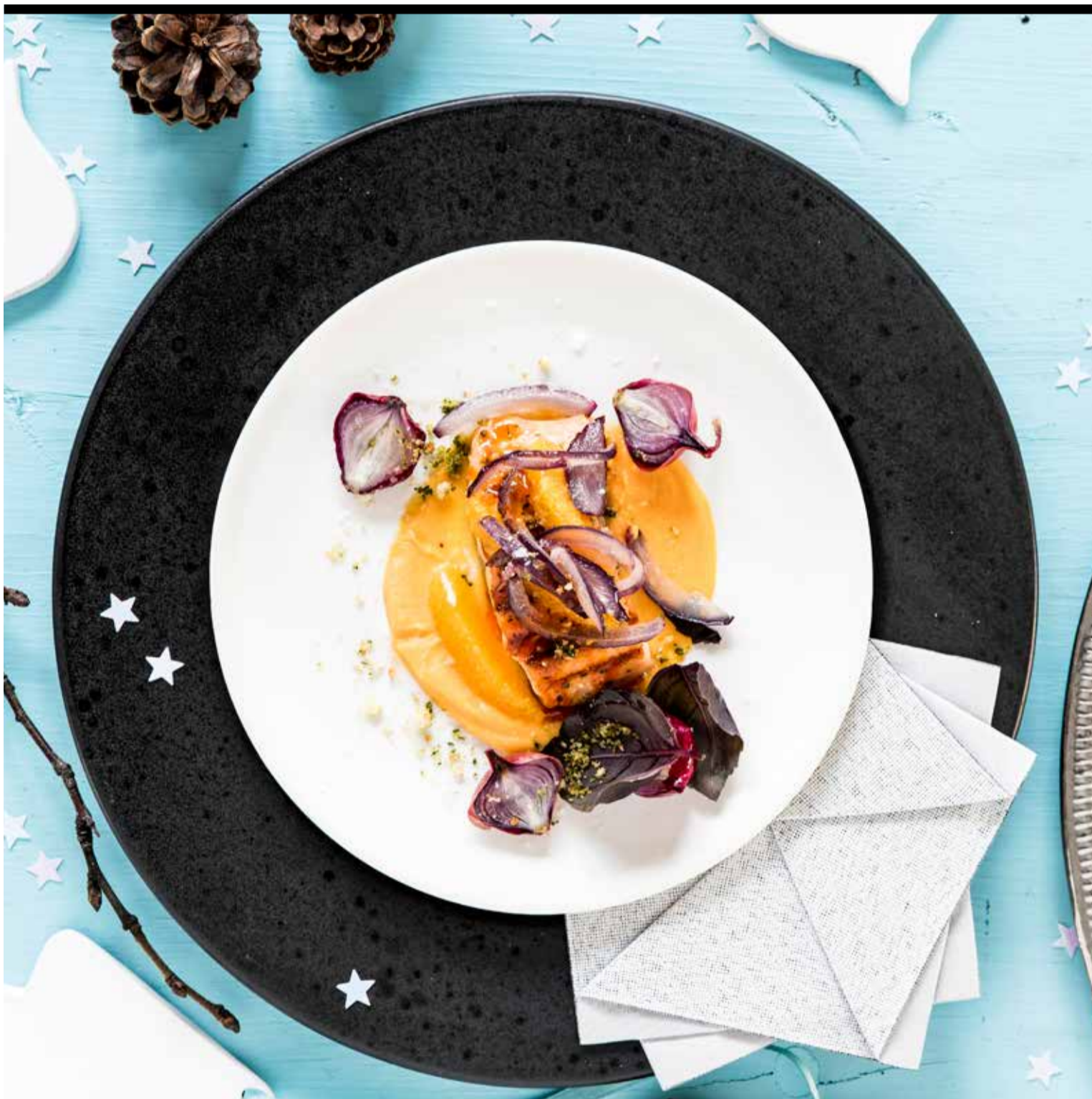
 Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylltols sem
aðalsætufrnis í tyggigúmmil



Jól 2019
FISKUR

Fagur fiskur

Fiskur er lúxusfæða víða um heim enda er hans oft neytt um jólin. Þar sem flestir eru með steikur á þessum tíma er ekki úr vegi að hafa fisk í forrétt til að létta aðeins á máltíðinni og hafa pláss fyrir jólasteikina, eftirréttinn og allt konfektíð. Auðveldlega er hægt að gera fisk að sælkerafæðu með réttri eldun. Hér eru uppskriftir að einföldum en afar bragðgóðum fiskréttum sem sumir hverjir eru eldaðir á skemmtilegan og óvenjulegan hátt.



Grilluð bleikja

fyrir 4

- 2 flök bleikja
- 2 msk. rautt gæðapestó
- salt
- svartur nýmalaður pipar
- 2 msk. ólífuolía
- 6 perlulaukar, skornir til helminga
- 1 msk. smjör
- rauð basilíka til skrauts, má sleppa

Skerið flökin til helminga. Penslið með pestóinu og kryddið með pipar og salti. Hitið olíuna á pönnu og láttu perlulaukinn út á ásamt fiskinum. Steikið hann fyrst á roðhliðinni í 1 mínútu, snúið við og látið smjórið saman við og steikið í 1 mínútu, veltið lauknum aðeins á meðan. Setjið sætkartöflumaukið á disk og látið fiskinn ofan á og raðið perlulauknum í kring. Skreytið með basilíku.

Sætkartöflumauk

- ½ sæt kartafla
- 2 dl rjómi
- 1 dl vatn
- salt
- svartur nýmalaður pipar

Skerið kartöfluna í grófa bita og sjóðið ásamt rjómanum og vatninu í 25 mínútur og maukið með töfrasprota. Kryddið með pipar og salti.



Vinsæll jólamatur víða um heim

Kapólskar þjóðir velja að hafa fiskmeti í jólamatinum sem oftast er snætt áður en haldið er til miðnæturmessu. Á Ítalíu er til dæmis algengt að hafa ekkert kjöt á borðum á aðfangadagskvöld. Í stað þess borða Ítalir oft létt sjávarfang áður en haldið er til miðnæturmessu. Sums staðar á Spáni er borðað sjávarfang, t.d. skelfiskur, humar og krabbakjöt, en kalkún er líka vinsæll matur á aðfangadagskvöld. Þá kallast jólamáltíðin Portúgala Consoada, en hún samanstendur af fiskmeti og þá oftast saltfiski með grænu grænmeti og soðnum kartöflum. Víða um heim hafa ýmsar fleiri þjóðir fyrir sið að borða fiskmeti sem forrétti eða aðalrétt á jólum.



Þorskur í tómatbasilíku

(undirbúið þennan rétt daginn áður)

- 400 g þorskur
- 2 dl basilíka
- ¼ rautt chili-aldin
- 2 dl olía
- 2 msk. brauðrasp
- 1 tsk. steinselja, söxuð
- ½ hvítlauksgeiri, smátt saxaður
- 2 msk. olía
- 1 lítill rauðlaukur, skorinn í strimla
- 8 kokteiltómatar
- 1 tsk. siróp



Skerið þorskin í 4 jafna bita og maukið basilíku, chili-aldin og olíu í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Látið fiskinn í eldfast mót og setjið maukið yfir og látið standa yfir nótt. Blandið saman brauðraspi, steinselju og hvítlauk og sáldrið yfir fiskinn, ágætt að eiga smávegis til skrauts. Hitið ofninn í 120°C. Setjið eldfasta mótið í ofninn og bakið í 10-15 mínútur. Á meðan fiskurinn er í ofninum steikið þá rauðlaukinn og tómatana upp úr olíu og hellið sirópinu saman við og steikið í 1-2 mínútur, kryddið með salti og pipar. Látið fiskinn á fallegan disk og laukinn og tómatana yfir.



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



TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

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



Jól 2019
HOLLT OG GOTT

Græn jól Hönnu Hlíf, grænkeru og sælkeru

Hanna Hlíf Bjarnadóttir er sælkeri fram í fingurgóma.

Pegar Hanna Hlíf sendi frá sér matreiðslubókina Eldhús grænkerans gaf hún lesendum Gestgjafans nokkrar uppskriftir að ljúffengum réttum sem sóma sér fullkomlega á græna matarborðið um jólin. Þegar Hanna var spurð um áherslurnar í bókinni, sagðist hún fyrst og fremst vilja gera gómsæta sælkerarétti úr grænmeti, þar sem áherslan er ekkert endilega á hollustu. Hún vildi sýna fram á að grænmetisréttir eru sælkerafæða. Við birtum nú þessa flottu rétti hér í Mannlífi og óhætt að segja að þeir sómi sér vel á jólaborðinu.



Hanna Hlíf Bjarnadóttir.

LYSTAUKI Aspas í kexostahjúp

fyrir 4

- 1 búnt ferskur spergill (aspas), um 8 stk.
- 1 tsk. salt
- 50 g old cheddar-ostur, rifinn
- 1 egg
- 10-12 chili-kexkökur, muldar
- pipar eftir smekk

Sjóðið spergilinn í saltvatni í um 5 mín., hún lætur endann á stilkunum vera fyrst ofan í vatninu og svo þegar þeir mýkjast ýtir hún restinni ofan í og lætur toppinn aðeins sjóða í u.þ.b. 1 mín. Blandið ostinum, mulda kexinu og piparnum saman, sláið eggjó saman í skál, veltið sperglinum upp úr egginu og svo upp úr ostamylsnunni. Setjið á bökunarpappír og síðan inn í 180°C ofn í um 15 mín. eða þar til osturinn er orðinn gullinn að lit.



Aspas í kexostahjúp.



Polenta með osti og sveppum.

FORRÉTTUR

Polenta með osti og sveppum

fyrir 4-6

- 1,2 l vatn
- 2,5 dl polenta-mjöl
- 60 g sterkur cheddar-ostur, rifinn
- 3 msk. smjör, helst Arla
- 2 hvítlauksgeirar, marðir
- 1 tsk. ferskur pipar,
- 1 tsk. gróft salt

Hitið vatn upp að suðu og hrærið polenta-mjöli saman við, látið sjóða þar til polentan fer að þykkna, lækkið þá hitann og hrærið vel saman, látið malla í u.þ.b. 30-40 mín. Bætið þá osti, smjöri, hvítlauk og pipar og salti saman við. Setjið í ferkantað ílát sem hefur verið klætt bökunarpappír og látið harðna.

Skerið í jafna bita, eftir smekk, t.d 5x5 cm og steikið á pönnu þar til polentan er orðin gullin að lit.

Smjörsteiktir sveppir

- 5 msk. smjör, helst Arla
- 70-100 g sveppir, stundum eru til baby button-sveppir, annars bara venjulegir, skornir í bita
- 1 tsk. ferskt tímian
- 2 hvítlauksgeirar, marðir
- 1 msk. tamari, clearspring
- 1 msk. agave-síróp, má sleppa
- pipar eftir smekk

Bræðið smjör á pönnu, bætið sveppum saman við og léttsteikið, bætið við tímian, hvítlauki, tamari og agave og smakkið til með pipar.

Fylling

- 50 g sæt kartafli, rifin og vel þerruð
- 2 msk. sólblómaolía, helst Vigean
- 2 hvítlauksgeirar, marðir
- 1 msk. tamari-sósa
- 1 msk. rífsberjahlaup
- 1 camembert-ostur, helst franskur

Stillið ofn á 200°C. Hitið olíu við háan hita, steikið sætu kartöflurnar upp úr olíunni þar til þær hafa brúnast vel, lækkið hitann, bætið þá tamari-sósu saman við ásamt hvítlauk og að síðustu rífsberjahlaupi, hrærið allt vel saman. Skerið camembert-ostinn í sneiðar.

Setjið ostinn og fyllinguna á milli tveggja polentusneiða og látið inn í ofn þar til osturinn er vel bráðnaður. Færið svo á disk og látið sveppi og smjórið á pönnunni yfir.

ILVA

GO

Opið til
kl.20

CRAZY

FÖSTUDAG TIL MÁNUDAGS



250%

AF ÖLLUM VÖRUM

20% afsláttur af sérpöntunum. Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði. Tilboðin gilda 20.12.19 – 23.12.19

ILVA Korpútorgi, s: 522 4500 www.ilva.is
Jólaopnun: Virkir dagar 11-20 og helgar 12-20

 netgiró
VALITOR

 [FACEBOOK.COM/ILVAISLAND](https://www.facebook.com/ilvaisland)
 [INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND](https://www.instagram.com/ilvaisland)



Í hátíðarskapi
EFTIRRETTIR

Ferskur & hressandi eftirréttur



Sorbet er tilvalinn eftirréttur um jólin þar sem jólamatur reynist sumum þungur í maga. Hann er ferskur, bragðgóður og hressandi og svo er hann líka léttari í maga en til dæmis rjómaísinn – sem þó stendur auðvitað fyrir sínu. Ekki spillir fyrir að sorbet er eggja- og mjólkurafurðalaus þannig að hann hentar vel þeim sem hafa ofnæmi fyrir eggjum og mjólk. Sumum gæti vaxið í augum að útbúa sorbet heima en það er auðveldara en margur heldur þó að það þurfi vissulega að gefa sér tíma. Ekki er nauðsynlegt að eiga ísvelt heldur dugir góður blandari eða matvinnsluvél.

Appelsínur og mandarínur

Fátt er jólalegra en ilmurinn sem fyllir loftið þegar tekið er utan af appelsínunum og mandarínunum. Á mörgum heimilum eru keyptir stórir kassar af þessum gómsætu ávöxtum fyrir jólin, bæði til þess að gæða sér á og til þess að skreyta heimilið. Það er hægt að nýta svona dásæmdir á margvíslegan hátt og um að gera að skella þessum litlu C-vítamín bombum í sem flesta rétti á aðventunni sem og aðra daga. Mandarínur og klementínur eru bestar ferskar, þær geta orðið rammar á bragðið við eldun, appelsínur henta betur í rétti sem eru eldaðir eða bakaðir.



Fróðleikur um vanillu

Vanillustangir eru seldar heilar í plast eða glerhylkjum. Þær eiga að vera bústnar og gljáandi og eilítið rakar og gefa frá sér höfugan ilm. Til að ná fræjunum úr er best að skera þær sundur eftir endilöngu og skafa fræin úr með hníf. Í vanilludropum er yfirleitt ekki ekta vanilla en þeir eru þó ágætir til hversdagsbrúks. Þeir eiga þó lítið skylt við fínlegt bragðið af ekta vanillu.

Kaldur rjómi þeytist betur

Þegar þeyta á rjóma er gott ráð að hafa hann ískaldan. Sniðugt er t.d. að hella rjóma sem á að þeyta í skál og setja í frysti í 5-10 mín. Gætið þess þó að hafa skálina ekki lengur en 10 mín., því þá fer rjóminn að frjósa.



Frískandi eftirréttir með ítölsku ívafi

Eftir stóra og þunga máltíð er oft kærkomið að fá frískandi og léttan eftirrétt. Fyrir gestgjafann er einnig sérstaklega þægilegt að geta undirbúið eftirréttinn nokkrum dögum fyrir boðið og þurfa einfaldlega að taka hann úr frystinum og setja í falleg glös og skálar. Ís er að þessu leyti tilvalinn til að ljúka stórrí máltíð og hreinsa bragðlaukana og ekki er verra þegar hægt er að blanda kaffinu saman við ísinn. Eftirfarandi réttir voru innblásnir af hefðum á Ítalíu, lands þar sem ís er í hávegum hafður.

Umsjón / Nanna Teitsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir



Mandarínu-sorbet.

Mandarínu-sorbet með sykurgljáðum möndlum og prosecco

1 lítri af sorbet, fyrir 6-8

Sorbet unninn úr ferskum ávöxtum er afar frískandi. Þegar hann er búinn til er best að hafa í huga hvaða ávextir eru bestir og ferskastir hverju sinni til að bragð ávaxtanna tapist ekki þegar safanum er blandað saman við sykur. Mandarínur eru tilvaldar á þessum tíma árs enda eru búðirnar fullar af sætum og safaríkum mandarínunum.

Sorbet

750 ml safi úr mandarínunum, u.þ.b. 20 mandarínur
150 g sykur

Afhýðið og takið í sundur mandarínurnar og setjið í blandara. Kveikið á blandaranum og látið vinna þar til allt hefur maukast vel. Hellið blöndunni í gegnum fínt sigti og þrýstið ofan á með skeið eða sleif til að þrýsta sem mestum safi í gegn. Takið 1 dl af safanum og setjið í lítinn pott ásamt sykrinum. Hitið yfir lágum hita þar til sykurinn hefur leyst upp. Hellið þá sírópinu í safann og smakkið til, ef ykkur finnst blandan of súr þá má aftur taka 1 dl af safi og hita saman við meiri sykur. Setjið blönduna í kæli og geymið þar til hún er orðin köld.

Frystið þá í ísvelt. Gott er að setja ísinn inn í frysti í 3-4 klukkustundir til viðbótar svo hann verði stífari.

Ef ísvel er ekki við hönd hellið þá blöndunni í eldfast mót og frystið þar til hún er orðin hörð, setjið síðan í matvinnsluvél og blandið vel. Endurtakið einu sinni til viðbótar.

Sykurgljáðar möndlur

2 msk. vatn
2 msk. sykur
100 g sneiddar möndlur

Hitið ofninn í 180°C og leggið bökunarpappír ofan á ofnplötu. Hrærið saman vatn og sykur á pönnu og hitið yfir meðalháum hita þar til byrjar að sjóða. Takið af hitanum og veltið síðan sneiddu möndlunum upp úr sírópinu. Hellið möndlunum á ofnplötuna og dreifið vel úr. Bakið í miðjum ofni í 15-20 mín. eða þar til þær verða gylltar að lit. Takið úr ofninum og látið kólna.

750 ml freyðivín
(t.d. einhver tegund af prosecco)

Notið ísskeið til að skafa kúlur af ísnum og setjið í glös á fæti. Sáldrið sneiðum af sykurgljáðum möndlum yfir. Hellið þvínæst freyðivíninu til hálfis í glösin og berið strax fram með lítilli skeið.

Espresso-granita með þeyttum rjóma og súkkulaðispæni

fyrir 6

„Espresso granita con panna“ er vinsæll ísréttur á Ítalíu, rjóminn temprar niður sterka espressobragðið og þetta finnst ítölum sérstaklega frískandi á heitum sumardögum. Granita er einstaklega auðveldur eftirréttur sem lítið þarf að hafa fyrir. Hægt er að klæða hann í spariföt með því að rífa súkkulaðispæni yfir, sáldra muldum hnetum út á hann eða bragðbæta rjómann með serríi.

3 dl espresso, eða heitt sterkt kaffi
100 g sykur
3 dl rjómi
fræ úr 1 vanillustöng

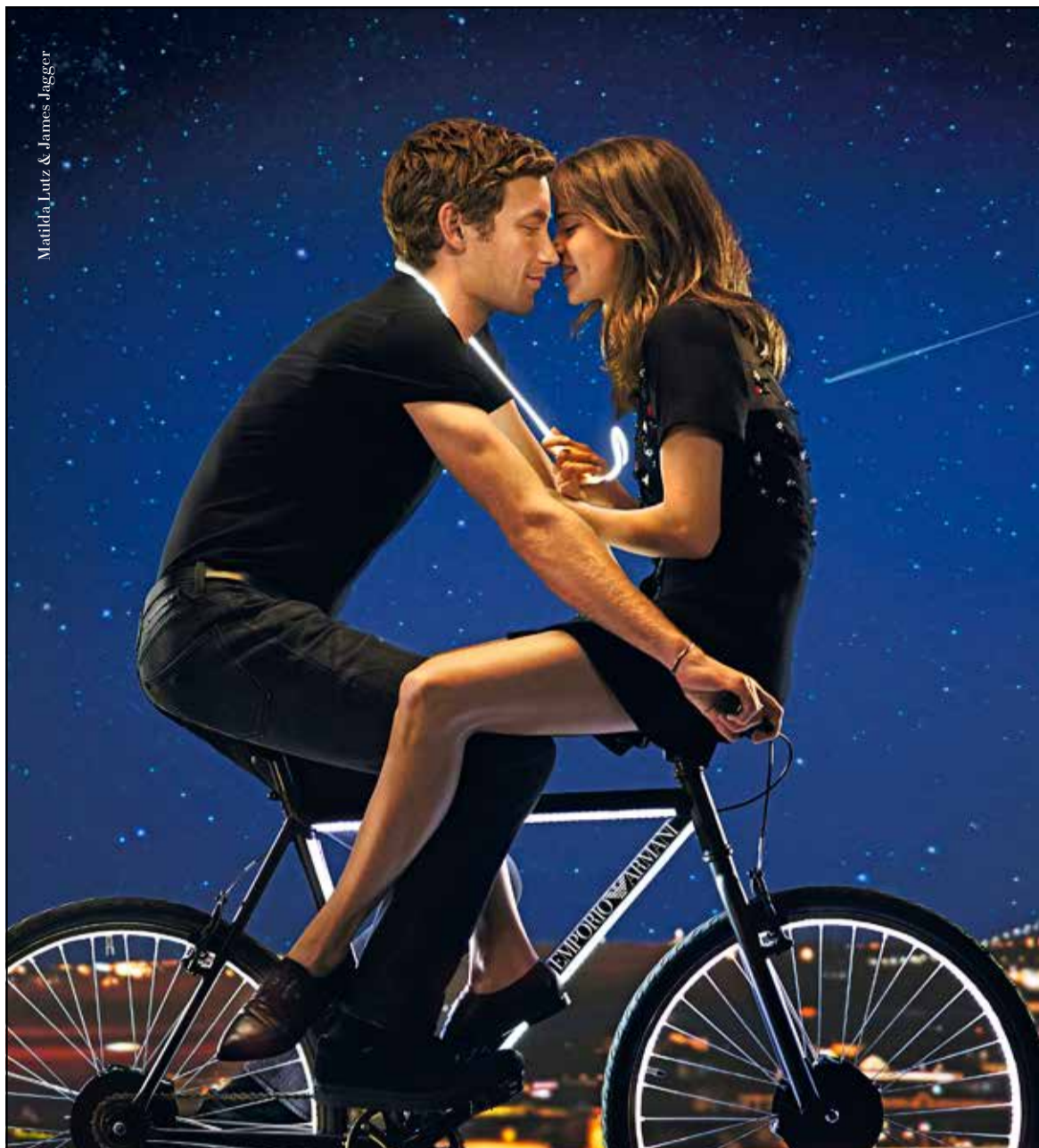
Hrærið kaffi og sykur saman í meðalstórrí skál þar til sykurinn hefur leyst upp. Hellið í eldfast mót þannig að blandan sé 1-1½ cm djúp. Frystið í 1 klukkustund. Hrærið upp í blöndunni með gaffli til að losa um hana og frystið síðan þar til hún er alveg frosin í gegn, u.þ.b. 2 klukkustundir. Skrapið blönduna með gaffli til að mynda krap. Setjið aftur í frysti þar til hún er borin fram. Ísinn má geyma í frysti í allt að 3 daga. Skrapið með gaffli áður en kaffikrapinu er skipt niður í skálar.

Þeytið rjóma með vanillufræjum og setjið í botninn á skálunum, setjið granitu yfir og toppið með smávegis rjóma. Berið strax fram.



Espresso-granita.

„Granita er einstaklega auðveldur eftirréttur sem lítið þarf að hafa fyrir.“



EMPORIO  ARMANI

STERKARI SAMAN



FYRIR HANN

FYRIR HANA

ILMIR FYRIR HANA OG HANN FRÁ EMPORIO ARMANI



EA BECAUSE IT'S YOU

Eau de parfum dömuilmur 30 ml
og húðmjólk 75 ml.

Algengt verð 7.825 kr.



EA STRONGER WITH YOU

Eau de toilette herrailmur 30 ml
og sturtusápa 75 ml.

Algengt verð 7.825 kr.



EA BECAUSE IT'S YOU

Eau de parfum dömuilmur 50 ml,
ilmur töskustærð 15 ml og varagloss 15 ml.

Algengt verð 9.978 kr.



EA STRONGER WITH YOU

Eau de toilette herrailmur 50 ml
og tvær 75 ml sturtusápur.

Algengt verð 9.978 kr.



j
Jól 2019
 BAKSTUR

Munurinn á smjöri og smjörlíki?

Er betra að nota smjör eða smjörlíki í bakstur? Um þetta eru skiptar skoðanir og þessi umræða skýtur gjarnan upp kollinum þegar jólin nálgast og smákökubakstur nær hámarki.

Smjör er náttúruleg afurð á meðan smjörlíki er unnin vara, samsett úr jurtaolíu, vatni, bindiefnum, bragðefnum og lítarefnum o.fl. Þar af leiðandi er smjör viðkvæmara, það þolir t.d. ekki eins mikinn hita og smjörlíki og því vilja sumir meina að smjörlíki henti t.d. betur til steikingar þar sem brennslumark þess er hærra en smjörs. Lengi vel var smjörlíki í flestum kökuuppskriftum, mögulega af því að það var ódýrara, en í seinni tíð hefur notkun þess minnkað til muna. Í raun og veru snýst málið um bragð og hollustu. Smjör er óneitanlega hollara og bragðbetra en smjörlíki, en þó eru sumir sem fullyrða að uppáhaldssmákakan breytist ef smjörlíkinu er skipt út fyrir smjör. Þá er um að gera að nota það sem fólk kys frekar. Eins má færa rök fyrir því að smjör þráni frekar en smjörlíki þannig að ef ætlunin er að geyma smákökurnar lengi getur smjörlíki hentað betur. Þetta skiptir þó ekki máli ef smákökurnar eru settar í frysti fram að jólum.



Berglindi Guðmundsdóttir er margt til lista lagt.



Alltaf nýbakað

Geymið smákökudeig gjarnan í kæli áður en það er bakað. Þá tekur deigið betur í sig bragð og rennur síður út við baksturinn. Yfirleitt er óhætt að geyma smákökudeig í kæli í nokkra daga sé það vel pakkað inn í plast. Yfir jólahátíðina er t.d. gaman að eiga smákökudeig í ísskápnum og svo er hægt að baka það í nokkrum skömmtum, t.d. þegar gesti ber að garði eða í kaffitímanum. Þá fyllist húsið af bökunarilmi og heimilisfólkið fær heitar og nýbakaðar smákökur. Best er að búa til lengjur eða rúllur úr deiginu og pakka þeim vel inn í plastfilmu, þá er auðvelt að skera það niður og raða á bökunarplötu.

Aðskiljið egginn

Til eru ýmsar græjur til þess að aðskilja egg og á Netinu er t.d. hægt að finna ýmis misgóð ráð til þess. Einfaldast er þó að aðskilja egg þegar þau eru köld og velta rauðunni varlega til og frá í höndunum þannig að hvítan síist frá. Ef egginn eru við stofuhita er rauðan linari og vill frekar springa. Sem sagt, aðskiljið egginn á meðan þau eru köld og leyfið þeim síðan að ná stofuhita áður en hafist er handa við baksturinn.



Sörur og kokteilar

árlegur viðburður með vinkonum fyrir jól

Óhætt er að segja að Berglindi Guðmundsdóttir sé margt til lista lagt. Hún er vinsæll matarbloggari og eigandi vefsíðunnar GulurRauðurGrænn&salt, grgs.is, og gaf nýverið út sína þriðju matreiðslubók. Hér gefur hún lesendum uppskrift að ljúffengum Snickers-ís og Jóla Rocky Road-bitum.

Texti / Guðrún Óla Jónsdóttir Myndir / Hallur Karlsson

Mér finnst mjög gaman að fá pakka," segir Berglindi aðspurð um hvað henni finnst skemmtilegast við jólin. „Ég veit að eftir því sem maður fullorðnast á maður að segja að það sé að gefa gjafir og jú, það er gaman, en nei, mér finnst enn þá mjög gaman að fá pakka. Sérstaklega pakka sem hitta í mark. Til að vera alveg viss um að ég fái að minnsta kosti einn þannig kaupni ég pakka fyrir sjálfa mig sem ég veit að slær í gegn. Annars er ég

svo sem ekkert rosalega flókin þar, góðar bækur hitta alltaf í mark.“

Berglindi segist hafa byrjað að baka í kringum tíu ára aldurinn. „Ég man einmitt eftir því þegar ég bauð vinkonu minni heim í rúnstykki sem ég hafði bakað. Þau voru grjóthörð; harðari en steinn. En einhvers staðar verður maður víst að byrja.“

Berglindi stofnaði vefsíðuna grgs.is árið 2012 og segir margar uppskriftir standa upp úr eftir þau sjö ár sem síðan hefur verið í loftinu. Nú hefur

hún dregið vinsælustu uppskriftirnar saman og sett þær í bók. „Í byrjun nóvember gaf ég út þriðju matreiðslubókina mína, Allra vinsælustu uppskriftir Gulur, rauður, grænn & salt frá upphafi. Í henni eru, eins og nafnið gefur til kynna, þær uppskriftir sem standa upp úr, hafa verið prófaðar af lesendum og slegið í gegn. Nú er hægt að finna þær allar í einni fallegri og eigulegri bók.“

Líklega verður því nóg að gera hjá Berglindi í kynningarstarfi fyrir

bókina fyrir jölin. En skyldi hún eiga sér einhverjar sérstakar jólahefðir? „Aðdragandi jólanna er minn uppáhaldstími,“ segir Berglind. „Ég baka mikið með börnunum og við hlustum á jólalög. Við erum farin að kaupa jólatréð snemma í desember og skreytum það þá. Annars elska ég að rölta Laugavegin á þessum árstíma og fá mér smárétti og jólaglögg. Svo býð ég á hverju ári stórum hópi vinkvenna heim til mín undir yfirskriftinni „Sörur og kokteilar“ þar sem við bökkum geggjaðar sörur, drekkum kokteila, hlustum á jólalög og skemmtum okkur vel. Þessi stund er í miklu uppáhaldi.“



Snickers-ís

500 ml rjómi
6 gerilsneyddar eggjarauður
125 g sykur
80 g dökkt súkkulaði
80 g salthnetur, saxaðar
4 Snickers, skorin í litla bita

Þeytið rjómann þar til hann er næstum því fullþeyttur (ekki alveg). Hrærið eggjarauður og sykur saman þar til blandan er orðin létt og ljós. Bræðið súkkulaði yfir vatnsbaði. Kælið lítillega.

Bætið þeytta rjómanum og súkkulaðinu saman við eggjarauðurnar og hrærið. Bætið salthnetum og Snickers-súkkulaði varlega saman við með sleif. Látið plastfilmu í form og hellið ísnum þar í. Frystið í 8 klst.

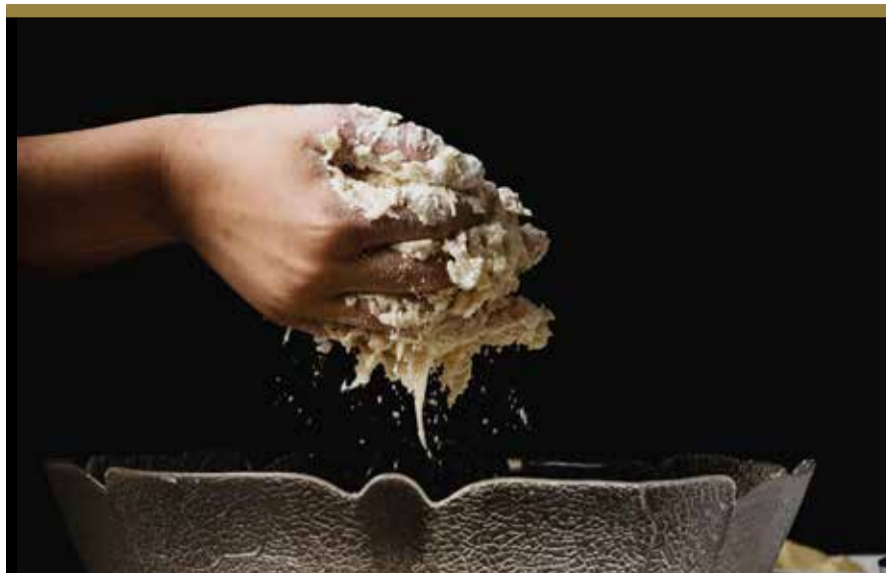


Jóla Rocky Road-bitar

50 stk

200 g rjómasúkkulaði
200 g suðusúkkulaði
25 g smjör
1 dós af sætri mjólk (condensed milk)
200 g Dumle-karamellur
3 dl sykurpúðar
1 dl pistasíuhnetur, saxaðar
1,5 dl salthnetur

Bræðið súkkulaðið og smjörina yfir vatnsbaði. Bætið sætu mjólkinni við og hrærið. Kælið lítillega. Skerið Dumle-karamellurnar og sykurpúðana í bita. Bætið hnetum, sykurpúðum og karamellu saman við súkkulaðið. Hrærið í stutta stund. Dreifið úr blöndunni svo hún sé um 2 cm að þykkt og hafið smjörpappír undir. Látið í ísskáp í nokkrar klukkustundir. Skerið í bita og njótið.



Við stofuhita?

Til þess að fá sem besta útkomu í bakstri er gott að hafa hráefnin við stofuhita. Ef hráefni eru við mismunandi hitastig getur deigið hlaupið í kekki, orðið of hart eða lint og ekki náð að samlagast.

► Smjör og súkkulaði sem er brætt þarf oft að ná stofuhita áður en því er blandað saman við önnur hráefni. Þetta er gert til þess að koma í veg fyrir að t.d. eggjin í uppskriftinni hlaupi eða að eitthvað bráðni sem ekki á að bráðna. Eins er þetta mikilvægt í gerbakstri þar sem gerið er viðkvæmt fyrir háum hita. Til þess að flýta fyrir er t.d. hægt að geyma hluta af smjörunu og setja út í þegar búið er að bræða, þannig kólnar smjörin hraðar. Súkkulaði má setja í kælikáp og hræra reglulega í þar til æskilegu hitastigi er náð.

TIMELESS GIFTS FOR HIM & HER



TOMMY HILFIGER

Söluastaðir: Meba Kringlunni og Smáralind, Jón & Óskar Kringlunni og Smáralind, Klukkan Hamraborg, GP Bankastræti, Halldór úrsmiður Glerártorgi, Karl R. Guðmundsson Selfossi, Michelsen Kringlunni, Klassík Egilstöðum.

Margt sem kom á óvart

Ólafur Steinar Ragnarsson er mikill lestrarhestur og góður námsmaður. Hann hlaut eitt sinn Íslenskuverðlaun unga fólksins, vann lestrarkeppni Arion-banka og var í verðlaunasæti í stærðfræðikeppni MR fyrir grunnskólanema. Þegar jólabækurnar fara að streyma í verslanir er Ólafur Steinar alltaf spenntur að komast yfir að lesa allt það nýjasta. Við fengum hann til að kíkja á íslenskar unglingabækur.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Mynd / Aldís Pálsdóttir

Erstu búinn að lesa margar af unglingabókunum sem komu út núna? „Þinn eigin tölvuleikur, eftir Ævar Þór Benediktsson, Kopareggið eftir Sigrúnu Eldjárn, Rannsóknin á leyndardómum Eyðihússins, eftir Snæbjörn Arngrímsson og Þrettán eftir Friðrik Erlingsson. Svo er ég byrjaður á bókinni Bölvun múmíunnar eftir Ármann Jakobsson, en er með á hillunni hjá mér bækurnar Ég er svikari eftir Sif Sigmarsdóttur og Dulmálsmeistarinn eftir Bobbie Peers sem var valin barnabók ársins í Noregi. Svo langar mig mikið að lesa Nornina sem er framhald bókarinnar Ljónið, eftir Hildi Knútsdóttur, en það var mjög skemmtileg bók svo ég er spenntur fyrir framhaldinu. Svo ætla ég að spá því að sú syrpa sé þrífleikur og að bókin Skápurinn verði síðust í röðinni,“ segir Ólafur Steinar.

Hver þeirra fannst þér skemmtilegust?

„Mér fannst Þinn eigin tölvuleikur alveg sérlega skemmtileg, enda hef ég lesið allar bækurnar hans Ævars, en hann er einn af mínum uppáhaldshöfundum. Ég gladdist mjög að sjá hvað hún var þykk og möguleikarnir eru miklu fleiri en í fyrri bókunum. Maður þurfti oft að beita almennri skynsemi til að komast í gegnum borðin í tölvuleiknum og ef hún brást eða ef maður fylgdi ekki reglunum, þurfti maður að endurtaka borðið. Það er mikið af fléttum í bókinni sem komu á óvart og það var gaman og gerði þetta meira spennandi. Í þessari bók, eins og hinum Þín eigin sögunum, er maður sjálfur aðalpersónan.

Hún var það skemmtileg að ég notaði hverja lausa stund til að lesa í henni og var fljótur með hana og er strax byrjaður að hlakka til næstu. Svo er skemmtilegt að hann faldi stutt leyndarborð í bókinni sem geymir spennandi upplýsingar.“

Sóldís eftirminnileg

Hvaða persóna í þeim bókum sem þú ert búin að lesa er eftirminnilegust að þínu mati? „Mér fannst Sóldís litla í Koparegginu ágætlega eftirminnileg, aðallega af því hún var svo krúttlega vitlaus og lítil. Hélt að allt sem hún las í bókum væri satt og svona. Hún var ein af aðalpersónunum, en skar sig úr af því það var meira í gangi hjá henni en hinum. Hún var óhrædd við að reyna að bjarga málum og gera hlutina upp á eigin spýtur, þótt það væri ógnvænlegt. Hinir krakkarnir fóru rólegar í hlutina og voru ekki að gera margt hættulegt en Sóldís komst í kynni við óvinina og reyndi að vernda þá sem henni þótti vænt um, svo hún var hugröck þótt hún væri lítil.“

”

„Mér fannst Sóldís litla í Koparegginu ágætlega eftirminnileg, aðallega af því hún var svo krúttlega vitlaus og lítil. Hélt að allt sem hún las í bókum væri satt og svona.“



Ólafur Steinar Ragnarsson.

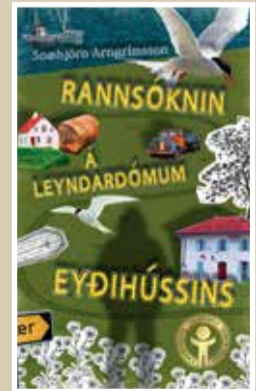
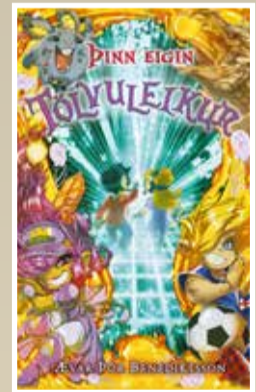
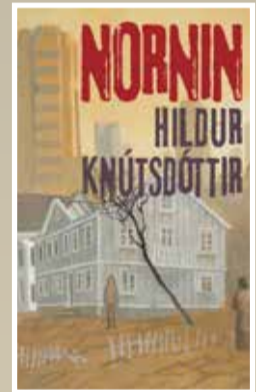
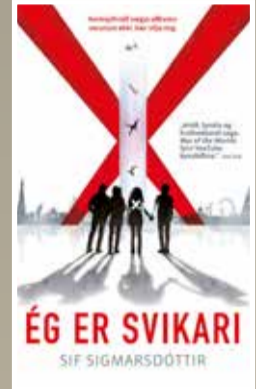
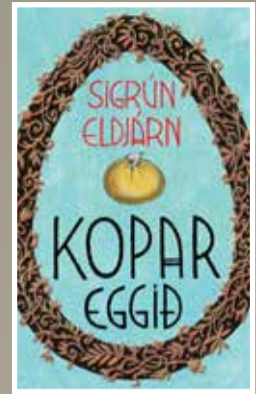
Áttu þér uppáhaldsrithöfund? „Eins og ég sagði áðan, þá er Ævar Þór Benediktsson í miklu uppáhaldi hjá mér,“ segir Ólafur Steinar. „Af öðrum íslenskum höfundum vil ég líka nefna Sigrúnu Eldjárn en mér finnst bækur hennar mjög skemmtilegar líka. Á meðal erlendra höfunda er J.K. Rowling sennilega í mestu uppáhaldi.“

Er einhver af nýju bókunum sem þú myndir gefa vinum þínum í jólagjöf? „Af þeim sem ég er búinn með myndi ég alveg örugglega getað hugsað mér að gefa Þinn eigin tölvuleikur. Svo er ég viss um að Nornin er spennandi, svo ég myndi alveg gefa einhverjum hana.“

Hver af bókunum finnst þér best skrifuð og best upp byggð? „Mér fannst Kopareggið vel upp byggð. Það var skipt á milli sjónarhorna persónanna, svo maður gat fylgst með þeim flestum, hvað þau hugsuðu og svona. Svo breyttist litur letursins eftir því hvaða hópur átti í hlut – þegar sagan var sögð frá sjónarhorni krakkanna var letrið

svart, en rautt þegar sjónarhornið var frá óvininum séð – eða eiginlega rautt þegar hið illa átti í hlut og svart þegar það góða átti í hlut. Það var áhugavert að setja það þannig fram. Mér fannst bókinn Þrettán mjög fín, en fannst samt fullmikið af myndlíkingum í henni þannig að stundum var erfitt að skilja hvað það átti að þýða og hvað var að gerast í raun og veru. Mér fannst hins vegar Rannsóknin á leyndardómum Eyðihússins ekki alveg nógu vel upp byggð. Kaflarnir voru stuttir og einn t.d. ekki nema þrjú orð, en samt heil blaðsíða notuð fyrir þann kafla. Hefði verið umhverfsvænna að hafa textann þjappaðri og spara pappírinn. Aðalpersónurnar sögðu ekki mjög mikið, töluðu lítið saman, þetta var meira eins og örstuttar frásagnir. Það fannst mér ekki alveg nógu skemmtileg framsetning,“ segir Ólafur Steinar og við þökkum honum fyrir að veita þessa innsýn í unglingabækurnar í ár.

Ólafur ræddi bækurnar við Vikuna en Mannlíf fékk leyfi til að endurbirta þetta skemmtilega viðtal.

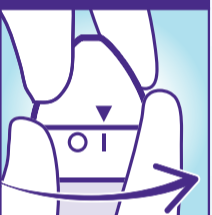
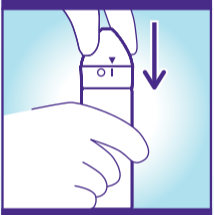



wortie®

Meðferð við vörtum & fótvörtum

- Árangursrík frystimeðferð
- Einfalt í notkun
- Enginn skaði á heilbrigðri húð
- Fyrir 4 ára og eldri



1. Snúðu loki	2. Ýttu niður	3. Berðu að
		
„klikk“	3 sek.	20 sek. (vörtur) 40 sek. (fótvörtur)



www.alvogen.is



j

Jól 2019

SAMVERA



Gæðastundir fjölskyldunnar

Síðustu ár hafa svokölluð samverudagatöl rutt sér til rúms hjá fjölmörgum íslenskum fjölskyldum. Þetta er stórskemmtileg hefð sem gefur fjölskyldumeðlimum tækifæri til að eiga gæðastundir saman í amstri dagsins og stressi, sem á óhjákvæmilega til að hellast yfir marga í desember. Við tókum saman nokkrar hugmyndir að skemmtilegum samverustundum.

1. Búningakvöldmatur.
2. Hrós-dagur.
3. Rafmagnslaus klukkutími.
4. Fara á bókasafn og fá lánaðar jólabækur.
5. Pakka inn jólagjöfum.
6. Adventuskógarferð með kakó og nesti.
7. Fara í bæjarferð.
8. Armbeyggjueppni – sigurvegarinn velur hvað er í matinn.
9. Jólarúntur, velja best skreytta húsið.
10. Höggva /kaupa jólatré.
11. Heitt kakó og ristad brauð í morgunmat.
12. Gera góðverk.



Setjum upp jólaskraut allan mánuðinn

Margir skreyta heimilið strax í byrjun desember. Það er reyndar skemmtilegra fyrir börnin að treina svolítið skreytingaferlið fram eftir mánuðinum og bæta reglulega við skrauti, t.d. á hverjum laugardegi fram að jólum.

Búum til merkimiða á jólapakkana



Börn geta dundað sér við að búa til merkimiða tímunum saman. Það sem þarf er: Pappír, tússlitir, lím og palléttur. Svo er sköpunargleðin látin ráða, það þarf bara að muna að hafa nægilegt pláss fyrir TIL- og FRÁ-á merkimiðanum og fyrir nöfn gefenda og viðtakenda.



Pétur Ásgeirsson. Mynd / Hákon Davíð Björnsson

„Jólin minn uppáhaldstími“

Pétur Ásgeirsson flutti með fjölskyldu sína hingað heim frá Guatemala fyrir þremur árum eftir að hafa búið þar í tíu ár. Þar vann hann við ýmis verkefni bæði við gerð sjónvarpsefnis, auglýsinga- og markaðsefnis. Meðal þess sem hann kynntist ytra var AR-tækni en hana er sífellt farið að nota meira til að gera auglýsingar, kynningar og námsefni. Fyrir ári fékk Pétur svo tækifæri til að nýta þekkingu sína á þessari skemmtilegu tækni hjá fyrirtækinu Sýsla ehf.

„Íslensku jólasveinarnir eru svo skemmtilegir og einstakir í sinni röð að það eru óteljandi möguleikar að vinna með þá,“

Fyrstu verkefni þeirra voru Lífandi jólasveinaspil. Þau eru byggð í kringum íslensku jólasveinana og AR-tæknin gæddi þá lífi þannig að eigendur spilanna gátu notið þess að horfa á þá dansa milli þess sem þeir skemmtu sér við að spila Ólsen-ólson og Svarta Pétur. Spilin nutu strax mikilla vinsælda. Nú nýlega sendu þau hjá Sýslu hins vegar frá sér Lífandi jóladagatal sem einnig er hljóðbók í tuttugu og fjórum köflum. Þar segir frá vinunum Viktori, Hlyni, Heiðu og jólasveinunum og ævintýrum þeirra. Börnin fá að heyra einn kafla á dag og sagan sannarlega spennandi.

„Það er auðvitað draumur hvers og eins að geta unnið við verkefni sem eru jafnskemmtileg og þau sem við hjá Sýslu höfum verið að sinna,“ segir Pétur, en Lífandi jóladagatal ætti að vera frábær viðbót við þá afþreyingu sem börn hafa meðan þau telja niður að jólnum. Það er einnig góður kostur fyrir foreldra sem ekki vilja að börnin fái sælgæti á hverjum degi.

„Íslensku jólasveinarnir eru svo skemmtilegir og einstakir í sinni röð að það eru óteljandi möguleikar að vinna með þá,“ bætir Pétur við. „Við höfum látið teikna fyrir okkur alveg nýjar týpur og þeir eru meira líkir teiknimyndapersónum og geta gert meira en sá gamli íslenski sem mest hefur verið unnið með. Stekkjastaur, er ansi lipur við að dansa þrátt fyrir staurfótinn, og jólasveinarnir eru ekki nærri því eins hrekkjöttir og þeir voru. Þetta eru þó alltaf gömlu góðu sveinarnir og við semjum sögurnar út frá vinskapi við þá og notum bæði inn í textana húmor, leiki og forvarnir, svo eitthvað sé talið. Svo er auðvitað alltaf spurning með hvað Grýla gamla er að bralla eða jólakötturinn.“

Sömu sveinarnir, nýjar sögur

Pétur og Hafdís semja sögurnar saman og hún les þær inn ásamt Erlingi Pálmasyni sem bregður sér í gervi jólasveinanna. „Dagatalið er í raun óbeint framhald af jólasveinaspilunum sem gefin voru út fyrir jólin í fyrra. Sömu

jólasveinarnir en nýjar teikningar af þeim,“ heldur Pétur áfram. „Jólasveinaspilin urðu strax mjög vinsæl en þar lífna jólasveinarnir við, segja sögur af ferðum sínum, gamla sagan er sögð og síðast en ekki síst dansar hver og einn jólasveinn, hreyfingarnar eru svolítið í anda Fortnite, sem er mjög vinsæll tölvuleikur.

Allir hafa gaman af að spila og við höfum heyrt af fólki sem setur spilin bara ofan í jólaskrautskassann og nú bíða þau þess að verða tekin upp, með jóladótinu.

Það er alltaf gaman að fá jóladagatal fyrir jólin og valið stendur vissulega á milli margra tegunda. Dagatalið okkar er í raun ósköp venjulegt dagatal, með fallegum myndum inni í hverjum glugga. En fyrir þá sem nota snjalltæki, er hægt að hlusta á söguna. Hún byrjar þann 1. desember þegar glugginn er opnaður og við blasir falleg mynd af vinunum, Viktori, Hlyni, Heiðu og jólasveinunum og QR-kóði. Þess má geta til gamans að sögupersónurnar bera nöfn barnanna minna. Þegar kóðinn hefur verið skannaður er hægt að hlusta á textann upplesinn. Nú og svo má hlusta á söguna í heild á sjálfum jólnum þegar allir gluggarnir hafa verið opnaðir. Öll vinna á bakvið bæði spilin og dagatalið er unnin í samstarfi okkar Hafdísar Erlu Bogadóttur, sem er eigandi Sýslu.“

Með mismunandi sýn á efnið

Það er að heyra að þetta sé þjóðlegt og skemmtilegt efni, byggt á sameiginlegum menningararfri okkar allra. „Já, það hefur líka verið skemmtilegt fyrir okkur Hafdís að vinna saman að þessu efni, þar sem við erum í raun hvort af sinni kynslóðinni og hún nýtir sína upplifun af jólnum inn í verkefnið, og ég mína,“ segir Pétur. „Það hefur margt breyst á þessum árum og þá er það nú sérstaklega tæknin. Við höfum því einstaklega gaman af því að bræða þetta saman og setja efnið á það form sem AR-tæknin býður upp á. Einn af stóru kostunum við að hafa appið er að við getum endalaust uppfært efnið og bætt við ef þarf. Nú þegar hafa jólasveinaspilin og dagatalið verið þýdd yfir á ensku og við munum smátt og smátt bæta við tungumálum á bakvið appið.

Spilin okkar 52 Fróðleiksmolar eru einnig unnin með AR-tækninni. Þau eru þannig uppbyggð að á spilunum er texti á ensku eða íslensku. Appið þekkir þó spilið og gefur möguleika á að velja á milli ensku, dönsku, frönsku, þýsku, spænsku, kínversku og íslensku. Þar er misjafnt hvað er á bakvið hvert spil, stundum koma myndirnar upp í 3D, 360 gráðum, myndasöfn, myndbönd, staðsetningar og fleira mætti telja.

Svo óhætt er að segja að gamla góða hefðin að spila, og sá gamli siður að gefa kerti og spil í jólagjöf, hafi fengið nýtt og annars konar vægi. Það eru alltaf góðar stundir við spilaborðið að spila með börnunum eða fjölskyldunni. Svo er auðvitað mjög skemmtilegt að geta boðið upp á þennan bónus ef svo má að orði komast, sem fylgir því að færa AR-tæknina inn í spilin. Enda hafa spilin verið vinsæl til gjafa erlendis og satt að segja þá er maður nú frekar stoltur af þessum þjóðararfi að eiga alla þessa skemmtilegu jólasveina.“



Peir lesendur sem vilja skoða þetta betur geta sótt appið á slóðinni www.mycountry.is/ar.

Laugarnar í Reykjavík



Heilsubót um jólin

SUNDKORT
ER GÓÐ
JÓLAGJÖF



Afgreiðslutími sundstaða um jól og áramót 2019 - 2020

	Þorláksmessa	Aðfangadagur	Jóladagur	Annar í jólum	Gamlársdagur	Nýársdagur
	23. des	24. des	25. des	26. des	31. des	1. jan
Árbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	Lokað
Breiðholti-laug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	Lokað	08.00-13.00	Lokað
Grafarvogslaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	Lokað	08.00-13.00	Lokað
Klébergslaug	15.00-18.00	10.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	10.00-13.00	Lokað
Laugardalslaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Sundhöllin	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Vesturbæjarlaug	06.30-18.00	08.00-13.00	Lokað	12.00-18.00	08.00-13.00	12.00-18.00
Ylströnd	10.00-16.00	Lokað	Lokað	Lokað	Lokað	11.00-15.00
Húsdýragarður	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00	10.00-16.00



j

Jól 2019

MYNDIR



Ég kemst í hátíðarskap

Jólin eru á næsta leiti og verða runnin upp áður en maður veit af. Það er um að gera að reyna að njóta aðventunnar og mörgum finnst ómissandi að horfa á jólamyndir fyrir jólin eða yfir jólahátíðina. Við tókum saman nokkrar kvikmyndir sem ættu að koma lesendum í jólaskapið.

• The Santa Clause

Þegar fráskilinn viðskiptamaður verður Sveinka að bana fyrir slysi verður hann að taka við hlutverkinu, því hvar væru jólin án Sveinka?

• The Holiday

Rómantísk gamanmynd frá árinu 2006 um tvær konur sem hafa húsnaðis-skipti; önnur í Bandaríkjunum og hin í Bretlandi. Þessi mynd fær mann til að langa að finna sér myndarlegan Breta (helst Jude Law sjálfan) og verja næstu jólum í litlu, bresku sveitaþorpi.

• National Lampoon's Christmas Vacation

Þessi er auðvitað fyrir löngu orðin klassísk og er ómissandi fyrir hver jól. Ef ættingjarnir eru að gera þig gráhærða/n um jólin, geturðu að minnsta kosti þakkað fyrir að vera ekki í sömu sporum og Clark Griswold. Ágætis áminning um að jólin koma þrátt fyrir að allt sé ekki „fullkomið“.

• It's a Wonderful Life

Að mati margra er þessi klassík frá árinu 1946 ein besta jólamynd allra tíma, ef ekki besta kvikmyndin hreinlega. Hún byggir á smásögunni The Greatest Gift sem segir frá manni sem hefur helgað líf sitt velferð annarra en gefist upp á sjálfum sér og sínum draumum í leiðinni. Hann ætlar að svipta sig lífi en þá er verndarengillinn Clarence sendur frá himnum til að sýna honum hvernig lífið hefði verið hefði hann aldrei fæðst.

• Home Alone

Hinn átta ára Kevin er fyrir slysi skilinn eftir einn heima á meðan foreldrar hans og fjölskylda fara í fjölskyldufri um jólin. Kevin deyr ekki ráðalaus þegar innbrotshjófara ætla að láta til skarar skriða í, að því er þeir telja, mannlausu húsi og útkoman er bráðfyndin.

• Elf

Will Ferrell er frábær í hlutverki manns sem er alinn upp sem jólaálfur og leitar föður síns í stórborginni New York. Stórskemmtileg mynd fyrir alla aldurshópa.

• Love Actually

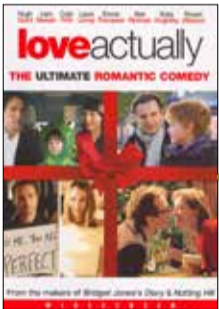
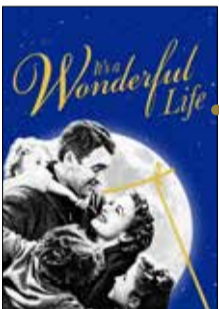
Rómantísk gamanmynd frá árinu 2003 sem segir ástarsögur nokkurra einstaklinga yfir jólahátíðina.

• White Christmas

Sagan hefst í seinna stríði og er farsakenndur rómans um skemmtanabransann og atlgur að frægð og frama. Kvikmyndin, sem er frá árinu 1954, er dans- og söngvamynd og allir ættu að þekkja titillag hennar, White Christmas, sem Stefán Jónsson íslenskaði og margir íslenskir söngvarar hafa spreytt sig á.

Ég man þau jól, hinn milda frið
á mínum jólakortum bið
að ævinlega eignist þið
heida daga, helgan jólafrið.

(Stefán Jónsson)



Four Christmases

Reese Witherspoon og Vince Vaughn fara með aðalhlutverkin í þessari mynd frá 2008 og leika hjón sem ætla að skella sér í sólina um jólin en málin taka aðra stefnu.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Albumm

TÓNLIST

Dregur ekkert undan á nýrri plötu

Selfyssingurinn Guðmundur Þórarinnsson, eða Gummi Tóta eins og hann er gjarnan kallaður, er atvinnumaður í fótbolta og spilar með sænska liðinu IFK Nörrköping. Auk þess að spila fótbolta hefur hann verið að semja tónlist um nokkurt skeið og söng til dæmis hin vinsæla sumarsmell Sumargleðin með bróður sínum Ingólfi, betur þekktum sem Ingó Veðurguð, á Þjóðhátíð. Nú er komin plata frá kappanum sem nefnist Svart og sykurlaust.



„Ég hef mikinn frítíma til að semja tónlist þegar ég er erlendis,“ segir Guðmundur, sem var að senda frá sér nýja plötu.

Platan inniheldur góða blöndu af hressum lögum og ballöðum og rólegri tónlist og síðan heiðarlega texta, sem hverfast um alls konar hluti sem ég hef verið að ganga í gegnum; ást,

líka góðs af því að vinna með atvinnuöðnum í tónlist. Þannig hafi Ásgeir Orri Ásgeirsson pródúserað alla plötuna og Sæþór Kristjánsson séð um hljóðblöndun.

„Ég geri sjaldnast miklar athugasemdir við það sem Ásgeir er gera

var ólýsanlega gaman og erfitt að útskýra með orðum hvað það gaf manni mikið.“

Ætlið þið bræðurnir að vinna eitthvað frekar saman?

„Já, við erum ekki hættir að gera lög saman,“ svarar hann hress.

„Og aldrei að vita hvenær við hendum í næsta samstarf.“

Hægt er að nálgast plötuna Svart og sykurlaust á Spotify.

„Já, við erum ekki hættir að gera lög saman. Og aldrei að vita hvenær við hendum í næsta samstarf.“

ástarsorg, erfiða daga og góða,“ segir Gummi þegar blaðamaður forvitnast um plötuna.

Er eitthvert lag á plötunni sem þér þykir vænna um en annað?

„Ég á nú erfitt með að gera upp á milli þeirra, þau eru þarna nokkur sem mér þykir mjög vænt um. En ég ætla samt að nefna lögin Dimmar götur og Kveðjustund,“ segir hann en vill ekki tilgreina ástæðuna. „Nei, ég vill helst að lögin og textarnir lifi sínu lífi og að þeir sem hlusti geti tengt við lögin á sinn hátt.“

En hvernig gengur eiginlega að tvíunna saman tónlistarferil og atvinnumennsku í fótbolta?

„Ég hef mikinn frítíma til að semja tónlist þegar ég er erlendis. Síðan nýti ég tímann þegar ég er heima á Íslandi til að taka upp allan söng,“ svarar hann og bætir við að hann njóti

því vanalega fer hann með lögin á næsta „level“. Vinnan hans er alveg á heimsmaðilvarða og hann á helling í lögunum.

Sömu sögu má segja um Sæþór, hann er líka fagmaður fram í fingurgóma,“ lýsir hann og segir ferlið við gerð plötunnar hafa gengið vel, þótt vitanlega hafi það verið mikil vinna.

Spurður í lokin út í samstarfið við bróður hans Ingó, svarar Gummi að það hafi verið ótrúlega skemmtilegt að syngja með honum lagið Sumargleðin eftir Doctor Victor og sjá það fara á flug í kringum Þjóðhátíð. „Það

Tónlistarkonan Sjana Rut og tónlistarmaðurinn Aaron Ísak, eða Kíð Ísak eins og hann kallar sig, voru að senda frá sér glænýtt jólaglag.

Eins og kunnugt er sigraði Aaron Ísak Söngkeppni framhaldsskólanna 2019 og flutti lag Hinsegin daga 2019 og hafa þau Sjana verið vinir lengi en þetta er í fyrsta sinn sem þau vinna saman. Sjana samdi lagið, tók það upp og pródúseraði en þau Aaron Ísak sömdu textann í sameiningu.

„Við erum með mjög ólíkar raddir og söngstíl en okkur tókst að sameina það og þetta skemmtilega lag er útkoman,“ segir Sjana. Lagið er aðgengilegt á öllum helstu streymisveitum.

Sjana og Kíð Ísak senda frá sér jólaglag



Jólatryllingur á Hressingarskálalagnum

Í kvöld, föstudaginn 20. desember, verður jólatryllingur á Hressingarskálalagnum. Fram koma: Teitur Magnússon, Pale Moon, Quest og Kraft-galli. Fjórði hefst klukkan 20 og er ókeypis inn.

Stebbi Jak og Andri Ívarsson í Hlégarði

Annað kvöld, laugardaginn 21. desember munu félagarnir Stefán Jakobsson, betur þekktur sem Stebbi Jak Dimmusöngvari og Andri Ívarsson gítarleikari halda tónleika í Hlégarði í Mosfellsbæ. Þar ætla félagarnir að flytja „öll bestu jólagög í heimi“ í tilþrifamiklum „acoustic“-útsetningum og segja aulabrandara inn á milli. Fjórði hefst klukkan 21. Hægt er að nálgast miða á midi.is

Albumm mælir með



B1B2 á Röntgen

Dj-dúóid B1B2 spilar á skemmtistaðnum Röntgen í kvöld, föstudaginn 20. desember. Þar mun tvíeykið spila „afro-house“ og ethno-teknó sem leikur á öll skynfærin. Enginn aðgangseyrir er á viðburðinn, sem hefst klukkan 23.

Una Torfadóttir á Loft
Una Torfadóttir treður upp á skemmtistaðnum Loft 22. desember. Una, sem er 19 ára lagasmíður og söngkona, hefur vakið athygli fyrir lög sín en þau einkennast af einföldum laglínum og persónulegum og hnyttum textum. Una kemur ein fram á tónleikunum, en auk þess að syngja spilar hún á gítar og aldrei að vita nema hún taki líka nokkur jólagög. Enginn aðgangseyrir er á tónleikana sem hefjast klukkan 20.

Una, sem er 19 ára lagasmíður og söngkona, hefur vakið athygli fyrir lög sín en þau einkennast af einföldum laglínum og persónulegum og hnyttum textum. Una kemur ein fram á tónleikunum, en auk þess að syngja spilar hún á gítar og aldrei að vita nema hún taki líka nokkur jólagög. Enginn aðgangseyrir er á tónleikana sem hefjast klukkan 20.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

NÝ SENDING AF JÓLA- OG ÁRAMÓTAKJÓLUM

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy
eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg
OPIÐ frá kl. 11-20 alla daga til jóla
og á Þorláksmessu frá kl. 11-21



Kjöll
7.990 kr
Stærðir 14-28



Kjöll
9.990 kr
Stærðir 14-28



Stórkjöll
15.990 kr
Stærðir 14-28



Túnika
8.990 kr
Stærðir 16-24



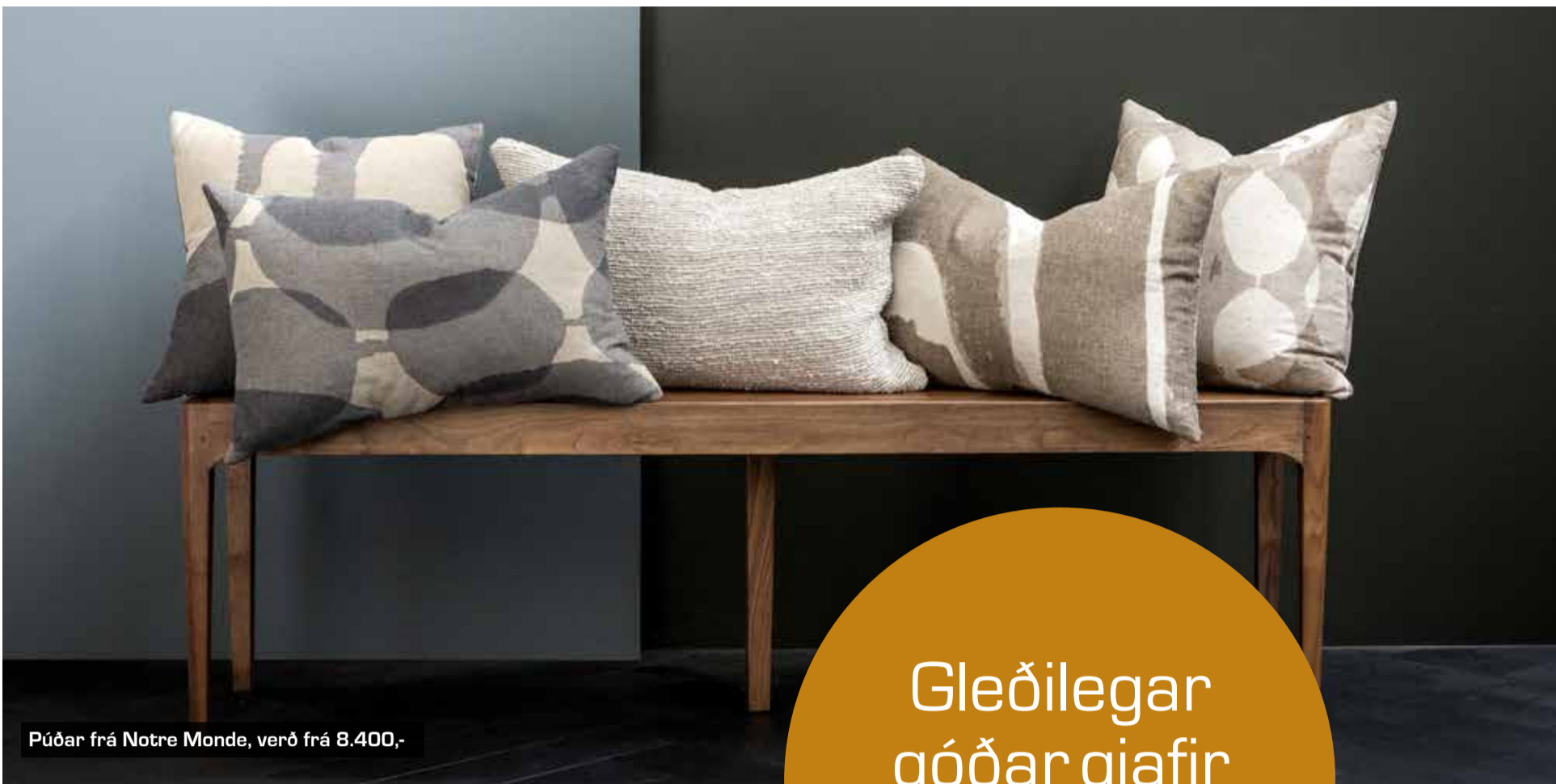
Túnika
6.990 kr
Stærðir 14-26



Skyrtu-túnika
8.990 kr
Stærðir 14-28

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is



Púðar frá Notre Monde, verð frá 8.400,-

Gleðilegar
góðar gjafir
og fallegt
heimili



Lampi Unbelievable, 29.000,-
Siem sófi, flauel, 159.000,-



Notre Monde bakkar, verð frá 4.950,-



Carter skápur, st: 172x105x41, verð 198.000,-



Paulette stóll, 124.000,-
Garcon borð, 14.500,-



Mette Ditmer
púðar, 9.800,-



Mottur, mikið úrval



Hilla 7.900,-

Ný heimasíða
og vefverslun
www.tekk.is



Habitat marmarabakki,
4.900,-



Sandrine kristalsglös,
verð frá 1.650,-



Oprah stell,
verð frá 1.150,-



Sandrine glös



Oka stell,
verð frá 950,-



Stór pizza m/ 2 áleggjum

Large pizza with 2 toppings.

2.290 kr.

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF

ÚTGAUFÉLAG

SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK

S: 515 5500

47. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 20. DESEMBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

Óður til hversdagsleikans

Mörg jólalög flokkast undir það sem á fagmáli kallast steiktar tónsmíðar. Ég hef átt í snörpum deilum sem jafnan hafa endað með handalögmálum um hvort textinn er „upp á stól stendur mín kanna“ eða „upp á hól stend ég og kanna.“ Niðurstaðan úr þessu er að sjálfsögðu gjörsamlega augljós.

Það fer ekki vel fyrir Andrésí, sem greinilega er með athyglisbrest, og hlýtur þau örlög að verða einhverskonar mannförn. Og talandi um takmarkaða athygli þá hef ég aldrei náð því hvað það er nákvæmlega sem Helgi Björnsson ekki nennir í að draganda jóla. Mér detta í hug svona 800 hlutir sem ég nenni ekki að gera í desember en ég hef ekki heyrt hann nefna einn einasta þeirra.

Flestir eru sammála um að hjól heyrir til sumargjafa. Jólahjól er þar af leiðandi ákveðin árstíðarskekkja þó svo að ég neyðist til að viðurkenna að þetta er sú melódía sem þvingar mig í stuð þegar allt er að breyta á, ég sveipa mig í silfurpappír og læt mér líka það þegar Hilmarsson hækkar sig.

Mér finnst jólin alveg fín, sérstaklega eftir að börn komu til sögunnar. En ég er ekki jólabarn. Ég er hversdagsleikabarn. Mér finnst hversdagsleikinn frábær. Ég eiginlega elska hann í öllum sínum fyrirsjáanlega, undursamlega einfaldleika. En það vantar sárlega lög um hversdagsleikann. Svona alvöru, ekkert-að-frétta hversdagsleika. Það er búið að semja nóg um ástina og það að finna sjálfan sig.

Mig langar að láta leika fyrir mig lög um hvað það er gaman að vinna 100 krónur í Happabrennu. Að skríða upp í rúm með brakandi hreinum sængurfötum. Fyrsta sopann af fyrsta kaffibolla dagsins. Um augnablikið þegar þú uppgötvar að það er til ein aukarúlla af klósettappír svo þú sleppur við að þurfa að nota gamlar afmælisservíettur með Transformers fram að næstu búðarferð.

Jólin koma og jólin fara. Ég sendi því landsmönnum öllum hugheilar óskir um gleðilegan hversdagsleika.



nettó

ALLT FYRIR JÓLIN Í NETTÓ

Nautalundur Danish Crown

-40%

2.999 KR/KG

ÁÐUR: 4.999 KR/KG

Hamborgarhryggur Kjötisel

-25%

1.199 KR/KG

ÁÐUR: 1.598 KR/KG



Rauðu jólaeplin 199 KR/KG

Tilboðin gilda 20. - 22. desember

Gerðu gæða- og verðsamanburð

SOFÐU VEL UM JÓLIN

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



- ★ Hliðar og endastopparar svo dýnur færast ekki til
- ★ Tvíhert stálgrind
- ★ Einföld og þægileg fjarstýring
- ★ Hjóðlátir og kraftmiklir mótórar
- ★ Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn

BODYPRINT Reverie

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 589.900,-
Reverie 3E með Deluxe heilsudýnum 2x90x200 - Verð frá 325.900,-

NYTT 2020

BODYPRINT

Nýr stillanlegur 2020 heilsukoddi kemur fyrir jól. - 3 stærðir
Verð kr. 17.900,-
Jólatilboðsverð kr. 14.320,-

Jólagjafir fyrir alla fjölskylduna

Mikið úrval af hvíldarstólum og sófum á fræabæru verði

Mikið úrval af sængum og koddum frá Brinkhaus Jólatilboðsverð frá kr.19.720,-



Bolzano

Hágæða leðursófi, 2ja eða 3ja sæta - Litir: Brúnt,svart.
Verð frá kr. 189.900,- 269.900,-



Frábært verð

Colombo

Nettur hornsófi, svart leður, Til með hægri eða vinstri tungu
Verð áður kr. 349.900,-
Jólatilboð Verð kr. 279.900,-

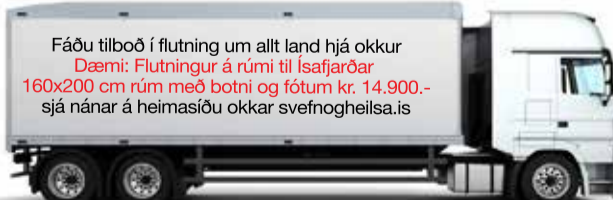


Brinkhaus



20% afsláttur

FRÁBÆR FLUTNINGSTILBOÐ UM ALLT LAND



FRÍ HEIMSENDING Á MJÚKVÖRU



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa

★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233 | Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150 | Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00 | Laugardaga 12:00 - 16:00
UmboðsaðilarHúsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum