45. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR FÖSTUDAGURINN 6. DESEMBER 2019

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Jólin byrja í Epli

iPhone 11
Verð frá: 129.990
Fjólublár | Grænn | Gulur
Hvítur | Rauður | Svartur

iPhone 11 Pro
Verð frá: 179.990
Svartur | Grænn | Gull | Hvítur

iPhone 11 Pro Max
Verð frá: 199.990
Svartur | Grænn | Gull | Hvítur

Apple Watch 5
Verð frá: 77.990
Svart | Silfur | Gull

AirPods
Verð frá: 26.990

AirPods Pro
Verð: 44.990

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

Jólin byrja í Epli

Ýmsar smávörur

Netatmo - **Öryggisbúnaður**
Vertu öruggur heima og að heiman
með Netatmo öryggisvörunum.
Úti og innimyndavélar, ofnastýring o.fl.
Verð frá: 7.990

Ring 2 - **Dyrabjalla**
Fylgstu með heimilinu þínu í
kristaltærum 1080HD myndgæðum.
Verð: 29.990

DJI Osmo - **Jafnvægisstöng**
Jafnvægisstöng fyrir myndatökur
með símum.
Verð: 16.990

Knomo - **Fartölvutöskur**
Gríðarlega vandaðar og flottar
töskur, slíður og bakpokar frá
KNOMO London.
Verð frá: 10.990

Twinkly **2019 útgáfan**
Vinsælasta jólaserían, þú stýrir henni
með appi úr símanum eða spjaldtölvunni.
Verð frá: 12.990
Val um 150, 190, 250 og perur

NowPresso - **Kaffikanna**
Heimsins fyrsta þráðlausa kaffivél.
Pressar kaffið með réttum þrýstingi.
Verð: 29.990

Netatmo - **Snjallbolli**
Fallegur bolli með innbyggðum hitara
og hleðslubúnaði. Þú stýrir hitastiginu
sem bollinn heldur á drykknum.
Verð: 14.990

Anova Nano - **Sous Vide tæki**
Tengist símanum þínum með Bluetooth,
þannig getur þú eldað ótrúlegar máltíðir
og fylgst með eldunartímanum og
stöðunni í símanum þínum.
Verð: 16.990

Sphero Mini Soccer
Stórsnjall fótbolta Sphero.
Frábær skemmtun með lítinn fótbolta
sem stjórnað er með appi.
Verð: 8.990

Zens - **Hleðsluplatti**
Nútímaleg hönnun bíður upp á að
ZENS hleðsluplattinn getur passað
inná skrifstofuna eða á náttborðið þitt.
Verð: 14.990

BuddyPhones - **Heyrnartól**
Heyrnartól fyrir yngri kynslóðina
Buddy Phones barnaheyrnartólin
eru hönnuð með öryggi barna í huga.
Verð frá: 4.990

Jays - **Heyrnartól**
Góð heyrnartól á frábæru verði fyrir
alla. Hentar vel þeim sem stunda
hreyfingu og íþróttir.
Verð frá: 6.990

EPLI

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

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

45. TÖLUBLAÐ 2. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 6. DESEMBER 2019

Ofbeldi gegn konum er stórt vandamál

Umfang ofbeldis gegn konum er slíkt að því er líkt við faraldur. Á Íslandi segja sérfræðingar að kynferðisofbeldi í samböndum sé vandamál. Dæmi eru um að makar neyði konur til kynlífs með öðrum aðilum og jafnvel byrli þeim lyf til að auðvelda misnotkunina.

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Innlent
FJÁRLÖG

Grunnt á fordómunum en stuðningurinn gríðarmikill

„Hinsegin krakkar eru ennþá miklu líklegri til þess að búa við verri geðheilsu en jafnaldrar þeirra og mæta skilningsleysi og fordómum þegar þau koma út.“

Fyrir mér þá voru viðbrögðin við lögum um kynrænt sjálfræði ágætis áminning um það hversu grunnt fordómar í íslensku samfélagi liggja. En munum samt að þau sem styðja okkur af öllu hjarta eru miklu miklu fleiri en við höldum og miklu fleiri en þau sem hafa hvað hæst í kommentakerfum. Og þeim mun fjölga eftir því sem við komum skilaboðum okkar á framfæri oftar og víðar.“

Þetta sagði Þorbjörg Þorvaldsdóttir, formaður Samtakanna ’78, á félagsfundi 9. nóvember sl. en í ræðu sinni fór hún yfir starf samtakanna síðustu misseri og þróun mála í réttindabaráttu hinsegin fólks. Þorbjörg hvatti viðstadda til dáða og ítrekaði mikilvægi baráttunnar.

Hinsegin krakkar eru enn þá miklu líklegri til þess að búa við verri geðheilsu en jafnaldrar þeirra og mæta skilningsleysi og fordómum þegar þau koma út. Eldri hommar og lesbíur eru að einangrast og þeirra þörfum er ekki mætt á viðunandi hátt í kerfinu. Á vinnumarkaði stöndum við verr að vígi. Í íþróttum erum við nær alveg ósýnileg og stemningin innan ákveðinna greina er alveg sérstaklega fjandsamleg. Miðflokkurinn er farinn að gæla við transfóbíska orðræðu. Enn er það svoleiðis að við getum ekki treyst því að okkur sé mætt af skilningi og fordómaleysi innan hins opinbera. Innan menntakerfisins, heilbrigðiskerfisins eða hjá lögreglunni. Nasistar voga sér að ganga um götur landsins og koma fram undir fullu nafni og mynd í fyrsta sinn síðan ég man eftir mér. Þetta er ekki búið og verður það aldrei.

En það sem skiptir langmestu máli er það að við höldum áfram að virkja þann kraft sem í okkur býr þegar við stöndum saman, þvert á kynhneigð, kynvitund, kyntjáningu, kyneinkenni og kynslóðir, og nýtum baráttugleðina og samstöðuna til þess að móta samfélagið okkar þannig að við höfum öll frelsi og tækifæri til þess að lifa lífinu eins og við sjálf kjósum.“

Þorbjörg Þorvaldsdóttir, formaður Samtakanna ’78.

Samtökin ’78 í fyrsta sinn á fjárlögum

Samtökin ’78 munu á næsta ári fá 20 milljóna króna fjárframlag frá ríkinu samkvæmt fjárlögum ársins 2020. Um „tímabundna“ ráðstöfun er að ræða samkvæmt nefndaráliti meirihluta fjárlaganefndar en framkvæmdastjóri samtakanna segir fjármunina munu koma sér afar vel og vonar að framhald verði á.

Ég held að við í Samtökunum höfum hreinlega náð eyrum fjárlaganefndar,“ segir Daníel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna ’78, þegar hann var spurður um ástæður þess að samtökin eru nú í fyrsta sinn á fjárlögum, þ.e. fyrir árið 2020. Fjárveitingin var ekki í upphaflegum drögum en við vinnslu málsins í þinginu lagði meirihluti fjárlaganefndar til 20 milljóna króna tímabundið framlag. Daníel segir upphæðina í góðu samræmi við það sem Samtökin lögðu upp með en hann vonast til að áframhald verði á formlegum stuðningi stjórnvalda og talan eigi eftir að hækka. „Verkefnin eru mörg og ærin,“ bætir hann við.

> *„Ráðgjafaþjónustan okkar hefur tífaldast á tæpum áratug en Samtökin eru að taka á móti fólki í um 600 ráðgjafartíma á ári og það er bara einstaklingsráðgjöfin“*

„Ég er fyrst og fremst afar ánægður,“ segir Daníel um viðbrögð sín við ákvörðuninni. „Samökin ’78 hafa vaxið mikið á undanförnum misserum með tilheyrandi kostnaði. Það kom mér í raun á óvart þegar ég byrjaði að starfa hjá Samtökunum hve lítið þau eru fjármögnuð af hinu opinbera.“ Daníel segir forsvarsmenn samtakanna lengi hafa viljað fara á fjárlög en þau séu ekki styrkt af ríkinu, ólíkt því sem margir halda, heldur greiði ríkið og sveitarfélög fyrir ákveðna þjónustu, t.d. fræðslu og ráðgjöf, í gegnum þjónustusamninga. „Þjónustusamningarnir okkar eru núna þrír; við forsætisráðuneytið, Reykjavíkurborg og Hafnarfjarðarbæ. Við erum líka með tímabundinn þjónustusamning við félagsmálaráðuneytið,“ segir Daníel.

Málefni intersex barna í forgangi

Þau verkefni Samtakanna ’78 sem ekki falla undir þjónustusamningana eru fjármögnuð með sjálfsaflafé. En hvað hefur breyst? Hafa breytt viðhorf eitthvað með það að gera að fjárlaganefnd tók við sér?

„Markmið okkar er skýrt; að stuðla að bættri andlegri heilsu hinsegin fólks, vinna gegn félagslegri einangrun og stefna að samfélagi fjölbreytileika og sýnileika. Viðhorf Íslendinga til hinsegin fólks almennt er gott; við viljum vera opin og umburðarlynd en við höfum enn verk að vinna. Málefni intersex fólks og þá sérstaklega intersex barna eru í forgangi hjá okkur í Samtökunum eins og er. Eftir að kynrænt sjálfræði var samþykkt þá höfum við fundið fyrir auknum stuðningi en þar var kafli sem beindist að intersex börnum ekki inni í lögunum heldur er nefnd að störfum til að vinna að þeim málum. Það voru mikil vonbrigði en lögin eru mikil réttarbót fyrir trans og kynsegin fólk.“

Fjárframlag ríkisins mun telja um 37% rekstrarfés Samtakanna árið 2020. Daníel segir því um verulega búbót að ræða. Bókhald samtakanna er opið og birt á vefnum, ásamt ársskýrslum og fundargerðum, en hann segir mikið lagt upp úr gegnsæi.

„Þetta er mikilvægt til að styrkja allan okkar rekstur, fjárfesta í húsnæðinu okkar, koma á kerfi til að auka sjálfsaflafé og styrkja þau verkefni sem við erum að sinna nú þegar,“ segir Daníel. „Ráðgjafaþjónustan okkar hefur tífaldast á tæpum áratug en Samtökin eru að taka á móti fólki í um 600 ráðgjafartíma á ári og það er bara einstaklingsráðgjöfin. Þar að auki starfrækjum við stuðningshópa, sinnum fræðslustarfsemi, erum til ráðgjafar fyrir löggjafann og hið opinbera, rekum skrifstofu, sinnum félagslífi, stuðlum að fræðslufyrirlestrum, rekum félagsmiðstöð fyrir ungt fólk og félagsheimili.“

Daníel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna ’78.

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

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

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

HÁTÍÐARVERÐ
GEYSIS ULLARTEPPI
Minni teppi 14.800 kr.
Stærri teppi 16.800 kr.
FORM teppi 19.800 kr.
—
Gildir til 31. desember 2019
GEYSIR
Skólavörðustígur 7 & 16 og Kringlan, Reykjavík. HEIMA: Skólavörðustígur 12, Reykjavík. Hafnarstræti 98, Akureyri og Haukadalur. Geysir.com

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Erlent
MEÐGÖNGUROF

Ein stofa í sex ríkjum

Mynd/epa

Úrskurðarnefnd í Missouri hefur nú til umfjöllunar mál ríkisins gegn stofu Planned Parenthood í St. Louis, sem er sú eina í Missouri sem framkvæmir meðgöngurof. Ákvörðunar er að vænta í febrúar en ef hún verður samtökunum í óhag verður enginn aðili eftir í ríkinu sem býður upp á úrræðið.

Málið má rekja til kvörtunar sem varð til þess að heilbrigðisyfirvöld hófu að rannsaka stofuna og komust að þeirri niðurstöðu að meðgöngurof hefði „mistekist“ í fjórum tilvikum, þar sem konurnar hefðu þurft meira en eina „meðferð“.

Forsvarsmenn Planned Parenthood saka íhaldsmenn um að misnota leyfisferlið til að ná fram pólitískum markmiðum en maðurinn sem stóð að rannsókninni hefur bæði yfirumsjón með leyfisveitingum til ákveðinna heilbrigðisstofnana og var sá sem bar fram kvörtunina sem rannsóknin grundvallaðist á.

Missouri er eitt sex ríkja þar sem aðeins ein stofa býður upp á meðgöngurof. Hin ríkin eru Kentucky, Mississippi, Norður-Dakóta, Suður-Dakóta og Vestur-Virginía. Samkvæmt Guttmacher Institute, sem er fylgjandi meðgöngurofi, voru slíkar stofur 452 í Bandaríkjunum árið 1996 en 272 árið 2014.

77% Bandaríkjamanna fylgjandi Roe gegn Wade

Ýmsum brögðum hefur verið beitt til að takmarka aðgengi kvenna að meðgöngurofi. Óbeinar aðgerðir til þess hafa m.a. falið í sér breytingar á reglugerðum til að neyða stofur til að leggja í kostnað sem þær hafa ekki ráð á. Þar má t.d. nefna reglur sem hafa kveðið á um breikkun dyraopa og stækkun bílastæða. Þá hafa verið settar reglur um ákveðna fjarlægð stofanna frá skólum. Tuttugu og sjö stórborgir og stór hluti dreifbýlis í Bandaríkjunum telst til þess sem baráttusamtök kalla „meðgöngurofs-eyðimörk“ en þau nota það hugtak þegar flestir á umræddu svæði búa í meira en 160 km fjarlægð frá næstu stofu sem framkvæmir meðgöngurof.

Samkvæmt könnun sem birt var fyrr á árinu eru **77% Bandaríkjamanna** á móti því að niðurstöðu dómsins Roe gegn Wade verði snúið. Sá dómur staðfesti rétt kvenna til meðgöngurofs samkvæmt stjórnarskránni.

Bandaríkin

Beita byggingarreglugerðum og vísindaskáldskap

Hart er sótt að „réttinum til að velja“ í Bandaríkjunum en andstæðingar meðgöngurofs eru þó ekki sammála um hvaða aðferðir séu vænlegastar til árangurs. *Repúblikanar í Ohio hafa lagt fram frumvarp sem bannar ekki bara fóstureyðingar heldur skyldar lækna til að framkvæma aðgerð sem er bæði lífshættuleg og ómöguleg.*

Mynd/epa

Samkvæmt New York Times er allt eins líklegt að baráttan um réttinn til meðgöngurofs muni harðna á árinu 2020.

Andstæðingar meðgöngurofs vestanhafs berjast nú með öllum ráðum fyrir því að fá úrræðið bannað sem víðast en þrátt fyrir harða baráttu síðustu ár er það enn löglegt í öllum ríkjum Bandaríkjanna. Þó hefur tekist að þrengja verulega að aðgengi kvenna að meðgöngurofi með beinum og óbeinum hætti en æðsta markmiðið er að fá Hæstarétt til að endurskoða afstöðu sína frá því að dómur féll í máli Roe gegn Wade árið 1973. Þeir hópar sem hafa helgað sig stríðinu gegn „frelsinu til að velja“ eygja nú möguleika á að ná þessu takmarki, í kjölfar þess að Donald Trump Bandaríkjaforseti skipaði Brett Kavanaugh dómara við réttinn í stað Anthony Kennedy. Þeir eru þó ekki sammála um aðferðir; sumir telja vænlegast að vinna stríðið með mörgum litlum skærum, á meðan aðrir hafa gripið til þungavopna og freistað þess að koma á allsherjarbanni og hörðum viðurlögum.

Skærurnar hafa meðal annars falist í því að grafa undan þjónustu þeirra sem framkvæma meðgöngurof, með því til dæmis að breyta byggingarreglugerðum þannig að fjársveltar stofurnar hafa engin ráð til að uppfylla þær.

> *„Það er kominn tími til að útrýma alfarið meðgöngurofi og viðurkenna að hver einstaklingur eigi óskoraðan rétt til lífs“*

Þá hefur löggjafinn í mörgum ríkjum freistað þess að takmarka réttinn til meðgöngurofs niður í allt að sex vikur en á þeim tíma meðgöngunnar er allt eins víst að konan sé algjörlega grunlaus um að hún sé þunguð. Nýlegt frumvarp í Ohio er dæmi um stórtækari aðgerðir en þar hafa 19 af 90 þingmönnum neðri deildar ríkisþingsins lagt fram tillögu þess efnis að frjóvgað egg verði skilgreint sem „ófætt barn“, að meðgöngurof verði gert ólöglegt og að þeir sem framkvæma eða gangast undir úrræðið verði sóttir til saka fyrir morð. Refsingin verði lífstíðarfangelsi og mögulega dauðrefsing.

Læknar krafðir um hið ómögulega

Þetta kann að virðast öfgafullt en þó er ónefnt það ákvæði sem mesta athygli hefur vakið; að þegar um er að ræða utanlegsfóstur sé læknum skylt að freista þess að „bjarga“ fóstrinu með því að fjarlægja það, í flestum tilvikum úr eggjaleiðara konunnar, og koma því fyrir í leginu. Læknar hafa bent á að utanlegsþungun sé ekki einungis stórhættuleg konum, heldur sé sú aðgerð sem frumvarpið kveður á um hreinlega ekki til í læknavísindunum. „Ég trúi ekki að ég sé að skrifa þetta aftur en þetta er ómögulegt,“ tísti fæðinga- og kvensjúkdómalæknirinn David Hackney um hugmyndina. „Við verðum öll send í fangelsi.“ Ástæða þess að Hackney segir „aftur“ er að þetta er í annað sinn sem löggjafinn í Ohio gerist sekur um umræddan vísindaskáldskap en fyrr á árinu freistuðu andstæðingar meðgöngurofs á þinginu þess að greiða fyrir aðgerðinni ómögulegu með því að fella hana undir almannatryggingar.

Samkvæmt New York Times er allt eins líklegt að baráttan um réttinn til meðgöngurofs muni harðna á árinu 2020 en frumvörp þar að lútandi verða tekin til umræðu í Ohio, Suður-Karólínu, Tennessee, Nebraska og Idaho strax í byrjun árs. Í þessum ríkjum njóta repúblikanar þingmeirihluta. Þá má gera ráð fyrir að málið verði notað óspart í fjáröflun fyrir forsetakosningarnar, sem fara fram í nóvember. „Tíminn til að ná böndum yfir hið illa með reglugerðum og málamiðlunum er liðinn,“ er haft eftir Candice Keller, þingmanni í Ohio. „Það er kominn tími til að útrýma alfarið meðgöngurofi og viðurkenna að hver einstaklingur eigi óskoraðan rétt til lífs.“ James Bopp, lögmaður National Right to Life, vill hins vegar taka slaginn í skrefum. Hann sagði ofstækisfullar löggjafartilraunir hafa gert andstæðinga meðgöngurofs að fíflum og að þær væru ekki líklegar til þess að rata til Hæstaréttar og ná tilætluðu markmiði.

„Global Gag Rule“

Repúblikanar hafa ekki látið sér nægja að reyna að banna meðgöngurof heima fyrir heldur hafa þeir freistað þess að draga úr þeim erlendis með reglu sem hefur verið kennd við Mexíkóborg en er stundum kölluð „Global Gag Rule“. Tilkynnt var um regluna á alþjóðaráðstefnu Sameinuðu þjóðanna um mannfjölda og þróun árið 1984, í stjórnartíð Ronalds Reagan, en ráðstefnan fór fram í Mexíkóborg. Hún felur í sér að sjálfstæðum erlendum stofnunum og samtökum sem þiggja fjárframlög frá bandaríska ríkinu er hvorki heimilt að framkvæma né „hvetja til“ meðgöngurofs. Reglan var felld úr gildi í stjórnartíð demókratana Bills Clinton og Baracks Obama en komið aftur á af George W. Bush og Donald Trump.

Gagnrýnendur segja að þvert á það sem repúblikanar ætluðu, hafi reglan orðið til þess að óætluðum þungunum fjölgaði og þar af leiðandi þeim tilvikum þar sem konur gengu undir meðgöngurof. Þetta styðja ýmsar rannsóknir en orsökin er ekki sú að þær stofnanir og samtök sem veita konum víða um heim upplýsingar um meðgöngurof eru þær sömu og fræða fólk um getnaðarvarnir og veita því annan stuðning. Þá hefur reglan orðið til þess að draga úr þjónustu er varðar heilbrigði kvenna og baráttunni gegn sjúkdómum á borð við berkla, malaríu og HIV.

Velkomin á nýja og betri Hverfis-götu.

Endurbætt Hverfisgata er tilbúin að taka við jólagestum. Sérstaða götunnar sem áfangastaðar með flóru verslana, skemmtunar, matstaða og menningar á sér nú nánast ekki hliðstæðu hér á landi.

Íbúar og rekstraraðilar eru sammála um að endurbætur á götunni hafi skilað fallegri, nútímalegri og aðgengilegri borgargötu þar sem fjölbreytt mannlíf blómstrar.

Allt yfirborð götu og gangstétta hefur verið endurnýjað, lagnir endurnýjaðar eftir þörfum og snjóbræðsla sett í upphækkuð gatnamót og göngu- og hjólaleiðir.

Þá hefur gatan verið fagurlega skreytt með margs konar jólaljósum og bjöllum og nýtur nú vaxandi vinsælda sem ein af skemmtilegustu götum borgarinnar.

Velkomin á Hverfisgötuna!

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Kynbundið ofbeldi heimsfaraldur

Árlega eru 87.000 konur drepnar í heiminum og helmingur þeirra fellur fyrir hendi maka, fyrrverandi maka eða einhvers úr fjölskyldu sinni. Umfang ofbeldis gegn konum er slíkt að því er líkt við faraldur. Sumir er þeirrar skoðunar að ofbeldi gegn konum sé eitthvert umfangsmesta mannréttindabrot sem viðgengst í heiminum

Hundrað þrjátíu og sjö konur hafa fallið fyrir hendi maka eða fyrrverandi maka það sem af er ári í Frakklandi. Aðgerðasinnar í París hafa brugðist við með því að líma á veggi borgarinnar plaköt með ýmsum slagorðum og með nöfnum kvenna sem hafa fallið fyrir hendi eiginmanns eða kærasta á árinu.

Tíðni heimilisofbeldis í Frakklandi er með því hæsta sem þekkist í Evrópu og mikla athygli vöktu fjölmennar aðgerðir í París þann 23. nóvember. Mótmælendur klæddust fjólubláu og kveiktu á ljósum til marks um að þörf væri á upplýsa fólk um raunverulega stöðu mála.

Emanuel Macron, forseti Frakklands, hafði lofað að beita sér fyrir harðari refsingum í heimilisofbeldismálum og nú hafa verið boðaðar hertar aðgerðir í fjörutíu liðum. Það var einnig sláandi að Macron var boðið að fylgjast með í símaveri þar sem tekið er á móti símtölum frá þolendum heimilisofbeldis. Þar heyrði hann viðbrögð lögreglu er sérfræðingur versins reyndi ítrekað að fá þá til að fylgja fimmtíu og sjö ára gamalli konu heim til sín að sækja eigur sínar og nauðsynlegan farangur áður en henni væri komið í öruggt skjól.

137 konur hafa fallið fyrir hendi maka eða fyrrverandi maka það sem af er ári í Frakklandi.

Heima beið eiginmaður hennar sem hafði gengið alvarlega í skrokk á henni og konan stödd á lögreglustöð þar sem hún hafði nýlokið við að kæra árásina. Lögreglumenn neituðu að sinna beiðni hennar og báru fyrir sig alls konar afsakanir sem ýmist voru veikar eða beinlínis ósannar. Sérfræðingurinn sem Macron talaði við tjáði honum að þetta væru mun algengari viðbrögð en hitt að lögreglan samþykkti að verja konurnar sem þeim ber lagaleg skylda til að gera.

lindex.is
Náttföt
2999,-
LINDEX

Ólíkar birtingarmyndir heimilisofbeldis

■ Umræðan um heimilisofbeldi hefur hverfst að langmestu leyti um valdníðslu karla gagnvart konum en um hríð hafa þær raddir orðið háværari er krefjast þess að aukinni athygli sé beint að þeim tilvikum þar sem þetta er öfugt, þ.e. kona beitir karl ofbeldi. Víða hefur komið til tals að opnuð séu karlaathvörf og þeir fái meiri stuðning en þar sem það hefur verið reynt á Norðurlöndunum hafa þau lengst af staðið tóm. Skýringin liggur mögulega í því að birtingarmyndir heimilisofbeldis eru ólíkar eftir því hvort gerandinn er karl eða kona. Vegna þess aflsmunar sem yfirleitt alltaf er á körlum og konum þarf karl sjaldnast að óttast um líf sitt af völdum konu sinnar og sjaldan verða þeir fyrir stórfelldu líkamstjóni.

Þeir þurfa oftar að takast á við andlegt ofbeldi og niðurbrot og alls ekki má gera lítið úr skaðlegum áhrifum þess. Þá gætu margir talið að þetta leiddi fremur til sjálfsvíga meðal karla, enda eru þeir í meirihluta þeirra er falla fyrir eigin hendi. Rannsóknir sýna hins vegar að sjálfsvíg eru algengust meðal ungra óbundinna karlmanna og einhleypra miðaldra manna. Tölfræðin styður og sýnir ótvírætt að konur eru í mun meiri hættu á að verða fyrir líkamstjóni eða hreinlega missa lífið en karlar.

Oft er hjálplegt að líta á tölur þegar verið er að velta fyrir sér hvar sameiginlegum sjóðum almennings sé best varið. Eins geta þær skilað veigamiklum lóðum á vogarskálarnar þegar fólk ákveður hvar helsta áhersla og þungi eigi að liggja í viðhorfum og viðleitni samfélags til að stuðla að breytingum. Þegar horft er á þessar tölur verður ekki annað séð en að enn sem komið er þurfi að leggja meiri þunga í að verja konur.

„Vegna þess aflsmunar sem yfirleitt alltaf er á körlum og konum þarf karl sjaldnast að óttast um líf sitt af völdum konu sinnar og sjaldan verða þeir fyrir stórfelldu líkamstjóni.“

Í síðasta mánuði krafðist fjöldi fólks þess í París að bundinn verði endir á kynbundið ofbeldi og morð. Margir héldu á lofti spjöldum með nöfnum kvenna sem hafa verið myrtar. Mynd / EPA

Hræðilegt ástand í Rússlandi

Í Rússlandi er ástandið sömuleiðis hræðilegt. Þar er lítið gert til að vinna gegn ofbeldi af þessu tagi og kvennathvörf fá og alltaf full. Ýmis mannréttindasamtök hafa reynt að kortleggja vandann með ýmsum leiðum en þar sem þetta fer mjög leynt er það hægara sagt en gert. Engu að síður hafa forsvarsmenn þeirra upplýst að árlega telji þeir að um tólf þúsund konur séu myrtar af maka sínum í Rússlandi og jafnframt að þeir álíti þetta mjög varlega áætlað. Inni í þessari tölu eru ekki þær konur sem myrtar eru af fyrrverandi maka.

Betur má ef duga skal

Hundrað sjötíu og þrjár manneskjur voru myrtar af fjölskyldumeðlim í Bretlandi á síðasta ári en um árabil hafa þar í landi verið virk úrræði fyrir konur er verða fyrir heimilisofbeldi. Lögreglan hefur mjög ákveðnar verklagsreglur er kemur að þessum málum er allar miða að því að skapa konunni öryggi annaðhvort inni á eigin heimili eða með því að koma henni fyrir annars staðar láti maðurinn ekki af ofsóknum sínum. Nú liggur fyrir í breska þinginu nýtt frumvarp sem kveður á um bætt úrræði fyrir fólk sem verður fyrir heimilisofbeldi. Í Twitter-færslu greindi forsætisráðherra Breta frá því að frumvarpið kveði á um meiri vernd til handa þeim sem flýja ofbeldi á heimili. Stofna á fleiri athvörf og skilgreina betur í lögum hvað sé heimilisofbeldi.

Mörg kvennasamtök hafa fagnað því að lagabreytingar séu í vændum þótt þau telji að betur megi ef duga skal. Helst hefur verið gagnrýnt að í frumvarpinu sé ekki tekið nægilega mikið tillit til kvenkynsinnflytjenda í Bretlandi. Guardian hefur eftir Karla McLaren hjá Amnesty International að eins og staðan sé í dag geti það verið mjög erfitt fyrir konur í þeirri stöðu að leita sér aðstoðar, jafnvel þó að þær séu í lífshætta vegna ofbeldis sem þær eru beittar af maka. Hafi þær ekki dvalarleyfi, óttist þær að vera tilkynntar til yfirvalda og vísað úr landi. Þetta á einnig við um konur hér á landi en það er velþekkt að skjólstæðingar Kvennaathvarfsins eru hlutfallslega fleiri af erlendum uppruna en íslenskir. Þessar konur búa einnig lengur við ofbeldi en þær sem fæddar eru hér á landi, enda hafa þær síðarnefndu fleiri bjargráð og betri félagsleg tengsl.

Í Bretlandi eru konur 75% þeirra sem myrt voru af maka eða fyrrverandi maka. Karlar voru yfirgnæfandi meirihluti gerenda. Samkvæmt úttekt BBC, breska ríkisútvarpsins, hefur morðmálum sem tengjast heimilisofbeldi fjölgað síðan árið 2017.

Forsvarsmenn ýmissa mannréttindasamtaka hafa upplýst að árlega telji þeir að um **12.000** konur séu myrtar af maka sínum í Rússlandi og jafnframt að þeir álíti þetta mjög varlega áætlað.

Í Bretlandi eru konur **75%** þeirra sem myrt voru af maka eða fyrrverandi maka. Karlar voru yfirgnæfandi meirihluti gerenda. Samkvæmt úttekt BBC, breska ríkisútvarpsins, hefur morðmálum sem tengjast heimilisofbeldi fjölgað síðan árið **2017**.

Talið er að í hverjum mánuði sé um það bil **76 konur drepnar** af mökum sínum í Bandaríkjunum einum.

CINTAMANI

OUTLET **SPRENGJA!**

Við erum með **30% auka afslátt** af öllum outlet vörum í Cintamani **Austurhrauni** og Cintamani **Akureyri.**

6-9 desember.

FJÚK
~~44.495 kr.~~
21.802 kr.

HRET
~~49.995 kr.~~
19.900 kr.

FROST
~~49.995 kr.~~
23.995 kr.

MOLLA
~~49.995 kr.~~
24.995 kr.

FJALLVÁKUR
~~17.995 kr.~~
10.797 kr.

Frá mótmælagöngu fyrr á árinu í Melbourne þar sem heimilisofbeldi var mótmælt. Mynd / EPA

Fleiri ungar konur myrtar af maka en deyja úr brjóstakrabbameini

Í Bandaríkjunum stendur þessi tala í 70% ef litið er á heildina en er í sumum ríkjum þess mun hærri. Samkvæmt nýjum tölum FBI eru 75% þeirra sem drepnir eru í Bandaríkjunum af maka eða fyrrverandi maka konur. Þannig að á móti hverjum hundrað konum sem láta lífið á þennan hátt eru tuttugu og fimm karlar. Það segir þó ekki alla söguna því í ellefu tilfellum af þessum tuttugu og fimm sögðust konurnar hafa verið að verja líf sitt. Talið er að í hverjum mánuði séu um það bil sjötíu og sex konur drepnar af mökum sínum í Bandaríkjunum einum.

Þess má geta að þar í landi eru fleiri ungar konur myrtar af maka en deyja úr brjóstakrabbameini. Þar, líkt og í Bretlandi, eru yfirvöld farin að taka allt öðruvísi á þessum málum en áður var. Verklagsreglur lögreglu og félagsmálayfirvalda ganga út frá að um hættuástand sé að ræða og allt kapp verði lagt á að bregðast við í samræmi við það. Þess vegna hefur morðum af þessu tagi fækkað í Bandaríkjunum síðan 1970 en varla hægt að fagna þeirri staðreynd verulega í ljósi þess hve ástandið er enn alvarlegt.

Nýtt verklag hér á landi

Hér á landi hefur Sigríður Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, innleitt nýtt verklag í heimilisofbeldismálum sem miðar að því að grípa inn sem allra fyrst. Höldum gluggunum opnum, var þetta verkefni kallað þegar Sigríður hrinti því af stað á Suðurnesjum. Þetta er þverfagleg nálgun og barnaverndaryfirvöld kölluð á staðinn til að sinna börnum séu þau á heimilinu, einnig eru úrræði heilbrigðis- og félagsmálayfirvalda og fleiri aðila nýtt til hjálpar. Fleiri lögregluumdæmi hafa tekið upp þetta verklag.

„Þess eru mörg dæmi að ofbeldismenn hafi beinlínis **drepið eigin börn í móðurkviði.**“

Ofbeldi af þessu tagi á ekkert skylt við ástríðu

■ Margir fjölmiðlar hafa fjallað um þessi mál og nefna má nýlega grein í Guardian. Blaðamaður þar hefur eftir Elizabeth Yardley, prófessor í afbrotafræði við Birmingham-háskóla, að langur aðdragandi sé að þessum morðum. Ofbeldi af þessu tagi eigi ekkert skylt við ástríðu eða ástríðuglæpi eins og áður var gjarnan talið. Ofbeldismenn séu ekki skapbráðir menn sem missi skyndilega stjórn á sér sé þeim ögrað. Þvert á móti sé að baki langvarandi líkamlegt og andlegt ofbeldi sem oft leiði til einangrunar þess sem fyrir því verður. Þolandinn sé iðulega háður kvalara sínum og leiti sér þess vegna síður hjálpar. Hlutirnir þurfi að vera orðnir verulega slæmir til að það gerist.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að heimilisofbeldi er langt í frá fyrirvaralaust og ósjálfráð viðbrögð við einhvers konar áreiti. Þvert á móti eru flestir ofbeldismenn mjög meðvitaðir um þær aðferðir sem þeir beita og margir hafa þróað þær á löngum tíma. Til dæmis má nefna að þeir sýna allir sínar bestu hliðar þar til þeir hafa fest sig í sessi, eru fluttir inn, giftir konunum eða þær barnshafandi eftir þá. Þeir byrja á að brjóta þær niður andlega og einangra eins og hægt er. Þetta er gert með því að kenna þeim ævinlega um það sem miður fer í sambandinu. Ofbeldið byrjar venjulega smátt en stigmagnast hratt. Hrindingar, spörk og kinnhestar verða fljótt að hnefahöggum. Í byrjun gæta þeir þess vandlega að þyngstu höggin lendi þar sem enginn sér, þ.e. á búk, fótum eða handleggjum. Það er ekki fyrr en ástandið er orðið mjög slæmt að þeir taka að kýla í andlit eða berja konur í höfuðið. Þeir gæta þess einnig vel að enginn verði vitni að hvorki þeim andlegu né líkamlegu pyntingun sem þeir beita konur sínar. Þetta sýnir góða skipulagningu og umtalsverða yfirvegun.

Oftast magnast ofbeldið þegar konan er barnshafandi. Það fer í taugarnar á karlinum að konan sé upptekin af því sem er að gerast í líkama hennar og hafi tilfinningar til barnsins. Þess eru mörg dæmi að ofbeldismenn hafi beinlínis drepið eigin börn í móðurkviði. „Hvernig geta menn gert slíkt?“ spyrja eflaust margir. Samkvæmt rannsóknum eiga þessir menn allir erfitt með að setja sig í spor annarra. Þeir hafa litla hæfni til meðlíðunar og mikla stjórnunarþörf. Að auki taka þeir enga ábyrgð á eigin gerðum. Þeir vita vissulega að þetta er rangt en eru fullkomlega sannfærðir um að konan hafi kallað þetta yfir sig. Hún hafi ögrað þeim og ýtt þeim yfir einhverja brún þar sem þeir misstu alla stjórn. Lykillinn að því að því að ofbeldismaður láti af hegðun sinni er að hann geri sér grein fyrir því að engu skiptir hvað fer á undan. Það er alltaf sá sem reiðir höndina til höggs sem ber ábyrgð á ofbeldinu og aldrei er ásættanlegt að grípa til barsmíða til að ná fram vilja sínum í mannlegum samskiptum.

LAUGARDAGUR **14. DESEMBER** 14:00 & 16:00
SUNNUDAGUR **15. DESEMBER** 14:00 & 16:00

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

JÓLA TÓNLEIKAR SINFÓNÍUNNAR

Sannkölluð hátíðarstemning ríkir á Jólatónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands þar sem gömul og ný jólatónlist verður flutt af hljómsveitinni ásamt fjölda ungra listamanna. Tónleikarnir hafa notið verðskuldaðrar hylli og eru á meðal vinsælustu tónleika sveitarinnar.

Kynnir á tónleikunum er trúðurinn Barbara, leikinn af Halldóru Geirharðsdóttur, sem tendrar ljós í hverju hjarta. Þetta eru tónleikar sem ekkert jólabarn má láta fram hjá sér fara. Tónleikarnir eru túlkaðir á táknmáli.

Bjarni Frímann Bjarnason
hljómsveitarstjóri

Trúðurinn Barbara
kynnir

Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað, Unnsteinn Manuel Stefánsson og Kolbrún Völkudóttir
einsöngvarar

Stúlknakór Reykjavíkur

Litlu sprotarnir
táknmálskór

Bjöllukór Tónlistarskóla Reykjanesbæjar

Dansarar úr Listdansskóla Íslands

Hörpuhópur

Blokkflautusveit Tónlistarskóla Árnesinga

Ungir trommuleikarar

TRYGGÐU FJÖLSKYLDUNNI SÆTI SINFONIA.IS

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

@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :
GAMMA

Innlent

RAGNA BJÖRG
GUÐBRANDSDÓTTIR &
HILDUR VALDÍS GUÐMUNDSDÓTTIR

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Mynd / Hákon Davið Björnsson

Kynferðisofbeldi í samböndum er vandamál á Íslandi

Kynferðisofbeldi er stór hluti af heimilisofbeldi á Íslandi og er vitundarvakning hérlendis hvað það varðar. Dæmi eru um að makar neyði konur sínar til kynlífs með öðrum aðilum og jafnvel byrli þeim lyf til að auðvelda misnotkunina.

*Þær **Ragna Björg Guðbrandsdóttir**, teymisstýra Bjarkarhlíðar, og **Hildur Valdís Guðmundsdóttir**, vaktstýra Kvennaathvarfsins, segja þróunina uggvænlega og að ekkert bendi til þess að ofbeldið sé minna hjá yngri kynslóðum en þeim eldri.*

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Mynd / Hallur Karlsson

Innlent

RAGNA BJÖRG GUÐBRANDSDÓTTIR

Kynferðisofbeldi algengt í nánum samböndum

***Ragna Björg Guðbrandsdóttir**, teymisstjóri Bjarkarhlíðar, miðstöðvar fyrir fullorðna þolendur ofbeldis, segir sífellt fleiri þolendur ofbeldis í nánum samböndum leita sér aðstoðar, sérstaklega hafi það færst í vöxt að karlmenn leiti til miðstöðvarinnar.*

„Stærsti hópurinn sem leitar til okkar kemur vegna heimilisofbeldis," segir Ragna. „Við erum með þjónustu fyrir bæði kyn og kvenfólk er í meirihluta, en karlmönnum hefur farið fjölgandi milli ára síðan við opnuðum Bjarkarhlíð árið 2017."

Er einhver sérstakur hópur sem leitar meira til ykkar en aðrir? Það er stundum talað um að konur af erlendum uppruna séu útsettari fyrir heimilisofbeldi en aðrir hópar, til dæmis.

„Sá hópur er náttúrlega stærri hjá Kvennaathvarfinu," útskýrir Ragna. „Hjá okkur eru fólk af erlendum uppruna um þrettán prósent af þeim heildarfjölda sem leitar til okkar."

Ragna segir fólkið sem leitar sér aðstoðar í Bjarkarhlíð vera úr öllum stéttum þjóðfélagsins, þar sé enginn einn hópur meira áberandi en annar.

Bjarkarhlíð aðstoðar fólk sem hefur orðið fyrir ofbeldi í nánum samböndum í samstarfi við Lögregluna í Reykjavík og nokkur grasrótarsamtök sem sinna þolendum ofbeldis.

„Bjarkarhlíð var alltaf hugsuð sem viðbót við það grasrótarstarf sem í boði er," útskýrir hún. „Og hingað leitar fólk bæði út af gömlum málum og nýjum. Þau nýju mál sem koma til okkar eru flest tengd ofbeldi í nánum samböndum, þar sem fólk er að slíta ofbeldissamböndum eða vinna úr afleiðingum þeirra. Flest ný kynferðisofbeldismál fara í farveg hjá Neyðarmóttöku nauðgunarmála og áfallateyminu þar eða hjá Stígamótum. En eftir vinnuna í áfallateymi LSH er fólk velkomið í Bjarkarhlíð í frekari stuðning."

Ragna segir áttatíu og tvö prósent þeirra sem leita til Bjarkarhlíðar eiga sögu um önnur áföll tengd ofbeldi heldur en þau sem valda því að þau leita sér aðstoðar.

„Fólk hefur mjög oft orðið fyrir endurteknu ofbeldi og við förum yfir alla söguna með því," segir hún. „Og metum út frá því hvaða þjónusta sem við bjóðum upp á hentar hverju og einu best. Hvort það er lögfræðiaðstoð, aðstoð lögreglu eða stuðningur og ráðgjöf hjá grasrótarsamtökunum."

Heimilisofbeldi alltaf andlegt í eðli sínu

Spurð hvort það ofbeldi sem fólk leitar sér hjálpar til að takast á við sé að mestum hluta líkamlegt segir Ragna allan gang á því.

„Heimilisofbeldi er alltaf andlegt ofbeldi í eðli sínu, myndi ég segja," segir hún. „Í mörgum tilfellum bætist síðan við líkamlegt, kynferðislegt eða fjárhagslegt ofbeldi. Það er mjög mikið af kynferðislegu ofbeldi innan náinna ofbeldissambanda þar sem farið er yfir mörk þolandans. Oft er líka verið að byrla fólki lyf í samböndum til að misnota það kynferðislega. Og síðan er það oft tekið lengra og konur þvingaðar til kynlífs með öðru fólki gegn vilja sínum."

Ragna segir þá karlmenn sem leita sér aðstoðar vegna heimilisofbeldis lýsa nákvæmlega sömu birtingarmyndum ofbeldis og konurnar. Það taki þá hins vegar yfirleitt mun lengri tíma að sækja sér aðstoð.

„Það tekur allt að tíu árum lengri tíma fyrir karlmenn að leita sér aðstoðar," upplýsir hún. „En sú vitundarvakning sem hefur orðið í sambandi við andlegt ofbeldi og heimilisofbeldi hefur vissulega náð til þeirra líka. Við sjáum mikla aukningu í þeim hópi. Fyrsta árið voru karlmenn níu prósent af þeim sem leituðu til okkar en það sem af er þessu ári eru þeir orðnir átján prósent af heildarfjöldanum."

Flest dauðsföll þegar fólk er að reyna að losna

Oft fylgir því mikil áhætta að stíga út úr ofbeldissambandi, að sögn Rögnu, og hún segir það ferli eiginlega erfiðast fyrir þolendur.

„Þegar ofbeldismanneskjan finnur að hún er að missa tökin stigmagnast ofbeldið oft og erlendar rannsóknir sýna að það er á því stigi sem flest dauðsföll af völdum heimilisofbeldis verða."

Stundum heyrist að jólin séu sérlega erfiður tími fyrir fólk sem býr við ofbeldi en Ragna segist ekki geta tjáð sig um það með neinni vissu þar sem miðstöðin sé ekki opin yfir jólin.

„Við höfum ekki beint orðið vör við það," segir hún. „En í fyrra var janúar stærsti mánuðurinn hjá okkur, þannig að það er ýmislegt sem bendir til þess."

Spurð hvort hún hafi einhverja skýringu á því að fólk leiti sér ekki aðstoðar fyrr en seint og um síðir segir Ragna: „Eðli ofbeldis er þannig að sá sem fyrir því verður er með brotna sjálfsmynd og finnst allt vera sér að kenna. Fyrir utan þessi endalausu gaslýsingaráhrif, þegar þolandanum er talin trú um að þetta sé bara eitthvað sem hann/hún ímyndar sér. Þetta tengist allt því að halda fólki föstu í sambandinu. Ofbeldishringurinn skiptist í ofbeldishegðun og eftirsjá gerandans sem lofar öllu fögru og fólk heldur í vonina um að allt verði gott í lengstu lög. Ástæðan fyrir því að fólk er í nánu sambandi er auðvitað sú að það eru tilfinningar til hins aðilans og það gerir þessi mál sérlega flókin og erfið úrlausnar."

Ofbeldi ungs fólks einkennist af markaleysi

Það vekur athygli að stærsti hópurinn sem leitar til Bjarkarhlíðar er ungt fólk, er ofbeldið sem það verður fyrir að einhverju leyti frábrugðið því sem eldri þolendur upplifa?

„Stærsti hópurinn sem leitar til okkar er á aldrinum frá átján til þrjátíu ára og næststærsti hópurinn frá þrítugu til fertugs," upplýsir Ragna. „Vonandi skýrist það að einhverju leyti af því að ungt fólk leiti sér hjálpar fyrr og sé ekki jafnlengi í ofbeldissamböndum og áður tíðkaðist. Ofbeldi í samböndum ungs fólks einkennist oft af markaleysi og síðan kemur myndrænt ofbeldi inn í spilið þannig að ég held að það sé nokkuð ljóst að ofbeldi í nánum samböndum er síst minna í dag en áður. Það tekur því miður lengri tíma að breyta samfélagsmyndinni heldur en við vildum," segir hún og vísar til þess hversu algengt er orðið að ungt fólk skiptist á nektarmyndum og hvernig þær myndir eru oft notaðar til þess að kúga viðkomandi með því að hóta birtingu á myndunum.

Ragna Björg Guðbrandsdóttir, teymisstjóri Bjarkarhlíðar. Bjarkarhlíð aðstoðar fólk sem hefur orðið fyrir ofbeldi í nánum samböndum í samstarfi við Lögregluna í Reykjavík og nokkur grasrótarsamtök sem sinna þolendum ofbeldis.

> „Það er mjög **mikið af kynferðislegu ofbeldi** innan náinna ofbeldissambanda þar sem farið er yfir mörk þolandans. Oft er líka verið að **byrla fólki lyf í samböndum** til að misnota það kynferðislega."

Er fólki sem til ykkar leitar alltaf ráðlagt að koma sér út úr ofbeldissambandinu?

„Við mætum fólki alltaf á þess eigin forsendum," segir Ragna ákveðin. „Það er mjög erfitt fyrir fólk að viðurkenna að það sé í ofbeldissambandi, að það sé ekki bara eitthvað sem kemur fyrir aðra. Það getur verið gríðarlega erfitt ferli að viðurkenna að svona er staðan. Þá þarf fólk fræðslu og upplýsingar um eðlileg viðbrögð og aðstoð við að sjá að hegðun ofbeldismannsins mun ekki breytast. Fólkið sem til okkar leitar fær upplýsingar frá lögreglu, fær að ráðfæra sig við lögfræðinga og við gerum allt sem í okkar valdi stendur til að hjálpa fólki að taka upplýsta ákvörðun sem hentar því."

Hvað telur Ragna að sé helst til ráða til að draga úr ofbeldi innan náinna sambanda?

„Það þarf að leggja meiri áherslu á forvarnarþáttinn," segir hún. „Ástæðan fyrir því að við erum í samstarfi við lögregluna er að reyna að auka vitundarvakningu, bæta rannsóknir og viðbrögð í útköllum og síðan að koma í veg fyrir að ofbeldið endurtaki sig. Ef fólk er tilbúið til að viðurkenna að það sé beitt ofbeldi og sækja sér hjálp er það að taka skref til þess að rjúfa þennan vítahring og vonandi að minnka líkurnar á því að sæta ofbeldi aftur. Síðan er Heimilisfriður verkefni á vegum velferðarráðuneytisins og þar er boðið upp á meðferð fyrir ofbeldisfólk, bæði í einstaklingsviðtölum og hópameðferð, og það hefur orðið mikil aukning í því að fólk sæki í þetta úrræði. Það að ofbeldisfólk viðurkenni að það beiti ofbeldi og sæki sér hjálp er liður í að rjúfa þann vítahring sem ofbeldi í nánum samböndum er og vonandi verður vitundarvakning í þeim málum líka á næstunni."

70 ára

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Gefðu upplifun og ævintýri

Gjafakort í Þjóðleikhúsið hentar öllum enda ávísun á upplifun og ævintýri. Úrval sýninga til að velja úr á hverju ári með gjafakorti sem rennur aldrei út.

Þú kaupir gjafakortið á **leikhusid.is** eða í síma **551 1200**

Þjóðleikhúsið, leikhúsið þitt

Hverfisgata 19 • 101 Reykjavík • s. 551 1200 • leikhusid.is

Innlent

HILDUR VALDÍS GUÐMUNDSDÓTTIR

Áhrif heimilisofbeldis á börn vanmetin

***Hildur Valdís Guðmundsdóttir**, vaktstýra í Kvennaathvarfinu, segir rannsóknir sýna að það sé ekki marktækur munur á afleiðingum þess fyrir börn að verða vitni að ofbeldi eða verða fyrir því sjálf. Hún segist hins vegar ekki geta tekið undir þá skoðun að ofbeldi í nánum samböndum sé að aukast. Það geti hins vegar verið sýnilegra því umræðan er opnari í dag en hún var.*

„Við hjá Kvennaathvarfinu höfum ekki orðið varar við aukningu á heimilisofbeldi, nei," segir hún. „Í ár eru aðsóknartölurnar svipaðar og þær hafa verið undanfarin ár. Samsetning hópsins sem til okkar leitar er sömuleiðis svipuð og hún hefur verið undanfarin ár. Í fyrra komu óvenjumargar erlendar konur til okkar, þær hafa verið um það bil fimmtíu prósent hópsins undanfarin ár en voru aðeins fleiri í fyrra. Aldursdreifingin hefur heldur ekki breyst. Flestar konur sem hingað koma eru á aldrinum átján til fjörutíu ára og þótt tölulegar upplýsingar fyrir árið í ár liggi ekki fyrir sýnist mér ekki hafa orðið nein breyting á því."

Hildur Valdís hefur starfað í Kvennaathvarfinu undanfarin tólf ár og hún viðurkennir að starfið geti á köflum dregið hana niður og minnkað álitið á mannskepnunni.

„Stundum missir maður svolítið trúna á fólk," segir hún. „En á móti kemur að maður upplifir alveg ótrúlegan velvilja líka og það er fjölmargt gott fólk sem er tilbúið að styðja starfið okkar og gefa af sér til kvenna og barna sem dvelja hjá okkur, bæði um jólin og yfir allt árið."

Klámvæðingin hefur áhrif á ofbeldið

Spurð hvort henni finnist ofbeldið eitthvað vera að breytast, hvort það sé orðið grófara og meira um kynferðisofbeldi til dæmis, segir Hildur ofbeldi innan náinna sambanda lítið breytast í eðli sínu. Það sé þó að verða vitundarvakning til dæmis varðandi kynferðisofbeldi í nánum samböndum.

„Ofbeldishringurinn er alltaf sá sami. Það sem hefur breyst er að nú er farið að opna meira á umræðu um kynferðisofbeldi innan sambanda," segir hún. „Konur í samböndum hafa oft ekki litið á það sem kynferðislegt ofbeldi eða nauðganir þótt þær séu neyddar til kynlífs, það var bara hluti af því að vera með manninum. Nú er farið að líta öðruvísi á það. Þú mátt segja nei ef þig langar ekki að eiga kynmök, hvort sem það er maki þinn eða einhver annar sem fer fram á það."

Hildur segist sjá breytingu varðandi kynferðislegt ofbeldi innan náinna sambanda og að hugsanlega megi rekja birtingamynd þess til aukinnar klámneyslu.

„Það er verið að biðja um hluti í kynlífi sem konan vill ekki og þessar nýju áherslur bera keim af því sem fólk sér í klámmyndum. Maður heyrir líka af því að fólk í samböndum sé neytt til að stunda kynlíf með öðrum en makanum. Ég myndi ekki segja að það væri algengt, en það hefur aukist síðari árin að konur segi frá slíku."

Áhrifin á börn mun meiri en við höldum

Stór hluti þeirra kvenna sem leita skjóls í Kvennaathvarfinu eru með börn með sér og Hildur segir skorta mikið á að afleiðingar ofbeldisins á börnin séu ræddar.

„Rannsóknir sýna að þegar það er ofbeldi inni á heimilinu þá bitnar það á öllum heimilismeðlimum," segir Hildur. „Og könnun sem Unicef gerði árið 2013 leiddi í ljós að það er ekki marktækur munur á afleiðingum þess fyrir börn að verða vitni að ofbeldi eða verða fyrir því sjálf. Þau áhrif eru vanmetin, bæði af þolendum og gerendum. Rannsókn velferðarráðuneytisins, sem gerð var árið 2009, sýndi að tuttugu og tvö prósent íslenskra kvenna á aldrinum átján til áttatíu ára höfðu orðið fyrir ofbeldi í nánum samböndum og ef við gefum okkur það að hverri þessari konu fylgi tvö til fjögur börn, eins og oft er raunin, sjáum við hversu víðtækt vandamálið er og hvað það snertir líf margra einstaklinga sem og samfélagið allt. Það er vitað að beint og/eða óbeint ofbeldi í æsku getur haft alvarlegar afleiðingar á líðan barns og framtíðarhorfur þess. Barnið getur glímt við andlegar sem líkamlegar afleiðingar. Þess utan eru líkur á alls kyns félagslegum vandamálum á fullorðinsárum, hættu á áfengis- eða fíkniefnamisnotkun, félagslegri einangrun, afbrotahegðun og svo framvegis. Auk þess sýna rannsóknir að börn sem upplifa ofbeldi í æsku eru líklegri til að verða fyrir eða beita sjálf ofbeldi í nánum samböndum þegar þau verða fullorðin, þannig að vítahringurinn heldur áfram. Þessu þarf að taka betur á."

Hildur Valdís Guðmundsdóttir, vaktstýra í Kvennaathvarfinu.

„Konur í samböndum hafa **oft ekki** litið á það sem kynferðislegt **ofbeldi** eða nauðganir þótt þær séu neyddar til **kynlífs**, það var bara hluti af því að **vera** með manninum. Nú er farið að **líta** öðruvísi á það."

Nýtt áfangaheimili í byggingu

Nýlega undirritaði Kvennaathvarfið samning við Alverk um byggingu áfangaheimilis og samning vegna fjármögnunar framkvæmdanna við Landsbanka Íslands. Í áfangaheimilinu verða 12 studíóíbúðir og 6 þriggja herbergja íbúðir, hvers vegna er þörf á þessari stækkun ef ofbeldistilfellum fer ekki fjölgandi?

„Kvennaathvarfið er neyðarathvarf," útskýrir Hildur. „Það sem á að fara að byggja núna er áfangaheimili sem verður millibilsstig þar sem konur sem þurfa ekki að vera í neyðarathvarfi geta búið tímabundið þangað til þær eru nokkurn veginn komnar á þann stað að geta haldið áfram með líf sitt."

Kynjafræði ætti að vera skyldufag

Heimilisofbeldi hefur verið mikið í umræðunni undanfarna daga eftir að Drífa Jónasdóttir, doktorsnemi við læknadeild HÍ, birti niðurstöður úr rannsókn sinni á umfangi og eðli heimilisofbeldis, eins og það birtist í gögnum hjá Landspítalanum á tíu árum frá 2005 til 2014. Þar kemur fram að um 150 konur að meðaltali á ári leita til Landspítalans vegna áverka eftir heimilisofbeldi. Hildur segir þær tölur vissulega sláandi, en fagnar birtingu niðurstaðna rannsóknarinnar og segist vonast til að þær verði til þess að auka og efla varnir gegn heimilisofbeldi.

En hvað fleira sér hún fyrir sér að hægt væri að gera til að stemma stigu við ofbeldinu? Er til dæmis einhver fræðsla um heimilisofbeldi í skólum landsins?

„Ég held það sé ekki nein skipuleg fræðsla í skólunum," segir hún. „Við hjá Kvennaathvarfinu erum stundum fengnar til að halda fræðsluerindi í skólum og ég veit að sumir framhaldsskólar bjóða upp á áfanga í kynjafræði, en það þyrfti að fara fram miklu meiri fræðsla. Mér finnst til dæmis að það ætti að gera kynjafræði að skyldufagi í framhaldsskólum og byrja fræðslu um ofbeldi í nánum samböndum strax á unglingastigi í grunnskólum. Vonandi verður þessi rannsókn Drífu til að ýta við stjórnvöldum og öðrum sem með þessi mál fara svo þetta verði tekið föstum tökum. Rannsóknin beindist að þeim kostnaði sem afleiðingar heimilisofbeldis hafa í för með sér fyrir þjóðfélagið og vonandi er það nóg til þess að ráðamenn taki við sér."

Ekki meiri aðsókn um jólin

Jólin nálgast og samkvæmt orðrómnum auka hátíðir og frí hættuna á ofbeldi innan heimilisins, en Hildur segist ekki geta tekið undir þá skoðun.

„Nei, ég hef ekki orðið vör við neina aukningu á aðsókn á hátíðum eða í sumarfríum," segir hún. „Það er vissulega oft álag í kringum hátíðir og annað slíkt en það eru kannski líka tímabil þar sem fólk reynir að halda heimilinu saman, sama hvað á gengur, þannig að mér finnst það ekki vera útreiknanlegt hér á þessum stað."

Talandi um jólin, hvernig fara jólin fram í Kvennaathvarfinu?

„Við höldum hefðbundin jól," útskýrir Hildur. „Húsið er skreytt og við reynum að hafa kósí og kökur og láta okkur líða vel. Ef einhver vill baka kökur eða gera eitthvað til að hleypa jólunum af stað þá er það alltaf velkomið, enda er þetta eins og stórt heimili hjá okkur. Hér gengur lífið sinn vanagang. Börnin fara í skólann og konurnar til vinnu og svo framvegis. Og eins og ég sagði áðan þá er margt gott fólk sem hugsar til þeirra sem dvelja hér um jólin þannig að það streyma að konfektkassar, góðgæti og jólagjafir fyrir íbúana. Við höldum svo bara jólin hátíðleg með jólatré, góðum mat og gjöfum eins og gert er á öðrum heimilum og reynum að sjá til þess að fólkinu okkar líði eins vel og nokkur kostur er á."

150 konur á ári aðeins brot af heildarfjöldanum

■ Um 150 konur leita til Landspítalans á hverju ári vegna áverka af völdum ofbeldis í nánum samböndum. Það er niðurstaðan úr rannsókn á umfangi og eðli heimilisofbeldis, eins og það birtist í gögnum hjá Landspítalanum á tíu árum frá 2005 til 2014. Rannsóknin var leidd af Drífu Jónasdóttur, doktorsnema við læknadeild HÍ, og auk þess að kanna umfangið var kostnaður spítalans vegna ofbeldisins einnig metinn. Fengin voru gögn frá hagdeild spítalans þar sem einungis er lagt mat á hvað grunnmeðferð vegna áverkanna kostaði. Niðurstaðan var sú að á þessum tíu árum var beinn kostnaður vegna ofbeldistilvikanna 100 milljónir og er þá ótalinn kostnaður vegna sálfræðimeðferðar, lyfja og vinnutaps kvennanna. Drífa sagði í viðtali við Vísi að í rannsókninni hefðu einungis komur kvenna sem sannarlega komu vegna heimilisofbeldis og sögðu sjálfar frá því, verið teknar inn í niðurstöðuna, en erlendar rannsóknir sýni að mun fleiri konur leiti læknisaðstoðar vegna heimilisofbeldis. Þær vilji hins vegar ekki viðurkenna að maki þeirra hafi valdið áverkunum. Um fjörutíu prósent kvennanna voru með áverka á höfði, í andliti og á hálsi. Um þrjú prósent þeirra þurftu innlögn vegna aðgerða. Margar þeirra koma ítrekað á Landspítalann vegna áverka. Þetta er í fyrsta sinn sem svo umfangsmikil rannsókn er gerð á Íslandi.

Kjötkompaní

NAUTALUND

WELLINGTON

Munið að panta tímanlega

kjotkompani.is/jolin

Hafnarfirði & Granda

578 9700 kjotkompani@kjotkompani.is kjotkompani

Innlent

LEIÐARI

Skammist ykkar!

Eftir / Hólmfríði Gísladóttur

Það leggur ólykt frá Efstaleiti. Fnyk af spillingu og fyrirfram ákveðinni niðurstöðu. Þegar hart er sótt að Ríkisútvarpinu úr mörgum áttum ákveður stjórn hins opinbera hlutafélags að stíga fram og færa andstæðingum „RÚV“ sprengjuvörpu í jólagjöf. „Við ætlum ekki að birta nöfn umsækjenda til að fá hæfustu umsækjendurna. Af því að ráðgjafarfyrirtækið úti í bæ sagði það.“ Þvílíkt endemis bull. Sá sem hefur hæfileika og metnað til að sækja um stöðu útvarpsstjóra er ekki í þeirri stöðu að þurfa að leyna því. Á þetta núna að verða boðleg afsökun til að veita ekki upplýsingar um umsækjendur um mikilvægar stöður? Hvarflaði ekki að neinum í pólitískri stjórn RÚV að vega og meta ávinninginn af því að halda upplýsingunum leyndum annars vegar og að fara í feluleik gagnvart þjóðinni hins vegar? Er enginn ímyndarráðgjafi starfandi hjá ráðgjafarfyrirtækinu?

„Er nema von að menn spyrji hvort búið sé að taka ákvörðunina? Hvort málið snúist ekki um að fá hæfustu umsækjendurna heldur rétta umsækjandann?“

Löngu áður en mennta- og menningarmálaráðherra tilkynnti um ráðningu nýs Þjóðleikhússtjóra var alveg sama við hvern var rætt; stjórnmálamenn, blaðamenn, leikna eða lærða ... allir hvísluðu verst geymda leyndarmálinu 2019; starf útvarpsstjóra yrði laust til umsóknar innan tíðar. Ráðningarferlið í Þjóðleikhúsinu var sjónarspil. Og það sama virðist nú vera uppi á teningnum í Efstaleiti. Stjórn Ríkisútvarpsins vill fá að velja í stólinn bak við luktar dyr. Er nema von að menn spyrji hvort búið sé að taka ákvörðunina? Hvort málið snúist ekki um að fá hæfustu umsækjendurna heldur rétta umsækjandann? Þurftu menn e.t.v. viku til viðbótar til að sjá hvernig stemningin yrði í þjóðfélaginu, hvort við myndum ekki bara sætta okkur við að fá ekki að vita, hvort plottið myndi ganga upp?

Það er einstaklega dapurlegt að hugsa til þeirra aðstæðna sem starfsmönnum RÚV eru búnar. Innanhúss þurfa þeir að berjast fyrir réttindum sínum, líkt og aðrir fjölmiðlamenn, á meðan stríð geisar utanhúss um vinnustaðinn. Á sama tíma og þeir stunda dúndur rannsóknarblaðamennsku og þáttagerð, bæði í sjónvarpi og útvarpi, þá þurfa þeir að verja misgáfulegar ákvarðanir þeirra sem eru ofar í fæðukeðjunni. Verja tilvist sína sem, miðað við stöðuna á fjölmiðlamarkaði í dag, hefur e.t.v. aldrei verið mikilvægari. Skammastu þín Kári Jónasson og skammastu þín stjórn Ríkisútvarpsins. Skammist ykkar fyrir að standa ekki með starfsmönnum RÚV. Skammist ykkar fyrir að halda upplýsingum frá þjóðinni sem hún á rétt á. Skammist ykkar fyrir að fela ykkur á bak við þessa ljótu ohf-druslu sem pólitíkusarnir bjuggu til. Skammist ykkar.

JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Eyþór Laxdal Arnalds

Flísin, bjálkinn og píratinn

■ Píratar í borgarstjórn eiga erfitt með að venjast því að þeir eru í meirihluta og hafa völd. Bragginn var byggður á þeirra vakt. Píratar neituðu þeirri staðreynd að tölvupóstum hafði verið eytt. Þeir bera fulla ábyrgð á því að byggja atvinnuhúsnæði á þúsundir fermetra í sjálfum Elliðaárdalnum. Og Píratar hafa fellt tillögur um að íbúarnir fái að kjósa um málið.

Sumir pólitíkusar freistast til að tala um eitthvað allt annað þegar málefnastaðan er veik. Í þrígang hefur Dóra Björt Guðjónsdóttir, oddviti Pírata, komið sér undan því að ræða um þetta umdeilda deiliskipulag í Elliðaárdal við mig í útvarpi. Í stað þess hefur hún einbeitt sér að ræða um eignarhlut minn í Árvakri sem var keyptur árið 2017. Þegar ég ákvað að fara í borgarmálin árið 2018 sagði ég mig úr stjórn Árvakurs. Það er reyndar fjarri því einsdæmi að stjórnmálamenn tengist fjölmiðlum og geta þingmenn Pírata og Samfylkingarinnar borið vitni um slíkt. Eignarhald á fjölmiðlum er undir ströngu eftirliti og í mínu tilfelli hefur það verið skráð á þremur opinberum stöðum; hjá Fyrirtækjaskrá í sérstökum ársreikningi, hjá fjölmiðlanefnd og að endingu í hagsmunaskrá borgarinnar eins og reglur borgarinnar kveða á um.

Sama Dóra Björt og reynir að gerir löglega og rétt skráða hluti tortryggilega sér ekkert athugavert við að borgin hafi brotið á starfsmönnum eins og héraðsdómur komst að á síðasta ári. Pírötum finnst kannski ekkert að því að borgin hafi brotið jafnréttislög með ráðningu borgarlögmanns eins og Jafnréttisstofa úrskurðaði um. Borgin sjálf snuðaði öryrkja á vakt Pírata og var dæmd í Hæstarétti fyrir það atferli. Endurgreiðslur til öryrkja töfðust um árabil eftir dóminn og lentu öryrkjar í sérkennilegum fjármagnstekjuskatti vegna dráttarins.

„Í þrígang hefur Dóra Björt Guðjónsdóttir, oddviti Pírata, komið sér undan því að ræða um þetta umdeilda deiliskipulag í Elliðaárdal við mig í útvarpi.

Oddvita Pírata finnst væntanlega ekkert að því að borgin sinni ekki skyldum sínum gagnvart heimislausu fólki eins og Umboðsmaður Alþingis komst að í áliti sínu. Píratar bera líka ábyrgð á dótturfélögum borgarinnar síðustu fimm árin en Orkuveitan var uppvís að því að oftaka vatnsgjöld af íbúum samkvæmt úrskurði samgöngu- og sveitastjórnarráðuneytisins. Sorpa gleymdi kostnaði upp á 1600 milljónir og Félagsbústaðir eyddu hundruðum milljóna án heimilda. Í staðinn fyrir að sinna skyldum sínum gagnvart borgarbúum og laga það sem er í ólagi (og það er ófátt), fer Dóra Björt í manninn.

Það er ágætt í aðdraganda jólanna að Dóra rifji upp biblíusöguna um miskunnsama samverjann. Í beinu framhaldi er eðlilegt að rifja upp söguna af flísinni og bjálkanum. „Hví sérð þú flísina í auga bróður þíns en tekur ekki eftir bjálkanum í auga þínu? Hvernig færð þú sagt við bróður þinn: Bróðir, lát mig draga flísina úr auga þér, en sérð ekki bjálkann í þínu auga? Hræsnari, drag fyrst bjálkann úr auga þér og þá sérðu glöggt til að draga flísina úr auga bróður þíns.“

Gleðileg jól.

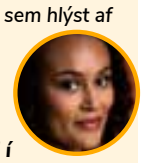
Höfundur er oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík.

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

Sleggjan

„Þegar um opinberan rekstur er að ræða þá er ekki sama væntumþykja fyrir fjármagninu eða virðing. Það á ekki að vera svona dýrt að gefa fólki að borða.“

Hildur Björnsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins. Hildur lét ummælin falla vegna mikillar umræðu undanfarið um kostnað sem hlýst af borgarstjórnarfundum.

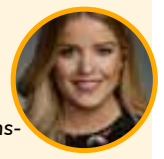


„Af hverju bjóðum við ekki frekar einhverjum á lágum launum sem sinnir mikilvægu starfi í borginni, í mat?“

Sanna Magdalena Mörtudóttir, borgarfulltrúi Sósíalsistaflokksins.

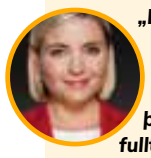
„Við þurfum eitthvað að borða.“

Kolbrún Baldursdóttir, borgarfulltrúi Flokks fólksins, segir að meira megi spara í upptökukostnaði en matarkostnaði á borgarstjórnarfundum.



„Á Íslandi líðum við ekki heimilisofbeldi.“

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra.



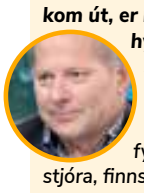
„Ég hef, sem ráðherra fjölmiðla, sent stjórn RÚV bréf þar sem ég óska eftir skýringum; hvers vegna það er ekki og ríkir ekki fullt gagnsæi um listann.“

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, hefur ítrekað krafið stjórn RÚV skýringa á því hvers vegna ekki eigi að birta nöfn þeirra sem sækja um starf útvarpsstjóra, en ekki fengið svör.

„Borgin eyðir tugum milljóna í auglýsingar og umsýslukostnað til að láta íbúa kjósa um sjálfsögð viðhaldsverkefni sem borgin á að sinna. Nú er komið í ljós að verkefnið sem að mestu snýst um að setja upp grenndargáma og ruslafötur, fór 60 milljónum fram úr áætlun.“

Katrín Atladóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins.

„Tveimur mánuðum eftir að bók mín kom út, er helsti arkitekt nýfrjálshyggjunnar valinn af ritstjóranum til að skrifa gagnrýni um hana.“



Svein Harald Øygard, fyrrverandi seðlabankastjóra, finnst einkennilegt að Hannes Hólm steinn Gissurarson skuli skrifa í Morgunblaðið gagnrýni um bók hans, Í víglínu íslenskra fjármála.

„Afnemum RÚV, tökum Helga Seljan af dagskrá, setjum lögbann á Stundina, stöðvum styrki til fjölmiðla uns ekkert er eftir nema veðurfréttir, Mogginn og blað Sjálfstæðiskvenna. Því það er heilagur réttur ríkustu manna landsins að sjá sveltandi börn í Afríku aðeins á sparibaukum Hjálparstofnunar kirkjunnar er þeir tæma vasana af klinki en ekki í sjónvarpsfréttum yfir kvöldmatnum eða í eigin martröðum.“

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur.

„Er enginn virðing borin fyrir Alþingi lengur?“

Andri Geir Gunnarsson, umsjónarmaður hlaðvarpsins Steve dagskrá, grínast með það að forsætisráðherra, Katrín Jakobsdóttir, hafi mætt með Liverpool-trefil í þingsal.

Góð vika

Haraldur Johannessen

*Ýmsir hafa ástæðu til að gleðjast þessa vikuna. **Már Gunnarsson**, tónlistarmaður og afreksmaður í sundi, hlaut Kærleikskúluna og uppljóstrað var að **Sigurður Guðjónsson** myndlistarmaður verður fulltrúi Íslands á næsta Feneyjatvíæring. Svo er það auðvitað **Haraldur Johannessen** sem virðist eiga fleiri líf en kötturinn. Eins og kunnugt er fór allt á hliðina eftir að hann ræddi meinta spillingu innan lögreglunnar í Morgunblaðinu í haust og um tíma var ríkislögreglustjóri eins og kötturinn í tunnunni sem allir vilja berja á. Spáðu sumir að ferli hans væri lokið. Annað kom þó heldur betur á daginn í vikunni þegar kunngjört var að Haraldur muni taka að sér ráðgjafastarf hjá dómsmálaráðuneytinu þegar hann lætur af embætti um áramót. Ekki nóg með það, Haraldur heldur fullum launum út árið 2021 og verður með yfir 1,5 milljónir á mánuði. Þá er ekki krafist fastrar viðveru í starfinu og virðist hann því stjórna vinnuframlaginu sjálfur. Ekki amalegt það.*

Slæm vika

Borgarstjórn Reykjavíkur

***Borgarstjórn Reykjavíkur** komst enn einu sinni í fréttirnar fyrir illdeilur og bruðl og skákaði þar með Play, stjórn RÚV og eiginlega bara öllum sem hafa átt slæma daga undanfarið. Margsinnis hefur verið bent á óráðsíu í fjármálum borgarinnar. Flestum er t.d. enn í fersku minni þegar allt varð vitlaust vegna framúrkeyrslu borgarinnar í pálmatrés-málinu og í braggamálinu þar á undan. Nú standa öll spjót á borgarstjórn eftir að upp komst að kræsingarnar sem boðið er upp á, á fundum hennar, á kvöldin kosta 208 þúsund en innifalið í því er 3.900 króna matarskammtur á kjaft. Til samanburðar má geta að á Alþingi kostar kvöldverður fyrir einn þingmann 700 krónur. Borgarfulltrúar hafa brugðist við ýmist með því að benda hvern á annan eða verja bruðlið. **Kolbrún Baldursdóttir** kannaðist t.d. ekkert við veisluborð í Ráðhúsinu en stuttu síðar dúkkaði svo upp mynd af henni sem hefur vakið athygli á Netinu en þar sést Kolbrún sporðrenna dýrindis önd í vinnunni.*

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla daga í desember; sjá nánar á **www.forlagid.is**

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Einn sá umdeildasti

Ian McEwan er án efa meðal bestu núlifandi rithöfunda Breta en jafnframt er hann einn sá umdeildasti. *Fyrstu bækur hans voru dimmar og óhugnanlegar og hann var ófeiminn að fjalla um margvísleg kynferðisleg afbrigði, m.a. barnagirnd, sifjaspell og ofbeldi. Þessi umfjöllunarefni fóru ekki vel í alla en gagnrýnendur voru yfir sig hrifnir af frásagnargáfu hans og fallegum stíl. Fyrir ekki löngu heimsótti hann Ísland og tók við bókmenntaverðlaunum Halldórs Laxness. Í tilefni að því kom út bók hans Vélar eins og ég.*

Fyrsta bók hans The Cement Garden kom út árið 1978. Þar er sögð saga fjögurra systkina sem missa foreldra sína með stuttu millibili. Til þess að komast hjá því að vera send í fóstur fela þau lík móður sinnar í kjallaranum og reyna síðan að bjarga sér eftir bestu getu upp á eigin spýtur. Jack, sá elsti, segir sögguna og lýsir hvernig hann og eldri systir hans, Julie, fóru í „læknisleiki“ með yngri systur sína, Sue þegar þau voru börn. Hann dreymir um að gera það sama við Julie og gert var við Sue en hún bannar honum það. Ákveðin kynferðisleg spenna byggist upp milli systkinanna og nær hámarki í lok sögunnar. Það er óþarfi að spilla endinum fyrir væntanlegum lesendum.

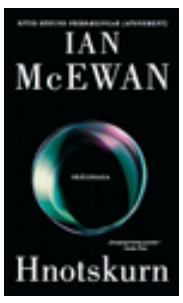
Þremur árum síðar kom svo The Comfort of Strangers, saga af breskum hjónum á ferð í ókunnri borg sem minnir um margt á Feneyjar. Þau kynnast dularfullum manni, Robert að nafni og hann býður þeim heim. Þar er kona hans, Caroline, fötluð og augljóst að sadismi og masókismi einkenna samband hjónanna. Robert endar á að drepa gesti sína en kynni fórnarlambanna af heillandi morðingja sínum eru rakin. Í mörgum fleiri bókum hans skoðar hann viðbrögð fólks við ofbeldi. Það kemur mönnum ævinlega í opna skjöldu að horfast í augu við ógnir ofbeldisins og því hversu óverðskuldaðar þjáningarnar sem það veldur eru.

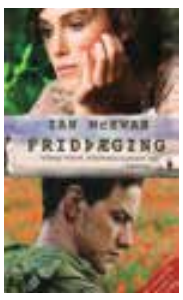
Ógnir ofbeldisins

The Child in Time fjallar til að mynda um barnabókahöfund sem fer með dóttur sína í stórmarkaðinn á laugardagsmorgni og meðan hann er annars hugar er barninu rænt. Þessi skelfilegi atburður markar upp frá því allt hans líf, hjónaband hans, viðhorf, vinnu og jafnvel tímann sjálfan. Hann vann Whitebread Novel-verðlaunin fyrir þá mögnuðu bók.

Næst kom út The Innocent en það er ástarsaga sem gerist í Berlín í stríðslok og hann er á svipuðum slóðum í Black Dogs því þar skoðar hann sögu Evrópu allt frá voðverkum nasista í fangabúðum til falls Berlínarmúrsins. Fyrir Amsterdam fékk hann sín fyrstu Booker-verðlaun. Hún fjallar um tvo menn, Vernon og Clive, sem hittast í jarðarför fyrrum ástkonu þeirra og gera með sér samkomulag um að veikist annar hvor þeirra af ólæknandi sjúkdómi muni hinn hjálpa honum að deyja áður en sjúkdómurinn nái að svipta hann sjálfsvirðingunni. Vernon þarf síðar að taka ákvörðun um hvort hann birtir ósiðlegar myndir af þriðja elskhuga konunnar sem dó og fundust meðal þess sem hún lét eftir sig. Clive er upptekinn við að semja tónverk og vinslit verða á milli þeirra vegna deilna sem spretta út af myndunum. Endirinn er síðan fyllilega í anda McEwans.

Í Friðþægingu kynnumst við þrenns konar ofbeldi, þá misskiptingu sem stéttaskipting veldur, sviðanum af því að verða fyrir óréttmætri ásökun án þess að geta rönd við reist og hörmungum stríðs. Sagan fékk einnig Booker-verðlaun og er sú bóka hans sem hefur notið mestra vinsælda. Brúðkaupsnóttin heitir On Chesil Beach á frummálinu og fjallar um brúðkaupsnótt pars sem farið hefur eftir því sem samfélagið boðaði og geymt mey- og sveindóminn fram að giftingu.





„Það kemur mönnum ævinlega í opna skjöldu að horfast í augu við ógnir ofbeldisins og því hversu óverðskuldaðar þjáningarnar sem það veldur eru.“

Nýjasta saga hans er svo Vélar eins og ég. Þar er skoðað hvernig breskt samfélag hefði orðið í kringum 1980 ef Bretar hefðu tapað Falklandseyjastríðinu og Alan Turing, sá snillingur væri enn á lífi. Charlie er ástfangin af Miröndu, gáfaðri og sterkri konu. Hann kaupir vélmennið Adam, eitt af fyrstu nánast fullkomnu útgáfum sinnar tegundar.

Saman móta þau Miranda og Charlie persónuleika vélmennisins og milli þeirra skapast flókinn ástarþríhyrningur. Hér er kafað ofan í tilhneigingu fólks til að vilja móta viðföng ástar sinnar og stjórna ástvinum sínum. Þema sem er mjög vel þekkt úr bókmenntum t.d. Pygmalion Georges Bernards Shaw. Vélar eins og ég er snilldarlega skrifuð og knýr lesandann til að líta í spegilinn og skoða eigin framkomu.

10 *Jólagjafir úr eldhúsinu*

Leiðin að hjartanu liggur í gegnum magann.

30 *Fékk pakka frá jólaálfunum*

Eva Ruza er jólakerling sem elskar mömmumat.

MANNLÍF

/ Jól 2019

FÖSTUDAGURINN 6. DESEMBER 2019 | Í SAMSTARFI VIÐ Tímarit Birtíngs

Jól 2019

Baksturinn og samveran

með fjölskyldu og vinum það skemmtilegasta við jólin

Hjördís Dögg Grímarsdóttir er mörgum að góðu kunn en hún hefur um nokkurt skeið verið andlit Betty Crocker á Íslandi, bloggað fyrir Gott í matinn og bakað eins og vindurinn með aðstoð bleiku KitchenAid-hrærivélanna sinna. *Hún á ótal fylgjendur á Instagram sem fylgjast með þegar hún lætur til sín taka í eldhúsinu.*

Texti / Guðríður Haraldsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir

Um þessar mundir eru ellefu ár liðin síðan kökusíðan mömmur.is opnaði en Hjördís stendur að síðunni.

Áhugi minn á bakstri hófst þegar ég var lítil en mamma er klárlega fyrirmynd mín í bakstrinum. Ég elskaði líka að prófa mig áfram í heimilisfræði í Grundaskóla, lék mér svo heima að því að baka gómsæta skúffuköku fyrir vinkonurnar en við skiptumst á að baka og bjóða," segir Hjördís, þegar hún er spurð að því hvenær áhuginn á bakstri hafi kviknað.

Hjördís segist róleg í jólaundirbúningnum og að allt hefjist með því að baka smákökurnar. „Það skemmtilegasta við jólin eru ljósin, baksturinn og samveran með fjölskyldu og vinum. Sá siður að hittast heima hjá foreldrum mínum á aðfangadagsmorgun og gæða sér á súkkulaði með rjóma og dýrindis morgunverði finnst mér fallegur. Já, og svo er ómissandi siður líka að leyfa yngri syninum að elda jólasteikina. Hann er snillingur á sínu sviði og hefur séð um hamborgarhrygginn með góðum árangri í þrjú ár, eða frá því hann var átta ára."

Hér gefur Hjördís uppskrift að köku sem hún segir að allir ættu að geta leikið eftir.

Marensterta með eplum og karamellu

2 botnar

8 eggjahvítur
440 g sykur
1 tsk. lyftiduft
gelmatarlitur

Þeytið eggjahvíturnar og bætið sykrinum saman við og stífþeytið blönduna. Blandið lyftiduftinu síðan varlega saman við ásamt matarlit. Til að móta hring er fínt að teikna með fram matardisk og öðrum minni á bökunarpappír. Setjið marensblönduna í þrjár skálar og litið hverja blöndu að vild. Setjið síðan blönduna í sprautupoka og notið stútinn 1M og franskan stút við að sprauta. Bakið við 130˚C í um 1 ½ klst.

Fylling

½ lítri rjómi
2 epli
15 stk. Dumle-karamellur

Þeytið rjómann, skerið eplin í smáa bita og einnig Dumle-karamellurnar. Blandið varlega út í rjómann og setjið á milli marenshringjanna.

Marensterta með eplum og karamellu.

„Sá siður að hittast heima hjá foreldrum mínum á aðfangadagsmorgun og gæða sér á súkkulaði með rjóma og dýrindis morgunverði finnst mér fallegur."

Texti / Bergþóra Jónsdóttir

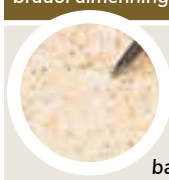
Jólamatarvenjur Íslendinga fyrr og nú

Á síðustu áratugum hafa orðið miklar breytingar á jólamatarhefðum okkar Íslendinga. Fólk sem fæddist upp úr miðri síðustu öld man örugglega eftir öllum smákökusortunum sem bakaðar voru og ekki mátti snerta fyrr en á aðfangadag og rauðu jólaeplin sem keypt voru rétt fyrir jólin og komu með jólailminn í húsið. Ýmislegt góðgæti var útbúið og keypt og öllu var svo tjaldað til fyrir jólahátíðina. Tilhlökkun barnanna var mikil eins og endranær en sennilega oft meiri þá en nú því fólk gerði sér ekki oft dagamun eins og gert er nú á dögum.

Næfurþunnar pönnukökur af hveitiskorti

Steikt brauð, laufabrauð, lummur og pönnukökur var hátíðarbrauðið fyrr á öldum. Kornleysið sem hér ríkti hefur sennilega sett sitt mark á ýmsar hefðir sem enn eru við lýði á Íslandi. Pönnukökurnar okkar eru t.d. óvenjuþunnar miðað við pönnukökur annarra landa og telja sumir að það hafi verið gert til að spara hveitið. Laufabrauðið okkar er sérískenskt þó að það þekkist vel í öðrum löndum að steikja þunnar kökur í feiti en ekki útskornar eins og gert er hér á landi. Kökurnar voru hafðar næfurþunnar til að allir gætu fengið smávegis bita og skornar út til að gera þær hátíðlegri og girnilegri. Í bók Hallgerðar Gísladóttur Íslensk matarhefð kemur fram að elsta laufabrauðsheimildin sem vitað er um sé frá árinu 1736 og að fyrst hafi það verið bakað fyrir höfðingja en orðið svo að hátíðarbrauði almennings á 19. öld.

Grasaseyði út á jólagrautinn



Jólagrauturinn var oftast búinn til úr bankabyggi eða grjónum og hafður hnausþykkur með rúsínum. Á síðari áratugum og enn í dag er sá siður hér á landi að setja möndlu út í jólagrautinn en sá leikur er sennilega kominn frá Danmörku eins og svo margar aðrar matarhefðir okkar. Líklega hefur mjólk, mysa og grasaseyði bragðbætt með sýrópi verið notuð út á grautinn.

Hressing fyrir hátíðarnar

Upp úr miðri 18. öld fór kaffi og te að berast til landsins og þá var það lengi vel ekki notað nema í kringum jólin. Kemur fram í ritinu Íslenskum þjóðháttum að aldrei hafi fólk keppst eins mikið við prjónaskapinn eins og á jólaföstunni, svo þurfti að þvo allt hátt og lágt. Einnig var það siður víða að fara í kaupstað fyrir jól og fá sér í jólakútinn eða fá sér „aðeins í tána" til að hressa sig við fyrir hátíðarnar og lagði fólk oft mikið á sig til þess að ná sér í slíka jólahressingu.

Kjötsúpu á aðfangadagskvöld

Gömul venja hér á landi var einnig að slátra kind rétt fyrir jólin til að hafa nýtt kjöt um jólahátíðina og stundum var nýfæddum kálfi slátrað eða náð í rjúpur þar sem hægt var. Algengt var að bera á borð magál, sperðil (sver pylsa fyllt með kjöti), laufabrauð og hangikjöt. Einnig var algengt að borða kjötsúpu á aðfangadagskvöld og hangikjöt á jóladag sem við þekkjum enn.

Grein þessi var unnin upp úr bókunum Íslensk matarhefð eftir Hallgerði Gísladóttur, Íslenskir þjóðhættir eftir Jónas Jónasson frá Hrafnagili og Í jólaskapi eftir Árna Björnsson og Hring Jóhannesson.

Dekraðu við þá sem þér þykir vænt um

Úrval jólagjafa úr heimilis- og húðvörulínu Bláa Lónsins

BLUE LAGOON
ICELAND

Fæst á bluelagoon.is og í verslunum okkar að Laugavegi 15,
í Bláa Lóninu og Flugstöð Leifs Eiríkssonar.

Öðruvísi jólaskraut

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

Texti / Elín Bríta Myndir / Hallur Karlsson

Marglaga jól

Grafíski hönnuðurinn Emil Ásgrímsson, sem er með heimasíðuna www.emilasgrimsson.is, er hér með skemmtilega útfærslu.

Hver er hugmyndin að baki hönnuninni?
„Hugmyndina má rekja til áhuga míns á „miniature“-landslagi. Ég hef unnið mikið með slíkt í myndbandsverkum og prenti. Í prentverkum vinn ég mikið með náttúru í klippiverkum (collage) og í myndböndum með alvörugrjót, mosa og þannig náttúruleg efni.“

Hvaða leiðir voru farnar hvað varðar efnisval og formfræði?
„Fyrir kúluna sjálfa valdi ég masónít sem er venjulega notað sem byggingarefni. Hér hentaði það einkar vel vegna þykktar og áferðar. Ég teiknaði 26 skífur sem ég skar út með leiserskurði, límdi svo saman og myndaði þannig fullkomna kúlu. Þarna næ ég að búa til skemmtilega stemningu og jafnframt áhugavert form.“

Hvað kemur þér í jólaskap?
„Jólaskapið dettur alltaf inn á aðfangadag þegar húsið fyllist af matarlykt. Klukkan sex fullkomnast stemningin með hæfilegri blöndu af háværri fjölskyldu og kirkjuklukkum í útvarpinu.“

Hvað er ómissandi yfir hátíðirnar?
„Jólaskraut frá emilasgrimsson.com og prentverk frá HAF STORE á Geirsgötu.“

„Hugmyndina má rekja til áhuga míns á „miniature“-landslagi. Ég hef unnið mikið með slíkt í myndbandsverkum og prenti.“

Texti / Elín Bríta Myndir / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Úr þæfðum hundahárum

Heiðdís Inga Hilmarsdóttir, vöruhönnuður frá Listaháskóla Íslands (cargocollective.com/heiddisinga) notaði vægast sagt óvenjulegt hráefni í sína kúlu.

Hver er hugmyndin að baki hönnuninni?
„Hugmyndin er að nýta hráefni sem annars fara til spillis og enda í ruslinu. Í mínum verkefnum hef ég einblínt mikið á ferli og hvernig og úr hverju hlutir í kringum okkur eru búnir til.“

Hvaða leiðir voru farnar hvað varðar efnisval og formfræði?
„Það má segja að hundurinn minn, Stormur, hafi veitt mér innblásturinn hvað varðar efnisval. Eins og margir aðrir ferfætlingar fer hann vel úr hárum og reglulega þarf ég að kemba honum. Eftir slíkar athafnir sit ég uppi með uppsafnaða „hundaull“ og því ákvað ég að fara í tilraunastarfsemi með hráefni, þæfingu og mótun forma. Hvað varðar formfræði þá lék ég mér með geometrísk form í svona náttúrulegu efni.“

Hvað kemur þér í jólaskap?
„Mandarínur.“

Hvað er ómissandi yfir hátíðirnar?
„Það er ómissandi að gefa sér tíma. Ég er að reyna að venja mig af því að pakka inn gjöfum korter í sex á aðfangadag.“

„Hugmyndin er að nýta hráefni sem annars fara til spillis og enda í ruslinu.“

Heiðdís Inga Hilmarsdóttir og hundurinn, Stormur.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Hvaðan koma jólakúlurnar?

Í hugum flestra eru jólin fyrst og fremst kristin hátíð þótt ýmsar vísbendingar séu um að þau eigi rætur í heiðnum helgisiðum. Þar á meðal er sú venja að bera sígræn tré og greinar inn í hús til að tryggja gott árferði og uppskeru. Margt fleira tengt jólum er óskiljanlegt út frá helgisögum Biblíunnar en einnig skringilega ótengt heiðni. Hvaðan koma til að mynda jólakúlurnar?

Ein vinsælasta sagan um uppruna jólaskrauts er sú að munkur nokkur hafi komið til Þýskalands á sjöundu öld til að predika. Sumir segja að þetta hafi verið sankti Boniface, einn af þjóðardýrlingum Þjóðverja. Sagt er að hann hafi fyrstur bent almenningi á sígrænt tré á torgi og sagt fólkinu að skreyta það. Hann á að hafa sagt að þríhyrningslag þess ætti að minna það á heilaga þrenningu. Fyrsta skreytingin á trénu voru hvít kerti til að minnast jólastjörnunnar sem leiddi vitringana til barnsins í jötunni.

Í Lettlandi var það skreytt rósum til heiðurs Maríu guðsmóður. Árið 1605 hófu íbúar Strassborgar að höggva niður furutré og færa inn í hús. Þeir skreyttu þau með pappírsblómum, kertum, kexkökum, hnetum og brjóstsykurstöfum. Þar með var brotið blað í skreytingu trésins því um leið og tréð var komið inn úr kuldanum opnuðust ótal nýjar leiðir til að skreyta það. Hver fjölskylda skapaði eigin hefðir og margvíslegt skraut varð til. Fljótlega hentu þýskir glerframleiðendur þetta á lofti og hófu að framleiða litlar glerkúlur, stjörnur og fleira til að skreyta tréð. Á það voru einnig hengdar glitrandi silfurlengjur og handsaumuð snjókorn. Litlar gjafir héngu einnig gjarnan milli greinanna svo og sætabrauðsdrengir og piparkökur.

Jólaskrautsframleiðsla verður iðnaður

Epli, hnetur og smákökur héldu áfram að vera vinsælt skraut en smátt og smátt breiddist hefðin út um Evrópu og barst þaðan til Ameríku. Þar stukku menn beint út í djúpu laugina og gömul sögn af dýrlingi sem færði börnum gjafir var færð í nýjan búning. Það var hins vegar ekki fyrr en í kringum árið 1880 að jólaskrautið hætti að vera heimilisiðnaður og færðist inn í verksmiðjur. Handblásið gler var algengast til að byrja með en einnig litlir fiskar, fuglar og önnur dýr í björtum litum búin til úr tré. Í dag er framleiðsla jólaskrauts arðbær iðnaður. Stjörnur, englar, könglar, jólasveinar og ótalmargt fleira hangir á trénu og skapar töfrana.

Þessi saga er falleg en sumir sagnfræðingar segja að saga jólaskrauts sé mun eldri. Tréð hafi verið skreytt mat og öðrum gæðum til að minna guðina á þörfina fyrir frjósemi og gott veður. Þegar engir ávextir voru til var tilbúnum kúlum komið fyrir í staðinn, enda minnti lag þeirra á epli, ber og appelsínur. Piparkökur í laginu eins og börn eða sætabrauðsdrengir hafi enn og aftur verið frjósemistákn og nokkuð sem notað var til að heita á guðina. En hvort sem kúlurnar og karlarnir eiga uppruna sinn aftur í grárri forneskju eða fylgdu kristnum biskupum í trúboði þá njótum við þess að skreyta tré á hverju ári og dáumst að afrakstrinum.

GJAFABRÉF ICELANDAIR HÓTELA

Hvað ef það væri hægt að pakka inn upplifun?

Skoðaðu möguleikana á icelandairhotels.com/gjafabref

Nánari upplýsingar í síma 444 4585 og í tölvupósti á info@icehotels.is

Icelandair Hotels

Gott skipulag er gulli betra

Skipuleggið matseldina yfir jólahátíðina vel.

Text / Ritstjórn

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

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

Ágæt regla er að fara vel yfir **jólamatseðilinn** í tíma og ákveða hvað eigi að hafa í jólamatinn og hvað eigi t.d. að hafa ef halda á jólaboð. Það sparar heilmikinn tíma og minnkar stress að vera búinn að finna uppskriftir og greina hvað megi búa til fyrir fram og t.d. frysta.

Heimalagað **rauðkál** er upplagt að búa til með góðum fyrirvara og ýmis konar síróp, mauk, sultur og jólalíkjöra. Enska jólaköku má gera allt að þremur mánuðum fyrir jól.

Nauðsynlegt er að hafa alla **hnífa** vel brýnda og gott að huga að því í byrjun desember. Ef ekki eru til almennilegir hnífar er tilvalið að fjárfesta í einum slíkum. Vinnan í eldhúsinu verður bara skemmtilegri og auðveldari með góðum hníf.

Einnig er mjög sniðugt að fara vel yfir **ísskápinn** 2-3 vikum fyrir jól og búa til pláss fyrir jólamatinn. Ef

„Tilvalið er að fara yfir allt sparistellið og jafnvel vera búinn að leggja á borð daginn fyrir aðfangadag eða veislur.“

áætlað er að búa til mikinn mat og ísskápurinn er lítill er mjög sniðug hugmynd að ná í kæliboxið og stinga í samband rétt fyrir jól til að auka kælirýmið.

Ef til stendur að elda mikið er sniðugt að skrifa niður allt sem þarf að útbúa og **skipuleggja** vel hvað á að elda samdægurs og hvað er hægt að elda daginn áður. Til dæmis er gott að spá í hvað fer í ofninn og hvað ekki, fara yfir alla potta, áhöld og borðbúnað. Einnig er gott að ákveða hvernig borðskreytingarnar eiga að vera og verða sér út um skreytingaefni sem þarf í tíma.

Mjög gott er að bíða ekki með að kaupa það **kjöt** sem á að elda yfir jólin þar til rétt fyrir jól því margir eru í sömu matarhugleiðingum og leiðinlegt að grípa í tómt, sérstaklega þegar búið er að ákveða eitthvað sérstakt.

Viku fyrir jól er vel hægt að búa til jólaísinn og kryddsmjörið. Einnig er sniðugt að baka allar tertur og frysta eins og ostakökur og marenstertur. Baka má flesta kökubotna með nokkurra daga fyrirvara og setja á þá samdægurs eða daginn áður.

Nokkrum dögum fyrir jól er upplagt að búa til **gljáann** sem fer á steikina, ýmiskonar paté ef á að gera slíkt fyrir jólin og hinar ýmsu fyllingar er einnig hægt að útbúa í tíma. Flestar heimatilbúnar sósur eins og karamellusósur, majónessósur og sósugrunn er hægt að útbúa 2-3 dögum fyrir jól.

Þeir sem nota **niðursuðuvörur** geta verið búnir að kaupa þær inn fyrir jólin enda geymast niðursuðuvörur lengi. Á Þorláksmessu er hægt að útbúa ýmiskonar meðlæti eins og við gefum uppskriftir að í blaðinu.

Tilvalið er að fara yfir allt **sparistellið** og jafnvel vera búinn að leggja á borð daginn fyrir aðfangadag eða veislur. Ef nota á afskorin blóm yfir jólin er tilvalið að kaupa þau 22. eða 23. desember.

Allt **ferska grænmetið** er gott að kaupa daginn fyrir aðfangadag. Allt rótargrænmeti sem á að steikja eða baka er hægt að vera búinn að skera niður daginn fyrir notkun og geyma í rennilásapokum eins og fást víða, einnig má geyma slíkt í góðum ílátum.

Á **aðfangadagsmorgun** er vel hægt að búa til sellerírótarmúsina, polentuna, skera niður í Waldorfsalatið, undirbúa kartöflurnar og búa til sósugrunninn.

Þó ekki náist að gera allt það sem búið var að ákveða þá koma jólin samt sem áður! Munið bara að vera glöð þó að sósan sé ekki alveg eins og í fyrra eða kjötið aðeins of þurrt. Gleðin og kærleikurinn er það sem skiptir máli yfir jólin og er aldrei of oft á það minnt.

Eldavélin breytti miklu

Upp úr 1920 varð talsverð breyting á mataræði fólks almennt og þá líka í kringum jólin. Þá voru komnar eldavélar með bakaraofni og nóg flutt inn af hveiti, sykri, lyftidufti og dropum og slíku sem þurfti til baksturs. En mest var haft fyrir bakstri í kringum jólin. Smákökur, eins og hálfmánar, gyðingakökur, vanilluhringir og piparkökur, fóru að vera algengar smákökur sortir en allt kom þetta frá nágrönnum okkar Dönum. Vínarterta, annað hvort hrærð eða hnoðuð með sveskjusultu á milli, var nánast alls staðar á borðum á þessum tíma. Ein sætabrauðstegund sem var bökuð var beinlínis kennd við jólin en það er jólakakan sem varð svo að hversdagslegu brauði seinna meir, sennilega þegar fjölbreytnin jókst í fínna bakkelsinu. Á þessum tíma voru smákökur, súkkulaði og hinar ýmsu tertutegundir vinsælar en af þeim þurfti að vera nóg til fyrir jólin enda þóttu þær skipta meira máli en sjálf kjötmáltíðin. En þetta fór svo aftur að breytast eftir 1950 og þá voru sætindin ekki lengur í fyrsta sæti heldur sem einskonar aukaglaðningur eins og tíðkast enn í dag.

Heimild: Íslensk matarhefð eftir Hallgerði Gísladóttur, Íslenskir þjóðhættir eftir Jónas Jónasson frá Hrafnagili og Í jólaskapi eftir Árna Björnsson og Hring Jóhannesson.

RAMMAGERÐIN

SÍÐAN 1940

HEIMILI HÖNNUNAR & HANDVERKS FRÁ 470 ÍSLENSKUM AÐILUM

Við leggjum metnað okkar í að finna, næra og lyfta upp íslensku handverksfólki
svo gestir okkar geti gefið sínum nánustu fegurð, gleði og hluta af Íslandi.
Rammagerðin er heimili íslensks handverks.

Globul og Grit kertastjakar
7.000 – 8.400 kr.

Ragna Ragnarsdóttir var valin norræni hönnuður ársins 2018 og Rammagerðin er stolt af að hafa verk hennar á boðstólum. Globul-stjakarnir hennar eru innblásnir af formum og litadýrð íslenskrar náttúru og eru gerðir úr kvoðu sem hún litar og raðar saman á sinn sérstaka hátt.

Skólavörðustígur 12 og 20 — Bankastræti 9 — Perlan — Hvolsvöllur — Keflavíkurflugvöllur

Mavic Air

Mavic Air er ótrúlega meðfærilegur en um leið afkastamikill dróni fullur af möguleikum.

- 32 MP Sphere Panorama myndataka
- Hægt að brjóta saman
- Þriggja ása gimbal & 4K myndavél
- Umhverfissskynjun
- SmartCapture
- 21 mínútu flugtími

Flymore combo 144.990*
*Taska, 2x aukarafhlöður, hleðslustöð, spaðavörn, auka spaðasett

Osmo Mobile 3

Jólatilboð
Stakur 15.990
Combo 17.990

TELLO IRON MAN

Tello Iron Man Edition er fullkominn dróni fyrir unga Marvel-aðdáendur sem langar að læra að fljúga dróna Hægt er að forrita Tello í Scratch-umhverfinu.

Jólatilboð 19.990
Verð áður 24.990

OSMO POCKET

Osmo Pocket er minnsta 3-ása myndavél með hristivörn sem DJI hefur nokkru sinni framleitt.

- Létt og meðfærileg
- 4K 60fps myndbandsupptaka
- Vélræn hristivörn
- Fjöldi aukahluta
- 140 mínútna rafhlöðuending

Jólatilboð 49.990
Verð áður 54.990

OSMO ACTION

Með tveimur skjám og RockSteady hristivörn gerir Osmo Action þér kleift að taka hvað sem er upp.

- 2 skjáir
- 4K HDR upptaka
- Rockstady hristivörn
- Hægt að spila 8x hægar
- Raddstýring
- Vatnsheld niður á 11m dýpi

Jólatilboð 49.990
Verð áður 59.990

AUTHORIZED RETAIL STORE REYKJAVÍK

VIÐURKENNDUR SÖLUAÐILI
DJI Reykjavik er viðurkenndur sölu- og dreifingaraðili DJI vara á Íslandi.
Við bjóðum DJI vörur á svipuðu verði og erlendis.

UM DJI
DJI er stærsti drónaframleiðandi heimsins í dag með um 70% markaðshlutdeild.
DJI er þekkt fyrir gæði og góða þjónustu.

KÍKTU VIÐ
Við þekkjum DJI vörur eins og handarbökin á okkur. Kíktu í heimsókn
til okkar ef þig vantar aðstoð eða ráðgjöf.

Mavic 2 Pro

Mavic 2 Pro notast við Hasselblad-myndavélartækni til að tryggja hámarks myndgæði.

- Hasselblad-myndavél
- 1” CMOS myndflaga
- Stillanlegt ljósop
- 10-bita Dlog-M 4K videoupptaka
- 10-bit HDR 4K videoupptaka
- Hyperlapse
- Flugtími 31 mín

HASSELBLAD

Jólatilboð 204.990
Verð áður 219.990

með Smart Controller 279.990
Verð áður 299.990

Jólagjafir sem gefa hugmyndafluginu lausan taum!

DJI Mavic Mini

Mavic Mini er lítill dróni útbúinn DJI tækni. Mavic Mini gerir þér kleift að grípa augnablikin hvenær sem er.

- Flugtími: allt að 30 mínútur
- Hraði: 47 km/klst.
- Gimbal: þriggja ása
- Drægni: allt að 2 km
- Þyngd: Aðeins 249gr
- Myndupplausn: 12 MP ljósm. 2.7K video

Mavic Mini 62.990

Mavic Mini Flymore combo 76.990*
*2 aukabatterí, spaðavörn, hleðsludokka, taska, auka spaðasett.

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE

Lækjargata 2a, 101 Reykjavík, djireykjavik.is

Birt með fyrirvara um villur

Jólagjafir úr eldhúsinu

Sífellt verður vinsælla að gefa heimalagaðar jólagjafir enda er mikil umhyggja fólgin í því að gefa sér tíma til að búa til eitthvað í höndunum fyrir þá sem okkur þykir vænt um. *Gjafirnar eru einnig heppilegar til að sýna þakklæti og fyrir þá sem virðast eiga allt og skortir fátt. Við mælum með því að nýta aðventuna til að kveikja á kerti, setja góða jólatónlist á fóninn og eiga notalega stund í eldhúsinu til að gleðja sælkerana í lífi okkar.*

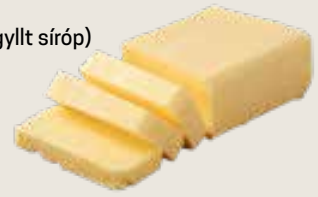
Umsjón / Nanna Teitsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir
Myndir / Heiðdís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Silkimjúkar og sætar karamellur.

Karamellur með salti

Þessar karamellur eru silkimjúkar og sætar. Passa þarf að sjóða karamellurnar ekki of lengi því þá verða þær harðar undir tönn. Best er að nota sykurhitamæli en þó má nota gamalt húsráð við að athuga hvort karamellan sé tilbúin. Þá er stálskeið stungið í karamellunna og látið drjúpa af henni ofan í glas af mjög köldu vatni, ef dropinn hringast saman í bolta þá er karamellan tilbúin.

- 450 g sykur
- 120 ml ljóst maíssíróp (e. corn syrup, einnig er hægt að nota gyllt síróp)
- ½ dl vatn
- 1 dós (397 g) sæt niðursoðin mjólk (condenced milk)
- 100 g smjör
- ½ tsk. sjávarsalt



Takið fram bökunarmót sem er 20x20 cm að stærð, úðið eða penslið með olíu og setjið bökunarpappír ofan í en látið pappírinn hanga með fram hliðunum. Setjið sykur, maíssíróp og ½ dl vatn í pott og náið upp suðu yfir meðalháum hita. Hrærið til að leysa upp sykurinn og sjóðið þar til blandan verður rafgyllt að lit, í um 8-10 mínútur. Takið af hitanum og hrærið sætri niðursoðinni mjólk, smjöri og salti saman við þar til allt verður slétt og kekkjalaust. Passið ykkur á því að karamellan mun freyða mikið við þetta. Setjið yfir meðallágan hita og hrærið án afláts í pottinum þar til blandan verður 115°C heit (sjáið húsráð að ofan ef enginn sykurhitamælir er við hönd). Hellið í bökunarmótið og látið kólna. Skerið síðan í 1-1½ cm stóra bita og pakkið inn í bökunarpappír.

Marmelaðið verður sérstaklega sparilegt.

Marmelaði með appelsínum og Campari

Marmelaðið verður sérstaklega sparilegt ef notaðar eru blóðappelsínur en þær eru stundum fáanlegar þegar nær dregur jólum.

- ½ kg appelsínur eða blóðappelsínur
- safi úr 1 sítrónu
- 2 lítrar kalt vatn
- 400 g sykur
- ½ dl Campari (má sleppa)

Þrífið appelsínurnar vel undir rennandi vatni. Skerið þær síðan í tvennt og kreistið safann úr þeim, hendið steinunum. Setjið safann ásamt sítrónusafanum í stóran pott. Skerið appelsínubörkinn niður í þunna strimla og setjið í pottinn. Hellið vatninu yfir og náið upp suðu, lækkið hitann undir pottinum þegar suðan kemur upp og látið malla í 2 klukkustundir, þetta mýkir börkinn. Hellið síðan sykrinum og Campari (ef notað) í pottinn og hrærið vel í til að sykurinn leysist upp. Sjóðið þar til marmelaðið er orðið þykkt og gljándi. Góð leið til að athuga hvort marmelaðið sé tilbúið er að setja eina tsk. af marmelaði á kaldan disk og draga fingurinn eftir marmelaðinu, ef það skilur eftir sig skýra rák þá er það tilbúið. Ef marmelaðið rennur til þá er það ekki tilbúið.

> „Við mælum með því að nýta aðventuna til að kveikja á kerti, setja góða jólatónlist á fóninn og eiga notalega stund í eldhúsinu til að gleðja sælkerana í lífi okkar.“

Setja má sítrónurnar í súpur og pottrétti.

Sítrónur í salti

Pæklaðar sítrónur í salti eru vinsælar í matreiðslu í Marokkó og á öðrum svæðum Mið-Austurlanda. Sítrónurnar eru teknar úr leginum og skolaðar fyrir notkun. Þær eru með mjög miklu sítrónubragði án þess þó að vera súrar. Setja má sítrónurnar í súpur og pottrétti en þær þurfa að geymast í einn mánuð fyrir notkun.

- 8 sítrónur
- 200 g salt
- 3 msk. rósarpiparkorn
- 2 lárviðarlauf

Sjóðið stóra krukku og lok í vatni og látið þorna alveg á grind. Ristið tvo djúpa skurði langsum á fjórar sítrónur en skiljið eftir 1 cm á botninum til að þær losni ekki í sundur. Sáldrið salti í skurðina og neðst í krukkuna svo það þekji botninn, látið sítrónurnar ofan í, eina af annarri og sáldrið salti og kryddi á milli laga. Þrýstið síðan öllum sítrónunum niður til að þrýsta safanum úr og til að búa til pláss. Pressið safann úr fjórum sítrónum og hellið ofan í krukkuna þar til vökvinn hylur sítrónurnar. Hristið krukkuna vel til að blanda öllu saman.

Geymið ostinn á dimmum og köldum stað.

Geitaostur í kryddaðri olíu

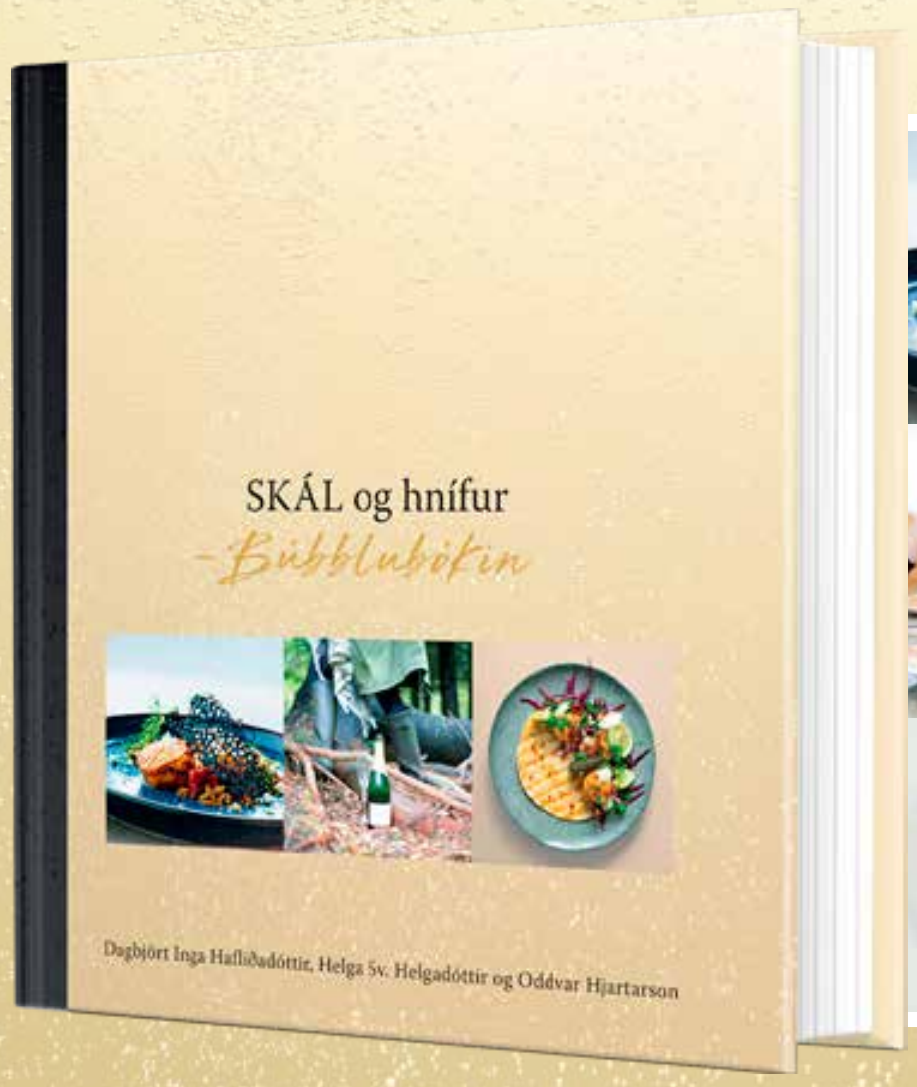
Geitaostinn má bera fram á ostabakka, nota hann í salat, borða beint upp úr olíunni eða smyrja ofan á ristað brauð.

- 150 g geitaostur, rúllaður í litlar kúlur
- 1-2 dl ólífuolía
- 1 lítið rautt chili-aldin, sneitt
- 2 tímiangreinar
- 1 lárviðarlauf
- 1 msk. rauð piparkorn
- sítrónubörkur, 1 lengja

Sjóðið krukku og lok hennar í vatni í 5 mínútur og látið þorna alveg á grind. Setjið geitaostinn ofan í krukkuna ásamt sneiddu chili-aldini, tímiangreinum, lárviðarlaufi, rauðum piparkornum og sítrónuberki, það þarf að vera nóg pláss eftir í krukkunni til að olían nái að hylja ostinn alveg. Hellið ólífuolíu yfir og lokið krukkunni. Geymið ostinn á dimmum og köldum stað í allt að 2 mánuði. Þegar búið er að opna krukkuna skal geyma hana í ísskáp í allt að einn mánuð. Látið ostinn ná stofuhita áður en hann er borinn fram.

Þær eru komnar!

LJÚFFENGIR SMÁRÉTTIR, FREYÐANDI KOKTEILAR OG FRÓÐLEIKUR UM FREYÐIVÍN



ALLIR UPPÁHALDS-RÉTTIRNIR ÞÍNIR Í **VEGAN** ÚTFÆRSLU

Björt
BÓKAÚTGÁFA
www.bokabeitan.is

Texti / Stefanía Albertsdóttir Myndir / Aldís Pálsdóttir

Húsið er í skandinavískum stíl og minnir byggingarstíllinn einna helst á gömlu sveitaþorpin í vesturhluta Svíþjóðar

Skandinavísk jól í sveitinni

Fjarri öllum ys og þys stendur reisulegt sumarhús í sænskum stíl sem hefur yfir sér notalegt yfirbragð. *Reykurinn úr strompinum myndar þykka bólstra í frostinu og nýfallinn snjórinn ýtir undir jólastemninguna. Innandyra snarkar í eldinum og kryddaður jólailmur fyllir vitin. Nýhöggvið og hóflega skreytt furutré úr næsta nágrenni stendur í stofunni og pakkarnir eru á sínum stað.*

Nýtt og gamalt mætist

Húsið er í skandinavískum stíl og minnir byggingarstíllinn einna helst á gömlu sveitaþorpin í vesturhluta Svíþjóðar og er það allt panelklætt að innanverðu sem eigendurnir kusu þó að mála til þess að létta andrúmsloftið. Gólfin eru úr harðviði og brakar í þeim í hverju skrefi sem einkennir lifandi hús af þessari gerð og sveipar þau miklum sjarma. Húsið sjálft samanstendur af samliggjandi stofu og eldhúsi, hjónaherbergi, gestaherbergi, baðherbergi og svefnlofti.

Eldhúsið er nýbyggingin sem var kláruð ekki fyrir löngu og er hún hönnuð í anda eldri byggingarhluta hússins. Húsgögnin koma hvaðanæva að en sum þeirra eru yfir hundrað ára gömul og hafa gengið í erfðir á meðan önnur eru ný.

Litapallettan er einföld, kaldir gráir tónar og bláir eru einkennandi á veggjum en markmiðið var að skapa róandi andrúmsloft og leyfa heldur húsgögnum og öðrum innanstokksmunum að vera í hlýrri litum. Þannig draga köldu tónarnir fram hlýju tónana og við það skapast skemmtilegar andstæður.

Eldhúsinnréttingin er úr Ikea og svörtu loftljósin eru frá Lýsingu og hönnun.

Einfaldar skreytingar og náttúruefni

Eigendurnir hafa gaman af því að versla á nytjamörkuðum erlendis, þá sérstaklega í Danmörku og Svíþjóð, og ber innbúið vott um það. Einnig kunna þeir vel að meta listir og fallegt handverk og hefur þeim tekist vel að blanda saman gömlu og nýju svo úr verði falleg heild. Jólaskrautið er einnig í skandinavískum stíl, að hluta til keypt í Danmörku og sumt er heimagert. Við báðum einnig eigendurna um að dekka fyrir okkur kaffiborð innblásið af hátíðunum fram undan og eru náttúruefni þar áberandi. Stellið er hannað i Danmörku og framleitt úr ítölskum leir. Bollarnir eru á stærð við litlar skálar en notalegt er að ylja sér á höndunum og drekka heitt súkkulaði úr þeim á köldum dögum. Dúkurinn og servíetturnar eru úr hör sem gerir efniskenndina grófari.

Skreytingarnar eru einfaldar, stjörnuanís og snæri er bundið utan um servíetturnar en ásamt því að vera fallegur að forminu til gefur anísinn frá sér dásamlega lakkríslykt. Furugreinarnar og könglarnir gefa borðinu hátíðlegt yfirbragð. Punkturinn yfir i-ið er sannarlega rjómatertan, hún er hefðbundin Pavlova sett í jólabúning en hún er skreytt með sprautuðum rjóma, heslihnetuflögum, berjum og myntulaufum ásamt því að flórsykri hefur verið stráð yfir sem minnir á nýfallinn jólasnjó. Við kveðjum þetta fallega sumarhús og höldum heim á leið með tilhlökkun í hjarta fyrir komandi hátíð.

FYRIR JÓLIN

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Við erum á Facebook

Öllu tjaldað til fyrir góða veislu

Eruð þið búin að ákveða hvernig þið ætlið að leggja á borð á aðfangadagskvöld? *Hér eru nokkrar skemmtilegar hugmyndir.*

Umsjón / Ritsjórn Húsa & híbýla Myndir / Ljósmyndarar Birtíngs

GERÐU HEIMILIÐ SKÍNANDI HREINT MEÐ

AJAX

Hátíðlegir forréttir

Forréttir eru góð leið til að bjóða fólk velkomið við borðið og gefa þeim mat sem er bæði lystaukandi og léttur í maga. *Forréttir eiga nefnilega ekki að vera saðsamir heldur eiga þeir að kitla bragðlaukana áður en aðalrétturinn eru lagður á borð. Hér koma tvær tillögur að fíngerðum réttum sem tilvaldir eru á borðið í upphafi hátíðlegrar matarveislu.*

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

Bláskel á franskan máta

fyrir 6

250 ml hvítvín
1 skalotlaukur, saxaður
4 steinseljustilkar
½ tsk. tímían
50 g smjör
2 kg bláskel
steinseljulauf, söxuð

Byrjið á því að skrúbba kræklingana til að losa skeljarnar við óhreinindi. Passið að allar skeljarnar séu vandlega lokaðar. Ef einhverjar eru opnar á að banka þær léttilega við eldhúsbekkinn og sjá hvort skelin lokar sér. Þær sem loka sér ekki skal hent. Setjið vínið ásamt skalotlauknum, tímjaninu, piparnum og smjörinu í stóran pott. Náið upp suðu og sjóðið í 2–3 mínútur svo að áfengið gufi upp og vökvinn minnki aðeins. Setjið kræklingana í pottinn. Látið lok yfir og passið að potturinn sé vandlega lokaður. Sjóðið á háum hita. Grípið pottinn af og til, passið að halda lokinu niðri, og hristið pottinn svo að kræklingarnir sem eru á botninum fari upp og þeir allir eldist jafnt. Innan 5 mínútna ættu kræklingarnir að hafa opnað skeljar sínar og verða fulleldaðir. Takið kræklingana af hitanum, sáldrið fersku steinselju-laufunum yfir og berið strax fram.

Blaðlauks- og kartöflusúpa.

Vichyssoise

– blaðlauks- og kartöflusúpa

fyrir 6-8

4 msk. smjör
1 msk. ólífuolía
4 stórir blaðlaukar, rúm 1 kg að þyngd, hreinsaðir og skornir í þunnar sneiðar
2-3 stórar kartöflur, u.þ.b. 400 g að þyngd, skrældar og skornar í teninga
600 ml kjúklingasoð
3 dl rjómi
múskat á hnífsoddi
salt og pipar
ferskur graslaukur, sneiddur

Hitið smjör og ólífuolíu í stórum potti þar til smjörið hefur bráðnað. Setjið blaðlaukinn út í og steikið í u.þ.b. 5 mínútur, passið að laukurinn taki ekki á sig lit. Bætið kartöflunum saman við og steikið í 2 mínútur. Hellið kjúklingasoðinu yfir og náið upp hægri suðu. Eldið í u.þ.b. 35 mínútur eða þar til laukurinn og kartöflurnar eru orðin alveg mjúk. Takið súpuna þá af hitanum og maukið, annaðhvort með töfrasprota eða í blandara. Passið að það séu engir kekkir í súpunni. Hún á að vera flauelsmjúk. Til að ná henni mjög mjúkri má hella súpunni í gegnum sigti, en það er smekksatriði. Setjið súpuna yfir lágan hita og hrærið rjómann saman við. Bragðbætið með múskati, salti og pipar. Smakkið súpuna síðan og bætið við kryddi eða meiri rjóma eftir þörfum. Ef þið viljið að súpan sé þynnri er hægt að bæta við meira kjúklingasoði. Hellið súpunni í stóra skál og látið hana ná stofuhita áður en plastfilma er sett yfir og hún geymd inni í ísskáp. Súpan verður betri með tímanum þannig að það er tilvalið að elda súpuna deginum áður. Takið súpuna úr kæli og látið standa í 20 mínútur. Skreytið með sneiddum graslauk og berið fram.

„Í þessari súpu er gott að smakka soðið og ef það er of salt má bæta vatni við það áður en það er sett i súpuna þar sem soð eru missölt.“

FELDUR

VERKSTÆÐI

VERSLUN SNORRABRAUT 56 · 105 REYKJAVÍK · FELDUR.IS

Umsjón / Folda Guðlaugsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson.

Jólasteikin hægelduð

Hægeldaður matur er heillandi. Fólk nýtur þess að borða í rólegheitunum vitandi hversu mikill tími og umhyggja var lögð í máltíðina. *Eldamennskan getur verið afslappandi og gefandi, sem er einmitt það sem margir sækjast eftir í kringum hátíðarnar. Þessar uppskriftir taka allt frá 3 klst. upp í 24 klst. í eldun en undirbúningurinn þarf ekki að vera flókinn né tímafrekur því ofninn sér að mestu um vinnuna.*

Lambaskankar með kremaðri kartöflumús og rauðvínssósu

fyrir 4

Í þessa uppskrift er gott að nota þykkbotna pott með loki sem má fara inn í ofn. Ef slíkur pottur er ekki til má breyta uppskriftinni og nota djúpt eldfast mót til að elda skankana í og setja álpappír yfir. Það tekur einn sólarhring að elda þessa skanka inni í ofni.

4 lambaskankar
2 tsk. salt
1 tsk. nýmalaður svartur pipar
3 msk. ólífuolía
2 hvítlauksgeirar, fínt saxaðir
1 laukur, fínt saxaður
1 sellerístöngull, fínt saxaður
1 gulrót, fínt söxuð
35 g hveiti
500 ml nautasoð
750 ml portvín
375 ml rauðvín
3 msk. tómatmauk (purée)
6 tímíangreinar
3 lárviðarlauf
5 greinar teinselja

Nuddið lambaskankana með salti og pipar. Hitið þykkbotna pott á háum hita með 1 msk. af ólífuolíu og steikið lambaskankana þar til þeir eru brúnaðir á öllum hliðum. Ekki steikja alla skankana í einu þeir þurfa pláss til þess að brúnast, steikið frekar tvo og tvo í einu. Takið lambaskankana úr pottinum og setjið til hliðar. Lækkið undir pottinum og hafið hann á miðlungshita. Setjið 1 msk. af ólífuolíu í pottinn ásamt hvítlauk, lauk, gulrót og selleríi. Steikið saman í 5 mín. þar til grænmetið er byrjað að mýkjast. Hrærið hveiti saman við grænmetisblönduna. Bætið við restinni af hráefninu og blandið öllu saman. Ekki hafa áhyggjur ef það eru kekkir þeir leysast upp í elduninni. Setjið lambaskankana í pottinn. Skankarnir eiga að vera næstum alveg undir sósunni. Ef það vantar vökva upp á þá má setja meira nautasoð. Stillið ofn á 90˚C og setjið lambaskankana inn í ofn með loki yfir og látið þá malla þannig að eldunartíminn verði allt að 24 tímum. Takið skankana frá og sigtið grænmetið frá vökvanum. Þrýstið með skeið á grænmetið til að ná öllum vökvanum frá. Setjið vökvann í pott og sjóðið niður um helming. Bragðbætið sósuna með salti og pipar. Ef sósan sýður of langt niður má bæta svolitlu nautasoði saman við. Berið fram með kartöflumús og meðlæti að eigin vali.

„Eldamennskan getur verið afslappandi og gefandi, sem er einmitt það sem margir sækjast eftir í kringum hátíðarnar."

Önd með sellerírótar- og perusalati

fyrir 4-6

1 heil önd, látin afhýðast yfir nótt ef frosin
2 tsk. sjávarsalt
2 msk. fimm krydda blanda (Five spice)
1 sítróna, skorin í tvennt

Sellerírótar- og perusalat:

2 msk. sýrður rjómi
safi úr 1 sítrónu
3 tsk. dijon-sinnep
nýmalaður svartur pipar
½ sellerírót, afhýdd og skorin í þunna strimla
1 pera, afhýdd og skorin í þunna strimla. Hér er gott að nota peru sem er ekki mjög þroskuð
½ hnefafylli steinselja, skorin gróft niður

Hitið ofn í 180˚C. Nuddið öndina með sjávarsalti og fimm krydda blöndu. Setjið sítrónuna inn í öndina. Setjið öndina á bakið í ofnbakka og eldið í 1 klst. Snúið öndinni við og hellið fitunni af bakkanum í skál. Lækkið ofninn í 120˚C og eldið öndina áfram í 2 klst. Blandið saman sýrðum rjóma, sítrónusafa og sinnepi í skál. Blandið sellerírót, peru og steinselju varlega saman við. Leyfið öndinni að hvíla í 10 mín. áður en hún er skorin eða rifin niður. Berið fram með sellerírótar- og perusalatinu og öðru meðlæti að eigin vali.

footner®

Eins og að dýfa fótunum í ís!

Nýtt!

PICK-ME-UP

Endurnærandi Sorbet

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

Fæst í næsta apóteki!

Alvogen

Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir og Kristín Dröfn Einarsdóttir
Myndir / Hákon Davíð BjörnssonStílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Rauðrófusalat
fyrir 4-6

1 ½ dl valhnetur
2 rauðrófur, soðnar og skornar í teninga
1 rautt epli, skorið í teninga
1 msk. engiferrót, smátt söxuð
1 msk. rifin piparrót
100 g fetaostur
2 msk. dill, gróft saxað
2 msk. steinselja, gróft saxað
2 msk. sellerí, gróft saxað
2 msk. edik með estragoni
1 msk. hunang
2-3 msk. ólífuolíla
kanill á hnífsoddi
gróft sjávarsalt
svartur pipar

Saxið valhneturnar gróft og þurrristið á pönnu, setjið til hliðar. Blandið rauðrófunum, eplunum, engiferrótinni og piparrótinni saman í skál. Skerið 100 g af fetaostakubbinum, myljið gróft og látið saman við rauðrófurnar, bætið restinni af hráefnunum saman við og smakkið til með pipar og salti.

Mikilvægt er að smakka þennan rétt þar sem epli og rauðrófur eru mismunandi að gæðum og bragði. Til að stytta sér leið má kaupa tilbúnar rauðrófur í pakka.

Meðlætið er mikilvægt

Sumir segja að jólasteikin sé aukaatriði en meðlætið sé í raun og veru það sem skiptir mestu máli, við getum alveg tekið undir það að vissu leyti. *Eitt er víst að það skiptir ekki síður máli en stórsteikurnar og setur í raun punktinn yfir i-ið á jólaborðinu. Margir eru vanafastir þegar kemur að jólamáltíðinni og vilja engu breyta sem er svo sem skiljanlegt þar sem jólin eru „hefðir" fyrir marga. Þó svo að jólasteikin sé sú sama ár eftir er gaman bregða út af vananum og prufa eitthvað nýtt og meðlætið er sá hluti máltíðarinnar sem auðvelt er að breyta og svo er líka gaman að vera með margskonar tegundir. Hér eru þrjár gómsætar uppskriftir sem passa margar hverjar bæði með reyktu og fersku kjöti en þær henta líka sumar vel á jólaborð grænmetisætunnar.*

Steikt epli með beikoni og valhnetum
fyrir 4-6

Steikt epli passa sérstaklega vel með reyktu kjöti eins og hamborgarhrygg. Þau bragðast líka dásamlega með t.d. kalkúna, kjúklingi eða svínasteik.

2 tsk. olía til steikingar
100 g beikon, skorið smátt
2-3 epli, skorin í báta
gróft sjávarsalt
nýmalaður svartur pipar
1 msk. rauðvínsedik

2 msk. ólífuolía
1 msk. gróft sinnep
1 msk. hlynsíróp
handfylli valhnetur, ristaðar og saxaðar gróft
söxuð fersk steinselja, til skrauts

Hitið olíu á pönnu og steikið beikonið þar til það er stökkt. Takið það þá af pönnunni og steikið eplabitana upp úr fitunni á pönnunni þar til þau eru fallega brúnuð. Setjið beikonið saman við og bragðbætið með salti og pipar, takið af hitanum. Blandið saman ediki, ólífuolíu, grófu sinnepi og hlynsírópi og hrærið saman við. Berið fram heitt eða volgt.

Nýstárlegt Waldorf-salat
fyrir 4-6

1 ½ dl pekanhnetur
1 grænt epli, skorið í bita
1 rautt epli, skorið í bita
1 mangó, skorið í bita
2 sellerístilkar, þunnt sneiddir
3-4 msk. majónes
3-4 msk. sýrður rjómi
1 msk. hunang
1 dl kókósflögur, létt ristaðar
gróft sjávarsalt
nýmalaður hvítur pipar
granatepli til skrauts, má sleppa
steinselja til skrauts, má sleppa

Þurrristið pekanhneturnar á pönnu og saxið gróft, passið að þær brenni ekki. Blandið öllu hráefninu saman í skál og smakkið til með pipar og salti. Skreytið með kókósflögum, granateplum og steinselju ef vill.

Ómissandi í jólabaksturinn!

ENNEMM / SÍA / NM91099

J

Jól 2019

GJAFIR

9 hugmyndir að keyptum matar-jólagjöfum fyrir sælkera

1 **Eðalólífuolía** - Fáir tíma að kaupa sér dýrar olíur og þess vegna elska sælkerar að fá hana gefins. Hér gildir svolítið því dýrari því betri. Gæðaólífuolíu á ekki að elda heldur nota út á salat eða hella yfir mat í lok eldunar.

2 **Eftirréttavín** - Flestir kaupa sér rauðvín og hvítvín en færri kaupa sér sætvín. Þess vegna er tilvalið að koma sælkeranum á óvart og gefa spennandi sætvín sem passar með eftirréttum og kökum.

3 **Sultur** - Sælkerar elska sultur enda hægt að borða þær með ostum, kjöti, kæfu og ofan á brauð. Reynið að velja sultur sem hafa verið bragðbættar með víni eða kryddi, það er sparilegt.

4 **Gæsalifra**- eða andapaté - Paté eða kæfa tilheyrir jólunum en margir gleyma hreinlega hvað það er gott að gæða sér á gómsætri gæsalifrakæfu sem bragðast enn betur með sætvíni.

5 **Gæðakrydd** - Ýmis krydd og kryddblöndur eru skemmtileg gjöf fyrir sælkerann. Oft er gaman að velja ýmislegt krydd í pakkann og þá er sniðugt að blanda ólíku kryddi. Við mælum t.d. með kryddinu frá Kryddhúsinu og einnig er kryddið frá Nicolas Vahé sérlega gott í fallegum umbúðum en þær vörur fást t.d. hjá Jóa Fel, í Mosfellsbakarí, Salt í Kringlunni og á fleiri stöðum.

6 **Lúxus kaffi** - Á jólunum er gaman að hella upp á eðalkaffi með konfektinu og því finnst sælkeranum gott að fá eitthvað nýtt og spennandi til að hella upp á. Bæði Kaffitár og Te og Kaffi bjóða upp á gott úrval af hátíðarkaffi. Einnig er Ottolina-kaffið sem fæst hjá Kaffifélaginu sérlega gott.

7 **Truffluolía** - Fátt er meira sælkera en trufflur en þær eru fremur dýrar og því getur verið sniðugt að gefa truffluolíu í staðinn sem t.d. hægt er að sáldra yfir pasta eða nauta-carpaccio.

8 **Súkkulaði og konfekt** - Gæðasúkkulaði eða -konfekt er skemmtileg jólagjöf sem nýtist sælkerum vel, tilvalið er líka að lauma einni súkkulaðiplötu með í pakkana. Veljið dökkt gæðasúkkulaði og handgert konfekt. Við mælum t.d. með Truffles á la Creme frá Michel Cluizel en þær fást í sælkerabúðinni Hyalin á Hverfisgötu.

9 **Sósur, sinnep og mauk** – Sælkerar elska að setja allskonar sósur og mauk á matinn og á brauðið og slíkt er alltaf vel þegið á sælkeraheimilum. Gefið t.d. sinnep sem bragðbætt hefur verið með kryddi eða hunangi. Einnig er gaman að gefa bragðbætt majónes eða Aioli en mörg góð eru til frá Stonewall Kitchen og fást t.d. í Hagkaup.

Sultur gera matinn betri

Hér bjóðum við upp á einfaldar en afar gómsætar sultur sem henta vel á aðventunni og yfir jólahátíðirnar. *Lítið mál er að skella í eina sultu og afskaplega gaman er að bjóða upp á eitthvað heimagert lostæti með jólamatnum. Uppskriftirnar í þessum þætti eru einnig tilvaldar sem matarjólagjafir.*

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

Sítrónu- og engifersulta.

Sítrónu- og engifersulta

Passar í tvær litlar krukkur eða eina meðalstóra

6 sítrónur, helst lífrænar, hýði og safi
400 ml vatn
½ tsk. matarsódi
4 cm biti engiferrót, smátt skorin
400 g sykur
1 tsk. pektín
1 meðalstór glerkrukka

Afhýðið sítrónurnar og setjið hýðið í pott með vatninu og matarsóda. Látið suðuna koma upp og sjóðið í 10 mín. Setjið til hliðar.

Kreistið safann úr sítrónunum og setjið í skál. Mikilvægt er að ná eins miklum safa úr sítrónunum og hægt er.

Setjið safann sem ætti að vera um 300 ml saman við hýðið í pottinum ásamt engiferinu.

Setjið sykurinn saman við og náið upp suðu, látið sjóða í 15–20 mín.

Hrærið 1 tsk. af pektíni saman við og sjóðið áfram við vægan hita í nokkrar mínútur þar til sultan hefur þykknað. Hellið í krukkuna.

Skemmtilega öðruvísi sulta með áhugaverðu biti og sýru. Sultan er góð á ostabakkann og ofan á brauð og kex.

> „Lítið mál er að skella í eina sultu og afskaplega gaman er að bjóða upp á eitthvað heimagert lostæti með jólamatnum. Uppskriftirnar í þessum þætti eru einnig tilvaldar sem matarjólagjafir.“

Chili-sulta

fyrir eina meðalstóra krukku eða tvær litlar

2 rauð chili-aldin
2 cm engiferrót, afhýdd
2 hvítlauksgeirar, afhýddir
1 box kirsuberjatómatar
3 msk. worcesterhire-sósa
1 epli, afhýtt og fræhreinsað
4 msk. hvítvínsedik
350 g sykur

Setjið chili-aldin, engifer, hvítlauk, tómata, worcesterhire-sósu og epli í matvinnsluvél og maukið.

Setjið maukið saman við edikið og sykurinn og látið sjóða í um 40 mín. eða þar til blandan þykknar og fer að líkjast sultu.

Setjið í sótthreinsaða krukku. Þegar búið er að opna krukkuna geymist sultan í kæli í u.þ.b. mánuð. Þessi sulta er góð á ostabakkann og með heitum brauðréttum en hún passar einnig með villibráð eins og önd og gæs.

Chili-sulta.

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 kítósani 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 aukið 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.

HUGVIT HRÆFNI HREINLEIKI
ÍSLENSKT

primex ICELAND

chitocare.is

20 years of natural INNOVATION

NÝSKÖPUNARVERÐLAUN ÍSLANDS

PURE BEAUTY GLOBAL AWARDS 2019 Finalist

Stúdíó Birtíngur
Í SAMSTARFI VIÐ RAMMAGERÐINA

Heimili íslenskrar gjafavöru

Margir Íslendingar eiga góðar minningar um aðventuskreytingarnar í Rammagerðinni. *Verslunin býður upp á frábært úrval íslenskra gjafavara í jólapakkann.*

Rammagerðin hefur um nær átta áratuga skeið verið heimili íslenskrar gjafavöru þar sem mikill áhugi og alúð er lögð á að bjóða fallegt handverk úr íslenskri ull, keramik eða öðrum efnivið, að sögn Ólafar K. Sveinsdóttur, framkvæmdastjóra Rammagerðarinnar. „Ef landsmenn vilja kaupa fallega og vandaða íslenska jólagjöf þá bjóðum við upp á mikið úrval af íslensku handverki og hönnun. Stór hluti vöruúrvalsins eru einstakir listmunir gerðir af mikilli nosturssemi. Ef gefa á einstaka gjöf fyrir sérstaka persónu er um margt fallegt og áhugavert að velja hjá Rammagerðinni. Undanfarna áratugi höfum við átt í góðu samstarfi við fjöldann allan af íslenskum aðilum sem hanna og framleiða gjafavörur en tala þeirra er farin að nálgast fimmta hundraðið.“

Gömlu jólsveinarnir eru komnir aftur í gluggann.

Upphaf aðventunnar

Lengi vel var það upphaf aðventunnar hjá mörgum fjölskyldum að skoða jólasveinana sem hreyfðust í gluggum Rammagerðarinnar í Hafnarstræti í Reykjavík. „Á þeim tíma auglýsti verslunin „jólin eru komin í Rammagerðina“ og hvatti fólk í leiðinni til að kaupa tímanlega gjafir fyrir vini og ættingja erlendis þannig að gjafirnar næðu með skipi í tæka tíð fyrir hátíðirnar. Við erum enn í dag með nokkra af þessum gömlu sveinum í jólagluggunum hjá okkur og þeir vekja enn mikla athygli enda margir fullorðnir sem muna eftir þeim úr æsku.“

Kettir eftir Aðalheiði Eysteinsdóttur.

> ***„Ef landsmenn vilja kaupa fallega og vandaða íslenska jólagjöf þá bjóðum við upp á mikið úrval af íslensku handverki og hönnun.“***

Gjafir sem lifa

Sem dæmi um gott úrval nefnir Ólöf nokkur dæmi. „Þessi jól erum við með til sölu jólaketti eftir Aðalheiði S. Eysteinsdóttur listamann sem eru einstakir. Eins erum við með handrennt keramik í miklu úrvali frá leirkerasmiðnum Aldísi Einarsdóttur, kertastjaka frá Rögnu Ragnarsdóttur og margt fleira. Einnig má nefna fallega og hlýja ullarslá sem er mjög vinsæl hjá konum. Rammagerðarteppin eru klassísk og alltaf mjög vinsæl en þau eru úr íslenskri ull, hönnuð af Védísi Jónsdóttur og fást í sex litum. Flestar gjafavörur okkar eru vandaðar og tímalausar en það er okkar metnaður að bjóða upp á gæðavörur sem endast lífið og nýtast komandi kynslóðum.“

Nánari upplýsingar á www.rammagerdin.is.

BURRO

JÓLASEÐILL

SKELFISKSÚPA
ferskt sjávarfang, sýrður rjómi, graslaukur

HANGIKJÖT TARTAR
rauðrófur, sætar heslihnetur
íslenskt wasabi

SVÍNASÍÐA
stökk svína pura, nípur, epli, rocoto gljái

JÓLA EFTIRRÉTTUR BURRO

6.990 KR

JÓLAVEGAN

QUINOA SALAT
Stökkt quinoa, tómatar, appelsína, hjartasalat, furuhnetur, parmesan,

RAUÐRÓFU TACO (H)
heslihnetur, aji amarillo, lauk

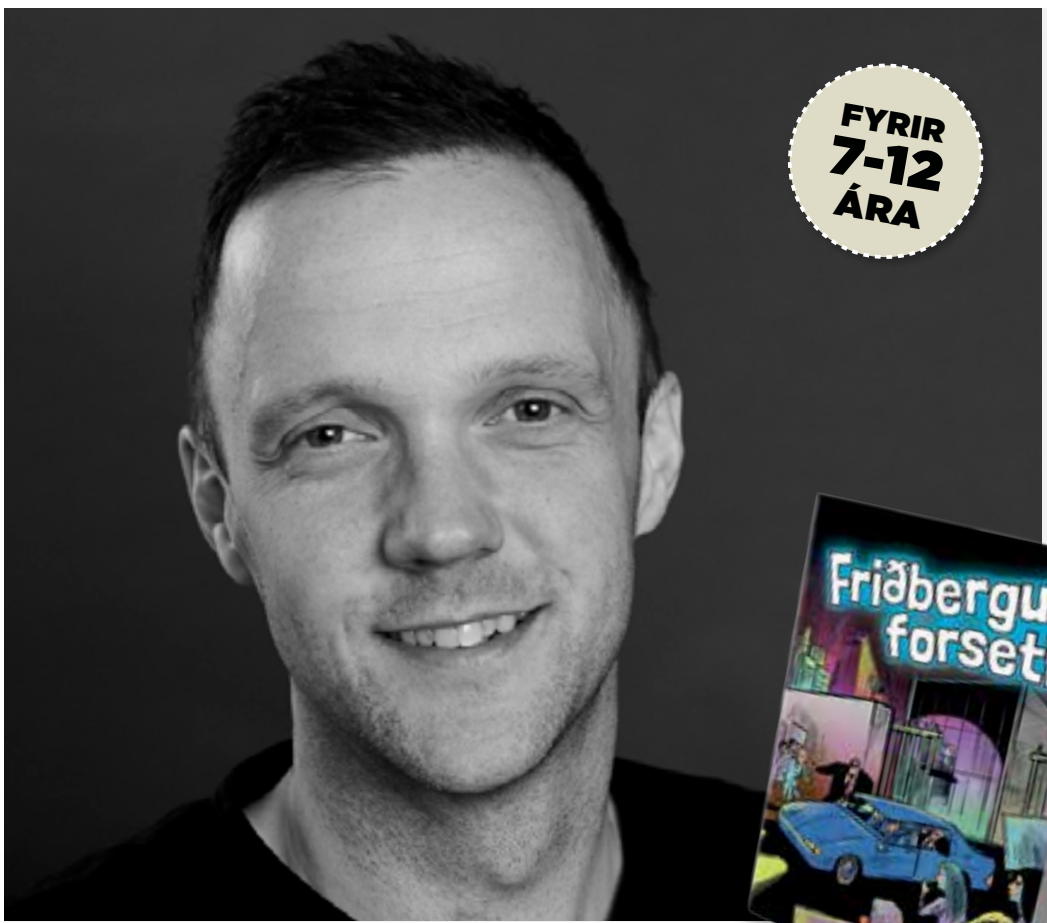
REYKT SELLERÝRÓT
sýrð sinnepsfræ, kartöflur, BBQ

SORBET & BER
þrjár tegundir af sorbet

5.990 KR

BURRO TAPAS + STEAKS – VELTUSUND 1, REYKJAVÍK +354 552 7333 WWW.BURRO.IS

„ÞANNIG BÆKUR ERU BESTAR!“



FYRIR 7-12 ÁRA

FRIÐBERGUR FORSETI EFTIR ÁRNA ÁRNASON

SPENNUGJÖF!

„Friðbergur forseti er æsispennandi barnabók sem allir krakkar ættu að hafa gaman af. Spennan er óbærileg undir lokin.“

GUNNAR HELGASON

„Ævintýraleg spennusaga“

GUÐRÚN BALDVINSDÓTTIR, KILJUNNI

ÞRETTÁN EFTIR FRIÐRIK ERLINGSSON

„Höfundur Benjamíns dúfu er hér með æðislega bók – það var bara ekki hægt að hætta að lesa! Þannig bækur eru bestar!“

GUNNAR HELGASON

„Þetta er bók sem hiklaust ætti að setja í hendurnar á unglingum á öllum aldri.“

HÁVAR SIGURJÓNSSON, MORGUNBLAÐINU

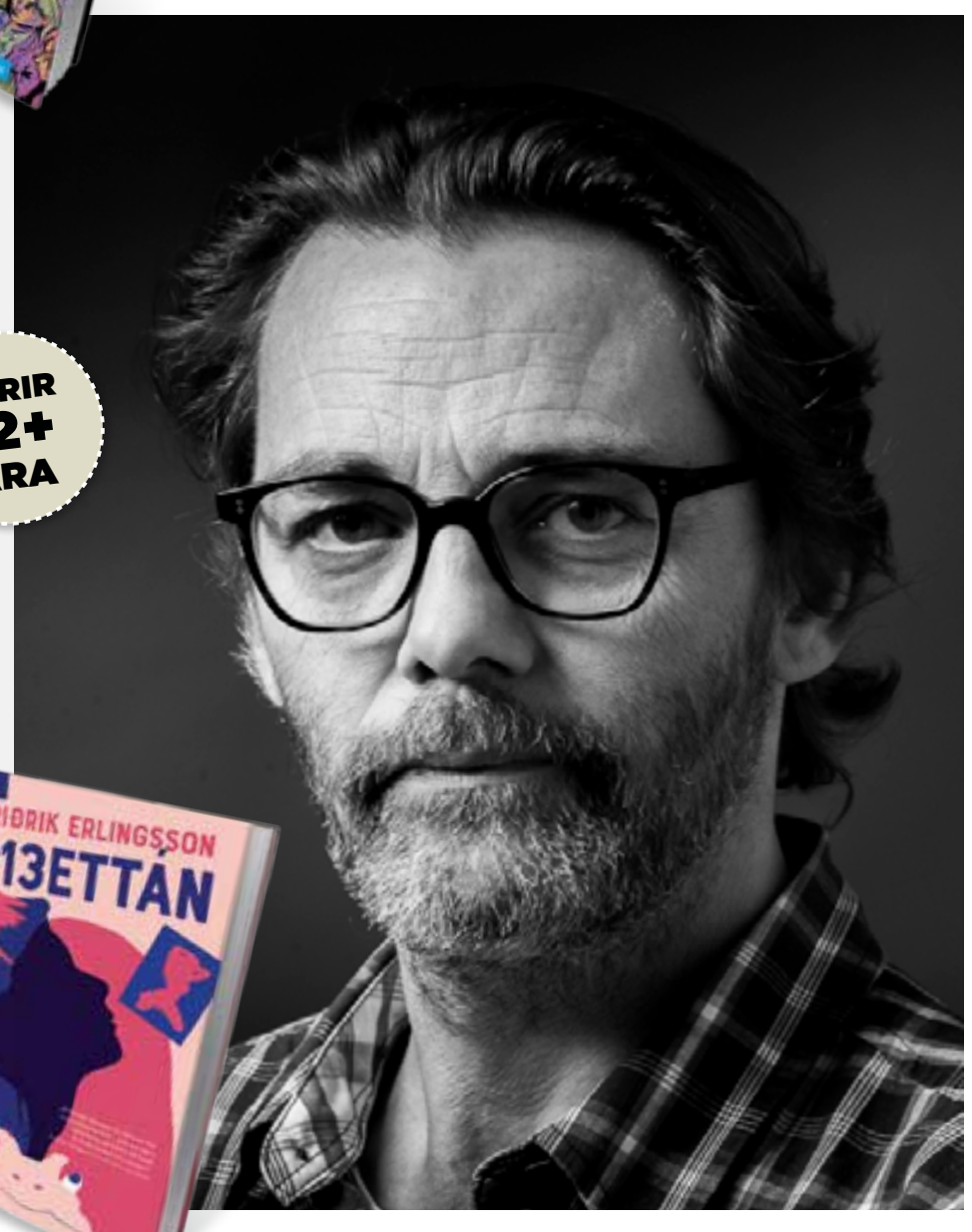
„Þ13ettán var æði.“

ÆVAR ÞÓR BENEDIKTSSON

„Höfundi tekst að skapa hugljúfa mynd af umbreytingu barns yfir í ungling sem er í senn fyndin en um leið einstök lýsing á allri þeirri óreiðu sem liggur undir yfirborðinu.“

PUBLISHERS WEEKLY

FYRIR 12+ ÁRA



BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

Texti / Bergþóra Jónsdóttir Teikning / Linda Guðlaugsdóttir

Upphaf kaffidrykkju Íslendinga

Upphaf kaffidrykkju Íslendinga

Hér á landi, eins og víða í Evrópu, var kaffi aðeins í boði á heimilum efnaðs fólks þegar það fór fyrst að berast til landsins á 18. öld. Þegar almenningur fór að hafa ráð á að kaupa kaffi var það eingöngu drukkið á hátíðum, eins og jólum, og við sérstök tilefni en kaffidrykkja varð ekki almenn í íslenskum sveitum fyrr en um miðja 19. öld. Fyrst um sinn var kaffi einungis borið fram handa gestum, sérstaklega prestum og embættismönnum, síðar komst á kirkjukaffi eftir messur og svo smám saman jókst kaffidrykkjan og varð útbreiddari. Kaffibaunir voru lengi vel fluttar óunnar til landsins og því brenndi fólk og malaði kaffið heima hjá sér. Baunirnar voru dýrar og þess vegna tók fólk kaffibætinum fagnandi.

Brennslan þótti vandasamt verk

Kaffibætirinn sem gerður var úr síkoríurót breiddist hratt út eftir að Þjóðverjar fóru að þurrka og brenna hana í kringum aldarmótin 1800. Á 19. öld risu upp kaffibætisverksmiðjur, bæði í Reykjavík og á Akureyri, þar sem kaffibætirinn var fullunninn úr síkoríurótinni. Íslendingar kölluðu rótina kaffibæti, rót eða export.

Þegar farið var í kaupstað og talað var um að kaupa „sína ögnina af hverju“ var yfirleitt átt við kaffi, sykur og rót. En það þekktist líka að drýgja kaffið með ómöluðum rúgi og að fjallagrös væru soðin með kaffivatninu og hvannarfræ væru þurrkuð og möluð og sett út í kaffið. Algengt var líka að kaffi væri bragðbætt og þá var kanilstöng soðin með vatninu áður en hellt var upp á eða kúmen malað með kaffibaununum. Einnig var steyttur kanill eða kúmen sett út í kaffið eftir að það var malað.

Kaffibaunirnar voru brenndar þegar á þurfti að halda en annars voru þær oftast geymdar í svokölluðum kaffiskjóðum sem geymdar voru í búrinu. Brennslan þótti vandasamt verk því ef kaffibaunirnar voru of dökkar varð kaffið rammt og ef kaffið malaðist illa og var bragðlítið var álitið að baunirnar væru of lítið brenndar. Brenndar baunir voru geymdar í þéttu íláti og malaðar í þar til gerðum kaffikvörnum. Kaffibrennarar voru til af ýmsum tegundum en svo þegar eldavélarnar komu til sögunnar voru kaffibaunirnar brenndar í ofnskúffu í ofninum. Yfirleitt var kaffi borið fram með sykri og rjóma. Í byrjun 20. aldar voru algengustu tegundirnar kandíssykur og toppasykur og var sykurinn klipptur niður í smærri einingar með sykurtöng.

Englapiss og nærbuxnavatn

Í bók Hallgerðar Gísladóttur, Eldamennska í torfkofum, eru skemmtilegar lýsingar á því hvaða orð voru notuð um þunnt kaffi, eins og englapiss, nærbuxnavatn, kaffiblávatn, meyjarhland eða ærpiss, og yfir sterkt kaffi voru höfð orð eins og bleksterkt, rótsterkt og lútsterkt. Sennilega hefur fólki ekki líkað vel við of þunnt kaffi ef marka má orðin sem höfð voru um það. Ýmis konar hjátrú þekktist líka í tengslum við kaffidrykkjuna, eins og að sykurinn átti alltaf að setja á undan rjómanum því ef það væri gert öfugt giftist sá hinn sami ekki næstu sjö árin. Ef gestum var boðið upp á kaffi og húsfreyjunni varð óviljandi á að bera kaffið fram í ósamstæðu bollapari þá táknaði það að gesturinn átti eftir að halda fram hjá eða verða tvígiftur.

Einnig þótti það mjög dónalegt að hella bollann alveg fullan af kaffi þegar um fína gesti var að ræða. Ef korgur var eftir í kaffibolla vissi það á auð fyrir þann sem hafði drukkið kaffið. Ef kaffi var hellt niður eða manni svelgdist á því var sagt að nú kæmi einhver í heimsókn sem langaði í kaffi.

„Kaffibaunir voru lengi vel fluttar óunnar til landsins og því brenndi fólk og malaði kaffið heima hjá sér.“

Efnið í þessari grein var unnið upp úr bókunum Eldamennska í íslenskum torfkofum og Íslenskar matarhefðir sem eru báðar eftir Hallgerði Gísladóttur.

Umsjón / Katrín Rut Bessadóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Ljósmyndir / Ernir Eyjólfssson

Einfaldar formkökur

Formkökur standa alltaf fyrir sínu. Það er auðvelt að skella í formkökur og hráefnið í þær er þannig að það er iðulega til á heimilinu. Hér eru tvær uppskriftir að klassískum og gómsætum formkökum sem tekur stutta stund að hræra í.

Möndlukaka

12-14 sneiðar

- 7 dl hveiti
- 1 tsk. lyftiduft
- ½ tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 250 g smjör við stofuhita
- 4 dl sykur
- 4 egg
- korn úr einni vanillustöng
- 1 tsk. möndludropar
- 3 dl rjómi

Hitið ofninn í 175°C. Blandið hveiti, lyftidufti, matarsóda og salti vel saman í skál. Hrærið sykur og smjör saman í annarri skál þar til það er létt og kremkennt. Bætið eggjum saman við, einu í einu, og loks vanillukornum og möndludropum. Bætið rjóma og hveitiblöndu við smjörblönduna til skiptis og hrærið þar til deigið er samfellt. Setjið í smurt form og bakið í 50-60 mínútur eða þar til prjónn sem stungið er í miðju kökunnar kemur hreinn upp.

Bráð

- 2 dl flórsykur
- ¼ tsk möndludropar
- vatn
- matarlitur ef vill

Byrjið á því að setja möndludropa saman við flórsykur og bætið svo örlitlu í einu af vatni við flórsykurinn þar til þykktin er hæfileg. Bætið örsmáum dropa af matarlit við ef vill og hrærið. Bætið við meiri lit ef þið viljið hafa bráðina litsterka.

Marmarakaka

10 sneiðar

- 200 g smjör, mjúkt
- 200 g sykur
- 3-4 egg (eftir stærð)
- 200 g hveiti
- 1 tsk. lyftiduft
- 1 tsk. vanilluessens eða
- 2 tsk. vanilludropar
- 3 msk. kakó
- 2 msk. mjólk

Hitið ofninn í 175°C. Hrærið saman smjör og sykur þar til blandan er létt og kremkennd. Bætið eggjum út í, einu í einu, hrærið vel saman. Blandið saman hveiti og lyftidufti og sigtið út í eggjablönduna. Hrærið saman ásamt vanilluessens. Takið 1/3 hluta frá af deiginu og sigtið kakó út í. Hrærið saman og vætið í með mjólkinni. Smyrjið eða klæðið formkökumót með smjörpappír. Setjið helminginn af ljósa deiginu á botninn á forminu, setið dökka deigið ofan á og afganginn af ljósa deiginu efst. Takið prjón og hrærið aðeins í deiginu með honum. Bakið kökuna í 60 mínútur. Kælið aðeins og losið síðan varlega úr forminu.

„Gómsætum formkökum sem tekur stutta stund að hræra í."

Veitt úr jólabókaflóðinu

Ómissandi hluti af jólahaldi hjá mörgum er að leggjast upp í sófa með bók og lesa. *Kannski er það ekki síst þess vegna að bækur rata svo oft í jólapakkann hjá Íslendingum. Hér eru nokkrar góðar, tilvaldar til að setja svip á jólin.*

Texti / Steingerður Steinarsdóttir og Guðríður Haraldsdóttir

Allra bestu jólin

Systurnar Hannah, Posy og Beth eru afar ólíkar og ekki samrýndar, enda hittast þær nánast bara í jólafríum. Þær verja því saman á æskuheimilinu í skosku hálöndunum þar sem Posy, yngsta systirin býr enn, og hjónin sem tóku systurnar að sér kornungar, eftir að foreldrar þeirra létust í klifurslysi rétt fyrir jól. Skuggi slyssins hvílir enn yfir fjölskyldunni þótt langt sé um liðið og óttinn við að tala um það hefur alltaf gert samveruna þvingaða. Þessi jólin breytist þó margt.

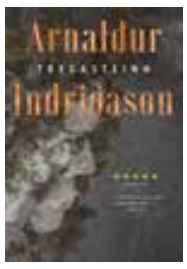
Dásamleg saga um samskipti, leyndarmál, ást og kærleika. Drama af bestu gerð þar sem jólaandinn svífur yfir öllu.

Þýðandi: Herdís M. Hübner, Björt gefur út.

„Eina ævi og skamma eignast hver um sig“

Eitt sinn las ég smásögu þar sem höfundur velti fyrir sér hvernig tilvera okkar væri ef hver maður lifði um þrjú hundruð ár. Myndum við vera framsýnni, skynsamari og færum við betur með verðmæti þessa heims? Hann komst að þeirri niðurstöðu að það myndi litlu breyta en Andri Snær Magnason bendir okkur á að sá möguleiki er fyrir hendi að eftir tæp þrjú hundruð ár verði enn á lífi manneskjur sem muna okkur. Hverslags minningar viljum við skapa til handa barnabarnabörnum okkar? Og hvernig munu þau líta á þær leiðir sem við kusum að fara? Um tímann og vatnið er snilldarlega skrifuð hugvekja, vel unnin og rökstudd. Þetta er í senn frábær áminning og áhugaverð lesning.

Útg. Mál og menning.

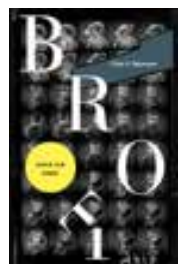


Eftirsjá og yfirbót

Það er ekki að ástæðulausu að margir bíða spenntir eftir bók frá Arnaldi Indriðasyni ár hvert. Tregasteinn mun ekki valda aðdáendum hans vonbrigðum. Hér er fjallað um eftirsjá og yfirbót og Arnaldur ferðast milli tímabila í Íslandssögunni eins og hann gerir oft. Þegar Konráð fréttir af morði á konu sem skömmu áður hafði leitað til hans og beðið hann að rannsaka hvað orðið hefði af barninu hennar sem hún gaf frá sér fyllist hann eftirsjá yfir að hafa ekki viljað sinna erindi hennar og fer að leita. Á sama tíma færast hann og Eygló nær því að vita hvað feður þeirra voru að bralla áður en faðir Konráðs var myrtur. Arnaldur er snillingur í að endurskapa andrúmsloft og tíðaranda og að þessu sinni fer hann með lesendur inn í sjálfan Glaumbæ. Þessi bók hefur allt sem prýtt getur góða spennusögu, áhugaverðar persónur, flókna og vel uppbyggða fléttu og dularfulla atburði sem vart verða skýrðir með rökum. **Útg. Vaka-Helgafell.**

Gægst undir yfirborðið

Í Raunverulegt líf Guðbjargar Tómasdóttur skrifar höfundurinn Þórarinn Örn Þrándarsson um þann mun sem oft er á lífi okkar eins og það birtist á yfirborðinu og hvernig okkur líður raunverulega undir niðri. Guðbjörg fékk ung kjark til að fylgja hjartanu, bæði við val á framtíðarvinnu og maka. Hún finnur áþreifanlega fyrir vanþóknun föður síns en heldur samt sínu striki. En ástin kólnar og þegar hún uppgötvar að eiginmaður hennar á í ástarsambandi við nemanda sinn þráir hún heitast af öllu að hann segi sannleikann, tali við hana um það sem er í gangi. Henni verður ekki að ósk sinni en tekst að vinna úr hlutunum og finna sátt. Bókin er ágætlega skrifuð en einhvern veginn vantar meiri tilþrif. Vatnið er of lognkyrrt, ljóðskáldið Guðbjörg einum of ákveðin í að bæla allt niður. **Útg. Björt.**



Einstök lýsing á stórkostlegum persónum

Í Brot leitast Dóra S. Bjarnason við að draga upp mynd af þremur sérstæðum konum, fyrri konu afa síns, hálfsystur föður síns og dóttur hennar. Sjálf kynntist hún þeim tveim síðarnefndu lítillega en byggir annað á bréfum og öðrum heimildum. Ljóst er að allar voru þær hæfileikaríkar, skarpgreindar og einstaklega duglegar. Adeline berst ein með Ingibjörgu, dóttur sína, úti í Evrópu rétt fyrir seinna stríð. Hún reynir að skapa sér vettvang á fræðasviði sínu á tímum þegar konur voru útilokaðar frá námi í flestum löndum. Aðstæður hennar koma niður á barninu hennar og hið sama má segja um Ingibjörgu. Hennar viðleitni til að búa sér og dóttur sinni, Veru, örugga tilveru á millistríðsárunum skilar litlu en þó koma þær mæðgur alltaf standandi niður. Þrautseigjan er aðdáunarverð en einnig góðsemin og dugnaðurinn. Dóra hefur dregið upp einstaklega fallega lýsingu á stórkostlegum persónum. Þetta bók kemur við hjartað í lesandanum. **Útg. Benedikt.**

„Arnaldur er snillingur í að endurskapa andrúmsloft og tíðaranda og að þessu sinni fer hann með lesendur inn í sjálfan Glaumbæ.“

Texti / Ritstjórn

Hrekkjóttir og luralegir

Íslensku jólasveinarnir eru ekki aldeilis eins huggulegir og sá rauðklæddi sem við þekkjum úr kókauglýsingunum um jólin, kókjólasveinninn er í fagurrauðum jólabúningi með rauða fallega jólasveinahúfu í stíl við gallann og í svörtum glansandi stígvélum og með svart belti, mjög smart jólasveinn í útlöndum.

Íslensku jólasveinarnir eru hins vegar frekar ófrýnilegir og ósmart, greyin. Þeir eru þrettán bræðurnir og Grýla heitir móðir þeirra og Leppalúði faðir þeirra. Upphaflega voru íslensku jólasveinarnir barnafælur, þeir hafa hins vegar mildast mikið með árunum og eru orðnir svo blíðir að börnin þurfa ekki lengur að hræðast þá. Þeir eru bara ágætisgrey þrátt fyrir að vera hallæríslegir og hrekkjóttir. Þann 12. desember kemur fyrsti jólasveinninn til byggða. Börn á Íslandi eru svo heppin að fá eitthvað gott í skóinn, ef þau eru þæg og góð, frá hverjum og einum jólasveini sömu nótt og hann kemur til byggða. Rauðklæddi jólasveinninn, sem er orðinn alþjóðlegur, gefur engum krökkum í skóinn, það gera bara íslensku jólasveinarnir.

Þjóðlög og sagnakvæði

Fyrstu jólalögin voru blanda þjóðlaga og sagnakvæða en hátíðlegri jólalög komu fram á sjónarsviðið á 17.öld. Vitað er að jólalagið „Joy to the world“ var samið árið 1674. Enska jólalagið „The First Noel“ var einnig samið á 17.öld. Hins vegar er talið að elstu söngvarnir sem sungnir voru um fæðingu Krists hafi verið fluttir í jólaleikriti sem heilagur Francis af Assisi stóð fyrir árið 1233.

Eitt helsta tákn jólanna

Kristnir menn gerðu kerti snemma að táknum sínum vegna augljósrar tengingar þeirra við orð Krists þar sem hann segir: „Ég er ljós heimsins.“ Á 13. öld voru kerti notuð til skreytinga á trjám. Á síðari árum hafa kerti orðið eitt helsta tákn jólanna.

Blóð Krists á krossinum

Brjóstsykursstafirnir sem eru hefðbundið jólasælgæti í mörgum löndum eru hlaðnir merkingu. Lögun þeirra á að minna á stafi fjárhirðanna en rauði liturinn á blóð Krists á krossinum. Mintubragðið minnir á ísóp en ísópsvendir voru samkvæmt Gamla testamentinu notaðir til hreinsunar og heilunar.

„ALGJÖRLEGA MÖGNUÐ!"

- Ragnheiður Halldórsdóttir, Rás 1 -

TILBOÐSVERÐ:
4.499.-
Verð:
6.999.-

Innflytjandinn

Innflytjandinn eftir Ólaf Jóhann Ólafsson er mögnuð skáldsaga um vegi ástarinnar og óblíð örlög, vonir manna og vonbrigði. Stórbrotin saga sem sleppir ekki lesandanum.

Café
AUSTURSTRÆTI • SKÓLAVÖRÐUSTÍG
LAUGAVEGI • AKUREYRI • VESTMANNAEYJUM

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4
Álfabakka 16, Mjódd

Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Krossmóa 4

Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverðs er til og með 8. desember eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

„Ég er eins og smákrakki með fiðrildi í maganum“

Eva Ruza er háttvirtur jólaálfur.

Texti / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Mynd / Aldís pálsdóttir

Hvenær dregur þú fyrsta jólakrautið fram úr geymslunni?

Ég dreg þetta allt fram eftir 25. nóvember, helst ekki miklu fyrr. Ég er samt alveg hrikalega mikil jólakerling og jólafílingurinn steypist yfir mig af fullum krafti ef ég finn ég lykt af einhverju sem minnir mig á jólin. Ég segi samt pass við jólunum alveg fram yfir miðjan nóvember. En þá set ég líka í fimmta gír og tek þessa hátíð með trompi, ég er eins og smákrakki með fiðrildi í maganum.“

Áttu jólaskraut sem tengist góðum minningum og er þér sérstaklega kært?

„Elsku pakkadagatalið sem hékk alltaf heima hjá mömmu og pabba. „Jólaálfar“ mættu með litla pakka á nóttunni sem þeir hengdu á það. Það var ekkert meira spennandi þegar við systurnar vorum yngri en að hlaupa niður og grandskoða pakkann sem hafði komið um nóttina. Pakkana fengum við svo að opna á aðfangadag á meðan mamma og pabbi vöskuðu upp eftir jólamatinn. Við vorum reyndar orðnar fullorðnar þegar mamma tók dagatalið niður, lét „jólaálfana“ vita að þeirra væri ekki þörf lengur og afhenti mér fyrir mín börn.“

Hvaða jólalag kemur þér í jólafíling?

„Það er eitthvað við lagið hans Helga Björns, Ef ég nenni, sem bara hellir yfir mig jólunum. Ég hækka í botn og góla með. Ég er mjög mikið í því, að syngja hástöfum með.“

Syngur þú yfir þig eða borðar þú yfir þig um jólin?

„Ég er ekki ein af þeim sem borða yfir sig um jólin, en forðið ykkur þegar ég kveiki á vini mínum Michael Bublé og þen raddböndin. Ég ímynda mér alltaf að ég gæti vel tekið gigg með honum á sviði og sungið dúett. Við tvö, gervisnjór allt í kring og fullur salur af fólki að hlusta á hugljúfa tóna með Michael Bublé og Evu Ruzu. En um leið og einhver lækkar í útvarpinu og einungis röddin mín heyrist, að þá deyr sá draumur mjög hratt. Held að Bublé ætti samt að hugleiða að fá mig með. Þó að það væri ekki nema að kynna hann á svið. Ég mundi alveg sætta mig við það líka.“

Uppáhaldsjólahefðin?

„Þessa hefð bjuggum við systurnar til þegar við urðum sjálfar húsmæður. Á milli jóla og nýárs bjóðum við mömmu og pabba heim til einhverrar okkar í humarveislu. Við gætum næstum því keppt í Masterchéf hjá Gordon Ramsay, svo flott er þetta hjá okkur. Ég sé um humarsúpuna, Debbý sér um humarinn og Tinna eftirréttinn. Við komum sjálfum okkur á óvart á hverju einasta ári. Mamma og pabbi fá ekki að lyfta litla fingri. Ég er reyndar þekktur hamfarakokkur í fjölskyldunni og fékk þess vegna í upphafi ekkert val um það hvað ég vildi gera. Mér var úthlutað súpunni og ég hef svoleiðis rúllað henni upp að ég er næstum eins og nafna mín, Eva Laufey. En bara næstum því. Höldum því til haga.“

Eva Ruza er algjört jólabarn.

Piparkökur eða laufabrauð?

„Þetta er eins og að gera upp á milli barnanna. Ég skelli þessu bara líka saman í skál með konfektinu og smákökunum og gúffa þessu öllu í mig.“

> „Ég er ekki ein af þeim sem borða yfir sig um jólin, en forðið ykkur þegar ég kveiki á vini mínum Michael Bublé og þen raddböndin.“

Hvað er ómissandi á aðfangadag?

„Sveppasúpan hennar mömmu. Hún er next level; eitthvert töfrabragð í henni sem segir mér að jólin séu komin. Að sitja við stofuborðið hjá mömmu og pabba með alla fjölskylduna, kertaljós og mömmumat. Held að mamma greyið neyðist til að elda að eilífu. Ég meina, ég hef tvisvar eldar hamborgarhrygg með plastinu utan um án þess að fatta það. Flugeldar eða kampavín um áramótin? Sprengjum árið í burtu með stæl. Það eru mjög sprengjuglaðir karlmenn í fjölskyldunni sem halda flugeldasýningu um hver áramót við mikla lukku annarra í götunni. Ég er hins vegar sultuslök og skála í Sprite í fancy kampavínsglasi þar sem ég hef aldrei bragðað áfengi.“

Hvaðan kemur skógjöfin?

Íslensk börn hafa lengi vel haft þann sið að stilla skó sínum í gluggann að kvöldi þegar jólasveinarnir koma til byggða. Hvaðan kemur þessi skemmtilegi siður og hver ætli sagan sé á bak við hann?

Samkvæmt haldgóðum heimildum er siðurinn margra alda gamall og tengist sögunni um heilagan Nikulás. Þessi umræddi maður er talinn hafa verið uppi á 3. og 4. öld eftir Krist og hóf að starfa sem prestur aðeins 17 ára gamall. Margar sögur fara af gjafmildi Nikulásar en hann var af ríku fólki kominn og gaf allan sinn auð til fátækra og þá sérstaklega barna. Eftir andlát hans þann 6. desember einhvern tíma á milli áranna 342-350, fóru menn að tengja hin ýmsu kraftaverk við nafn Nikulásar og var hann í kjölfarið gerður að verndardýrðlingi barna og sjómanna. Dýrkun Nikulásar dreifðist víða og var hann afar vinsæll meðal kaþólikka í Evrópu og í kringum árið 1100 er farið að tengja hann jólahátíðinni.

Á messudegi heilags Nikulásar var hefð fyrir því að færa börnum gjafir en siðurinn er talinn vera uppruninn út frá helgisögu sem var á þann veg að Nikulás hafi vakið þrjá unga drengi aftur til lífs sem höfðu verið myrtir. Vegna helgisögunnar og án efa fjölda annarra sagna, tóku börn upp á því að hengja sokka upp við glugga eða dyr. Heimildir segja að börn hafi útbúið lítil skip en síðar var notast við skó eða körfur í þessum tilgangi – einhver í biskupsgervi dýrlingsins Nikulásar deildi svo gjöfum til barnanna.

Það voru hinir íslensku sjómenn sem færðu þjóðinni þann sið að setja skóinn í gluggann en þeir komust í kynni við hefðina á ferðum sínum um Evrópu. Siðurinn tók þó ekki bólfestu hér á landi fyrr en upp úr 1930 og að sjálfsögðu var það ekki heilagur Nikulás sem gaf í skóinn – heldur jólasveinarnir okkar þrettán!

Texti / Ritstjórn

Aðventan
er tími fjölskyldunnar

Í kringum aðventuna blómstrar menningin og margt í boði fyrir fjölskylduna.

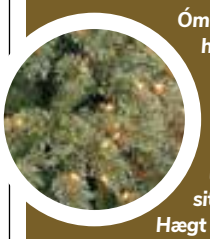
Sérstakir merkimiðar

Hægt er að gera jólapakkana sérstaka með því að föndra saman merkimiða. Til dæmis sauma út í þá, já eða bara fá yngstu meðlimi til að teikna mynd af þeim sem á að fá pakkann. Ýmislegt skemmtilegt getur komið út úr því.

Listasýningar í miðbænum

Tilvalið er að taka sér örlitla pásu frá jólagjafainnkaupunum, kíkja á listasöfn miðbæjarins og fá menninguna beint í æð. Við vitum öll að góð list gleður hjartað.

Skógarhögg og jólastemning



Ómissandi hefð er hjá mörgum að kíkja í Jólaskóg Skógræktarfélags Reykjavíkur á aðventunni og höggva sitt eigið jólatré. Hægt er að gera ferðina sérstaka með því að leyfa börnunum að taka sem mestan þátt. Ganga um skóginn, leyfa þeim að velja tréð sem mun svo standa spariskreytt í stofunni yfir hátíðina.

Það er sannkölluð jólastemning í skóginum en þess ber að geta að íslensk jólatré eru vistvæn og sjálfbær, ræktuð án eiturefna og eru ekki flutt á milli landa. Klæðið ykkur samt vel, það getur orðið kalt í jólaskóginum.

Ævintýri á Tjörninni

Þegar frost er úti býður Tjörnin upp á mörg ævintýri. Þar er hægt að fara á skauta og fara í ýmsa leiki og sama gildir um Ingólfstorg sem breytist í Ingólfssvell í desember. Það getur líka verið gaman að taka með sér kakó á hitabrúsa og smákökur, fara út á miðja Tjörn og fá sér hressingu.

VOXEN.IS | ÁRMÚLI 15 | SÍMI 552 2230

VOXEN

VOXEN.IS
TÍSKUVÖRUVERSLUN FYRIR KONUR
Í STÆRÐUM 14-32 / 42-60

Skyrta
13.990 -kr.

Nike Peysa
14.990 -kr.

Levi's Plus
Gallabuxur
Verð frá 16.490 - 17.590 -kr.

Levi's bolur
4.490 -kr.

Texti / Bergþóra Jónsdóttir

Vestfirskar hveitikökur

Hveitikökur þekkjast vel á Vestfjörðum og mörgum þar þykir ómissandi að hafa þær með hangikjötinu á jólunum með íslensku smjöri. Sumir baka þær líka í kringum þorrann og svo þekkist líka að fólk baki hveitikökur allt árið um kring þó að hér áður fyrr hafi þær mest verið spari og bakaðar til hátíðarbrigða. Fátt jafnast á við nýbakaðar volgar hveitikökur með smjöri, osti eða reyktum laxi. Í dag nota flestir sem baka hveitikökur til þess pönnukökupönnu en áður voru þær bakaðar á hellu eða á kolaeldavél. Hér er ein vestfirsk uppskrift að hveitikökum sem fjölskylda einnar úr ritstjórninni á en það er eins og með hefðirnar að hver fjölskylda á oft sína uppskrift sem gengur svo kynslóðanna á milli.

12-14 kökur

Þar sem hér er um gamla fjölskyldu-uppskrift að ræða þá héldum við mælieiningunum í bollamálum en gott er að hafa í huga að einn bolli af hveiti er um 125 g og 1 bolli sykurs vegur 250 g. Í upphaflegu uppskriftinni var notað smjörlíki en við notuðum smjör sem kom sérlega vel út.

8 bollar hveiti
1 bolli sykur
6 tsk. lyftiduft
½ tsk. matarsódi
1 tsk. hjartarsalt
4 bollar ab-mjólk
100 g smjör, við stofuhita
1 egg

Setjið öll þurrefnin saman í stóra skál. Blandið ab-mjólk, smjöri og eggi saman við og hnoðið saman í deig. Fletjið deigið út í u.þ.b. 1 cm þykkar kökur og miðið stærðina við pönnukökupönnu. Pikkið hverja köku með prjóni eða gaffli og bakið við vægan hita þar til kökurnar verða vel brúnar. Athugið að engin olía er sett á pönnuna áður en kökurnar eru bakaðar.

Heimildir: Íslensk matarhefð eftir Hallgerði Gísladóttur, Íslenskir þjóðhættir eftir Jónas Jónasson frá Hrafnagili og Í jólaskapi eftir Árna Björnsson og Hring Jóhannesson.

Fyrstu jólatréin

Jólatréshefðin hófst í Þýskalandi á 16. öld. Sumir notuðu grenitré en aðrir byggðu píramída úr viði og skreyttu með grænum greinum og kertum. Fljótlega breiddist þessi siður um Evrópu alla. Það var Albert prins, eiginmaður Viktoríu drottningar, sem kom jólatrjám í tísku á Englandi 1841. Hann skreytti grenitré í Windsor-kastala með kertum, ávöxtum, sælgæti og piparkökum.

Flestum Bandaríkjamönnum nítjándu aldar kom jólatréð furðulega fyrir sjónir. Það fyrsta var sett upp 1830 af þýskum innflytjendum í Fíladelfíu. Árið 1851 var tré stillt upp fyrir utan kirkju og þótti það svívirða og afturhvarf til heiðni og það var á endanum tekið niður. Um 1890 hafði það fest sig í sessi á heimilum jafnt sem á torgum og jólaskraut kom í stórum stíl frá Þýskalandi.

Til Íslands munu fyrstu jólatrén hafa komið um 1850, í kaupstaði, aðallega hjá dönskum fjölskyldum. En fæstir landsmenn áttu þess kost að eignast grenijólatré á þeim tíma. Málið var leyst með því að smíða gervijólatré og klæða það með sortulyngi, beitilyngi eða eini. Elstu heimildir um slíkt eru frá 1880-1890.

FÆTUR TOGA

LEIÐIN TIL ÁRANGURS

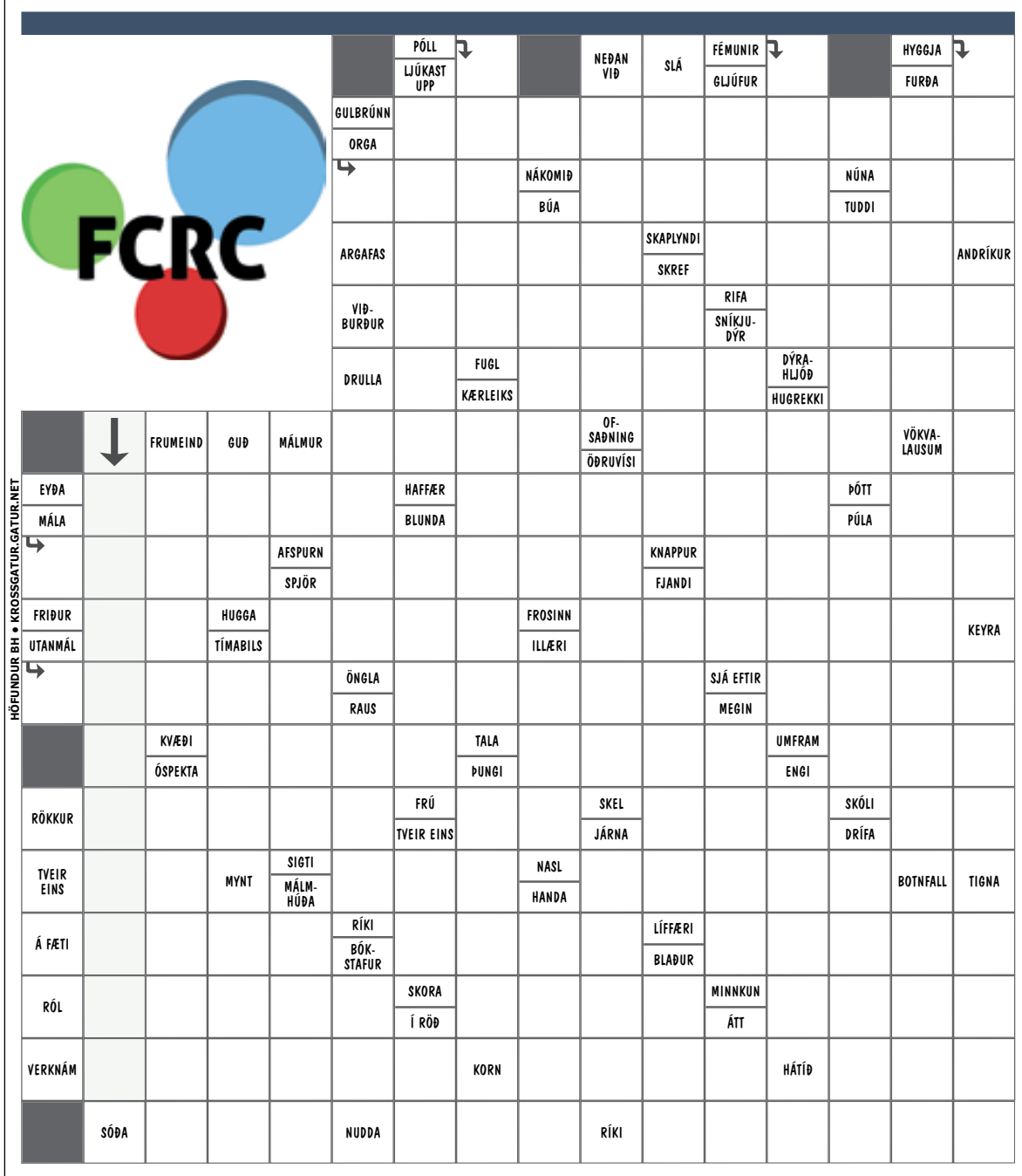
Við vorum að opna nýja og glæsilega verslun á
Heilsuhæð Kringlunnar.
20% Opnunarafsláttur út 7. des.
Við verðum aftur með Kipchoge áskorun í Kringlunni.
Fyrstu 20 sem geta hlaupið í 2 mínútur á hraða sem
Kipchoge hljóp á í 2 klukkustundir fá Brooks skó að eigin vali.

Þú finnur heilsujólagjöfina
hjá okkur.

Sími: 55 77 100 www.faeturtoga.is
Opið mán-fös 10-18, lau 11-16

Afþreying

KROSSGÁTA



Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1

Landsbjörg og Samgöngustofa gerðu fyrr á árinu könnun um öryggi barna í bílum. Hvað voru mörg börn alveg laus í bílnum samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar?

2

Hjónin Friðrik Dór Jónsson tónlistarmaður og Lísa Hafliðadóttir eignuðust dóttur á dögunum. Hvaða nafn hefur dóttirin fengið?

3

Kvikmyndin Hvítur, hvítur dagur vann um síðustu helgi þrenn verðlaun á hinni virtu Torino-kvikmyndahátíð á Ítalíu. Fyrir hvað?

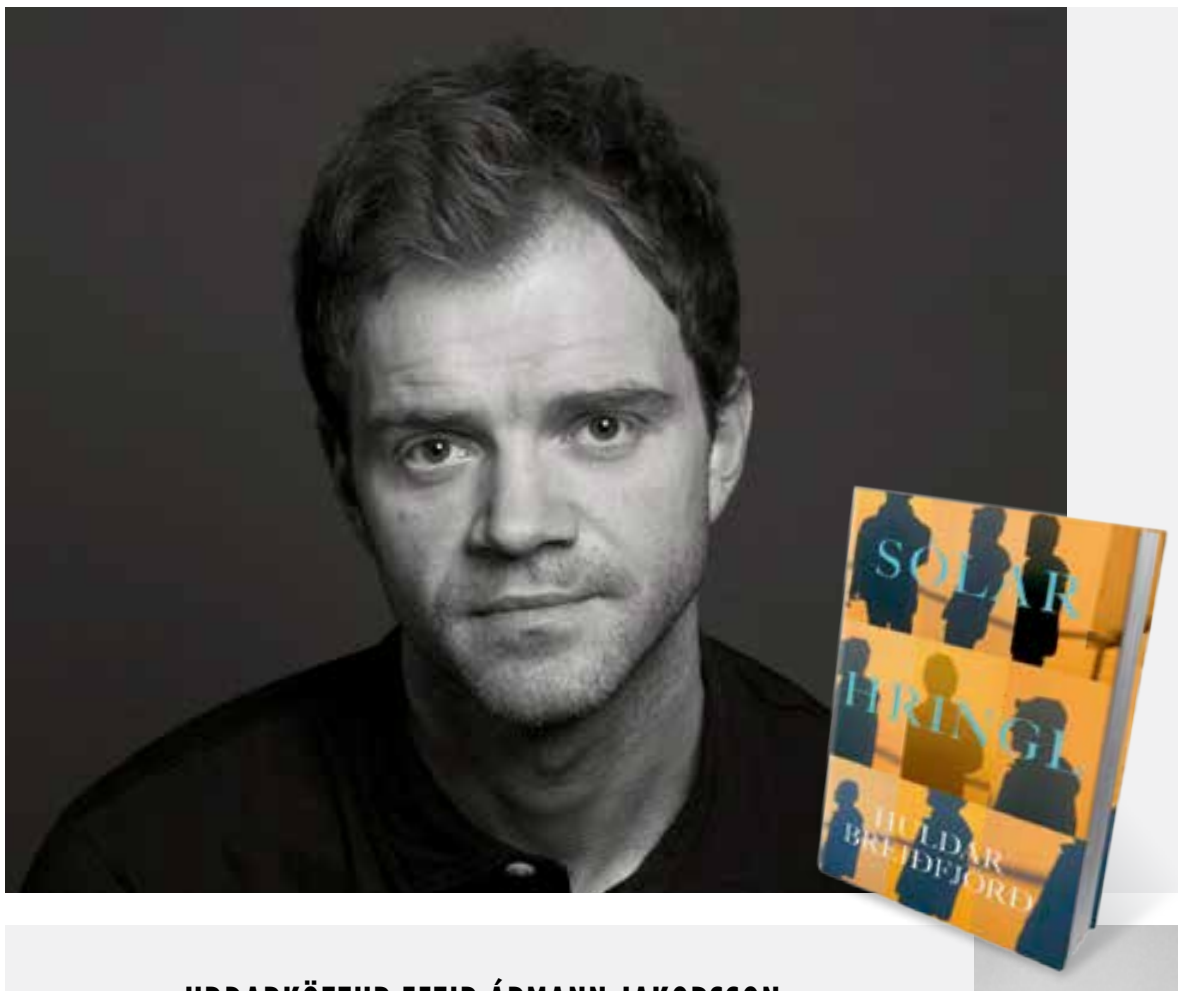
4

Forsvarsmenn Auschwitz-Birkenau-safnsins kröfðust þess á dögunum að fyrirtækið Amazon fjarlægði tilteknar auglýsingar af síðu sinni. Hvers vegna fór safnið fram á það?

5

Hugrún Birta Egilsdóttir sigraði nýverið Evrópu-flokkinn í keppninni Supra Model of the Year. Hvar fór keppnin fram?

HÚMOR & SPENNA!



SÓLARHRINGL EFTIR HULDAR BREIÐFJÖRÐ

„Vel stíluð og húmorinn lágstemmdur ... forvitnileg og grínaktug athugun á Íslendingum.“

VÍÐSJÁ/ RUV

„Huldar hlustar á hjartað. Þannig skrifar hann. Það gera ekki allir. Það er styrkur hans.“

EIRÍKUR GUÐMUNDSSON RITHÖFUNDUR OG BÓKMENNTAFRÆÐINGUR

URÐARKÖTTUR EFTIR ÁRMANN JAKOBSSON

★★★½

„Urðarköttur er ekki aðeins spennandi saga um glæpi heldur fyndin skemmtisaga.“

STEINÞÓR GUÐBJARTSSON, MORGUNBLAÐINU

„Sögusviðið í bókinni er skemmtilegt og þetta er í raun skemmtisaga. Mikill sápuóperubragur yfir henni með mörgum karakterum og miklu gríni.“

KILJAN/RÚV

„Frumleg og stórskemmtileg sakamálasaga sem óhætt er að mæla með.“

GUðRÍÐUR HARALDSDÓTTIR, VIKUNNI

BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

Lífsstíll
SJÁLFSRÆKT

Ráð til að verjast kulnun

Örmögnun eða kulnun hefur verið mikið í umræðunni að undanförnu, enda virðist færast í vöxt að ungt fólk detti út af vinnumarkaði vegna þess að það hefur ofboðið andlegu og líkamlegu þreki sínu. Sérfræðingar eru hins vegar sammála um að nokkur lykilatriði hvað varða daglegt líf geti skipti sköpum um hvort menn endi í kulnun eður ei.

Vertu viðbúin/n því að segja nei

Allt of margir eiga erfitt með að segja nei, séu þeir beðnir um greiða eða taka að sér fleiri verkefni. Til að tryggja að þú hafir tíma til að sinna þínum hugðarefnum og hvíla þig æfðu þig í að segja nei. Settu þínar þarfir í forgang. Enginn getur allt og allir geta eitthvað. Fáðu þínum nánustu fleiri verkefni og hættu að reyna að geðjast öllum. Staðreyndin er sú að þeir sem kunna að hugsa vel um sjálfa sig og sinna sínum þörfum eru mun meira gefandi fólk en hinir sem alltaf teygja sig lengra en þeir geta og eru því ávallt þreyttir, ósáttir og illa stemmdir þegar þeir eru að gera greiða eða vinna aukaverkefni. Þegar þú lærir að segja nei áttar þú þig fljótt á því að langflestir virða þín mörk og verða ekkert fúlir þótt þú sért ekki fyrst/ur til að hjálpa.

Það er ekki nauðsynlegt að taka þátt í öllu

Nú á dögum eru veislur, boð, ferðalög eða aðrar samkomur mun algengari en áður var. Þess vegna er engin leið fyrir einn einstakling að taka þátt í öllu.

Mundu að þú móðgar engan þótt þú afþakkir og þú missir ekki af neinu. Önnur tækifæri gefast til að rækta þetta fólk og þessi áhugamál. Veldu úr og farðu eingöngu ef þig virkilega langar og svo vel stendur á að þú sért vel hvíld/ur og tilbúin/n að skemmta þér.

Skipuleggðu vikuna vel

Til að vera viss um að þú komir öllu fyrir er gott að setjast niður á sunnudagskvöldum og skipuleggja vikuna. Sumir kjósa að gera þetta að fjölskyldusamveru. Búa til myndadagbók þar sem allir fjölskyldumeðlimir leggja sitt til. Þau yngstu fá myndir, teiknaðar eða límmiða til að merkja sín verkefni en hinir eldri skrifa eða teikna inn sínar áætlanir. Allir eiga að gera ráð fyrir hvíldartíma eða frjálsum stundum. Þetta gefur góða yfirsýn og tryggir að æfingatími, slökun og samvera fær sitt pláss. Gættu þess bara að lengja ekki vinnudaginn til að koma öllu að. Það er ekkert unnið með því að vakna fimm í stað sjö á morgnana til að koma æfingunum að og lengja einfaldlega daginn um tvær klukkustundir. Ef þú finnur ekki tíma fyrir hvíld eða endurnæringu fyrir sjálfa/n þig deildu þá verkefnum til að tryggja hann í stað þess að bæta á þig.

Gættu að mataræðinu

Passaðu að borða hollan og góðan mat og nóg af honum. Rannsóknir sýna að þeir sem borða fjölbreytt fæði og forðast skyndibita og sykur hafa meiri orku en hinir. Oft er freistandi að grípa aðeins það sem hendi er næst en það kemur niður á þrekinu.

Hlustaðu á varnaðarmerkin

Ef þér finnst þú vera að drukkna í verkefnum og ekki sjá fram úr neinu er mjög líklegt að þú sért komin nálægt örmögnun. Ekki reyna að hrista slíkar tilfinningar af þér og halda áfram. Taktu þeim sem varnaðarmerkjum og skoðaðu hvernig þú getur bætt úr. Stattu á fætur og andaðu eða sestu niður með góðan kaffibolla. Það getur oft skapað andrými og auðveldara verður að halda áfram.

Minnkaðu skjátímann

Allt of margir hanga of lengi og of oft fyrir framan tölvu, síma eða sjónvarp. Tæknin er mikill tímaþjófur og stendur í vegi fyrir að fólk fái þá hvíld sem það þarf. Minnkaðu skjátímann og útilokaðu öll rafmagnstæki úr svefnherberginu.

Slökun er lykilatriði

Finndu þína leið til algjörrar slökunar. Margir gleyma sér við að lesa, aðrir kjósa að hlusta á tónlist, hugleiðsla gagnast enn öðrum mjög vel og sumir kjósa rólegar göngur úti í náttúrunni. Í raun er sama hvað er svo lengi sem það kemur kyrrð á hugann og hjálpar þér að gleyma áhyggjum og flækjum dagsins. Forgangsraðaðu þannig að þú fáir ævinlega tuttugu mínútur til hálftíma á dag til að slaka á í algjörri ró.

Sturtuklefarnir eru komnir !

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

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Hús & híbýli
HUGMYNDIR

Lífgaðu upp á heimilið á einfaldan hátt

1. Veggklukka frá Karlsson, einnig til í gylltu. Líf og list, verð frá 9.450 kr. **2. Falleg abstraktmynd eftir hollenska listakonu. Línan,** 11.200 kr. **3. Skemmtilegt loftljós frá Normann Copenhagen., 65x40 cm. Epal,** 18.800 kr. **4. Krúttlegur keramíkketill. Casa,** 4.990 kr. **5. Sniðugar marmaraskálar með loki, til dæmis undir krydd. 11,5 cm á hæð. Heimadecor.is,** 5.990 kr. **6. Eikarborð, kemur í þremur stærðum. Tekk/Habitat, verð frá** 31.000 kr. **7. Kastehelmi-glas á fæti, 2 í pk. Líf og list,** 4.650 kr. **8. Ilmkerti í fallegum umbúðum. Línan,** 5.700 kr. **9. Draumafangarar og vegghengi hafa verið vinsæl og setja svip á rýmið. Heimadecor.is,** 5.590 kr. **10. Skál á fæti frá Kähler. Casa,** 7.990 kr. **11. Hilla frá AYTM, smart sem náttborð. Epal,** 16.500 kr. **12. Formfagrir vasar, fallegir margir saman. Lauuf.com, verð frá** 1.980 kr. **13. Þriggja sæta sófi með einkar slitsterku áklæði frá IKEA,** 66.900 kr.

Jólagjöfin
fæst hjá okkur
Lífstykkjabúðin
Fákafeni 9 108 Reykjavík

sb
Stúdíó Birtíngur
Í SAMSTARFI VIÐ EPLI / BUDDYPHONES

Buddyphones-heyrnartólin
– hönnuð fyrir börn í leik og námi

„Buddyphones-heyrnartólin eru ætluð fyrir börn að 15 ára aldri og eru sérstaklega gerð til að valda ekki heyrnarskaða með hámarksstillingu," *segir Pétur Hannes Ólafsson, framkvæmdastjóri og annar stofnenda Onanoff, sem framleiða Buddyphones, heyrnartól sem eru sérsniðin fyrir börn og hafa hlotið miklar vinsældir á nokkrum árum. Vörurnar fást í yfir 60 löndum og bætist Ísland nú í hópinn.*

Hugmyndin að Buddyphones-heyrnartólunum kom þegar eiginkona Bjarka Garðarssonar, hins stofnenda Onanoff, var stödd á flugvelli í París með börn þeirra. „Hún var að leita að heyrnartólum fyrir börnin fyrir flugferðina og hringdi í mig til að athuga hvaða vörumerkjum ég mælti með."

Í kjölfarið sá Pétur að á markaðinum var annars vegar einblínt á útlit frekar en þarfir barna og hins vegar voru heyrnartól í boði sem voru meira ætluð sem leikföng. Lítið var hugsað um tæknilegu atriðin og hljóðstyrk sem hentar fyrir börn.

Fyrirtækið Onanoff var stofnað árið 2014, og komu Buddyphones á markað í Bandaríkjunum árið 2015 og síðan á Evrópumarkað. Buddyphones-heyrnartólin eru seld í yfir 60 löndum en Bandaríkin eru stærsti markaðurinn og fást heyrnartólin meðal annars í öllum verslunum Target-verslunarkeðjunnar. Vöxturinn hefur verið góður, og að sögn Péturs voru átta þúsund stykki seld fyrsta árið en í ár voru þau um sex hundruð þúsund.

Heyrnarskerðing er ekki afturkræf

Buddyphones-heyrnartólin eru sérstaklega gerð til að valda ekki heyrnarskaða með hámarksstillingu. „Heyrn barna er að þroskast upp að 13 ára aldri. Þegar hlustað er á fullum styrk með heyrnartólum sem sett eru í eyru barna byrjar heyrnin að skemmast eftir fimm mínútur og sú heyrnarskerðing er ekki afturkræf," segir Pétur. „Tölfræði sýnir að 12,5 prósent barna í Bandaríkjunum eru með varanlegan heyrnarskaða á öðru eða báðum eyrum, sem hægt er að tengja beint við notkun á heyrnartólum. Buddyphones er því að huga að samfélagslegri ábyrgð um leið og við framleiðum heyrnartól sem henta börnum og þeirra þörfum."

Mörg heyrnartól sem eru og hafa verið til á markaðinum fyrir börn hafa meira snúist um útlit sem er söluvænlegt handa börnum en minna hefur verið hugsað um tæknilegu atriðin og hljóðstyrk sem hentar fyrir börn.

Pétur Hannes Ólafsson, framkvæmdastjóri .

> ***„Tölfræði sýnir að 12,5 prósent barna í Bandaríkjunum eru með varanlegan heyrnarskaða á öðru eða báðum eyrum, sem hægt er að tengja beint við notkun á heyrnartólum."***

Heyrnartól sem þola hnjask

„Buddyphones eru úr endingargóðu efni og hugsað er út í öll smáatriði. Það má hnoðast með þau eins og börn gera gjarnan með annað dót. Þau þola þetta eðlilega hnjask hjá börnum. Við höfum útgáfu sem er vatnsheld, og má henda í sundlaug eða gleyma þeim heyrnartólum úti í garði, svo dæmi sé tekið, án þess að þau eyðileggist," segir Pétur.

„Kaplarnir leyfa að tengja mörg þeirra saman, eru úr efni sem flækist minna. Sumar gerðirnar eru einnig þráðlausar."

Hægt er að tengja allt að fjögur heyrnartól saman og foreldrar stjórna hljóðstyrknum (e. parental control). Heyrnartólin geta hentað fullorðnum líka þó að þau séu markaðssett fyrir börn. Buddyphones-heyrnartólin hafa unnið til fjölmargra verðlauna, sem festir þau í sessi sem leiðandi vörumerki fyrir börn og í kennslu. „Heyrnartólin eru komin í marga af stærstu skólum í Hong Kong, Kína og Japan, og einnig í bandaríska skóla," segir Pétur.

Buddyphones fást í Epli og Elko.

GÆÐASKÓR UNDIR JÓLATRÉÐ

LYTOS

LE FLORIANS
4 SEASONS

Vatnsheldir

Vibram sóli

Verð: **19.995**

Stærðir: 36-47

LE FLORIANS
HIGH

Vatnsheldir

Vibram sóli

Verð: **24.995**

Stærðir: 36-47

TITLIS JAB

Vatnsheldir

Verð: **19.995**

Stærðir: 36-47

ARCO TRAIL
OG OSLO

Kuldaskór með innbyggðum broddum í sóla

Vatnsheldir

Verð: **17.995**

Stærðir: 36-47

skornirthinir.is

skórnir þínir

SMÁRALIND • 2 HÆÐ

Eldar í *keflvísku* logni

Kristinn Guðmundsson myndlistarmaður býr í Brussel en er með annan fótinn á Íslandi þar sem matreiðsluþættir hans, Soð, eru komnir í sýningu á RÚV og verk leikhópsins sem hann er hluti af, Marmarabarna, verður frumsýnt í Þjóðleikhúsinu eftir áramótin. En hvernig stendur á því að myndlistarmaður gerist matreiðslumaður og leikari?

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Úr einkasafni

„Ég hef brennandi áhuga á mat," segir Kristinn hlæjandi. „Eins og margir myndlistarmenn hef ég að hluta til séð fyrir mér með vinnu í eldhúsum veitingastaða og upp úr þeirri reynslu spruttu þættirnir Soð á sínum tíma."

Kristinn byrjaði á því að sýna þættina á Facebook og YouTube en það leið ekki á löngu þar til hann fékk tilboð frá Sjónvarpi Símans sem vildi taka þá til sýningar.

„Ég hafði ekkert endilega hugsað þættina sem sjónvarpsþætti," segir hann, „en einn starfsmaður hjá Símanum hafði samband við mig og spurði hvort hann mætti ekki stinga upp á að Síminn sýndi þá. Ég hélt það nú og yfirmenn Sjónvarps Símans voru sömuleiðis til í þetta þannig að við létum bara vaða."

Spurður hversu margar þáttaraðir Síminn hafi sýnt þarf Kristinn aðeins að hugsa sig um.

„Ég held að þetta hafi verið fimm þáttaraðir," segir hann svo. „Meðal annars jólaþáttaröð og ýmislegt. Síðan fékk ég tilboð frá RÚV og fannst mjög spennandi að prófa að fara þangað, því mér fannst kannski að þær hugmyndir sem ég hef um þróun þáttanna passi frekar við dagskrána á RÚV. En ég er auðvitað alveg óendanlega þakklátur fyrir tækifærið sem ég fékk hjá Símanum. Ég var mjög ánægður með samstarfið við þá og ætla að vona að Síminn haldi áfram að bjóða svona algjörlega óþekktu fólki að gera þáttaraðir fyrir sig."

Spinnur í kringum staði og innihaldsefni

Blaðamaður hefur aldrei orðið svo fræg að sjá þættina og spyr því eins og auli hvernig þeir séu settir upp og hvers konar matur það sé sem Kristinn er að elda.

„Fyrstu seríurnar gerði ég í vinnustofunni minni, sem er algjörlega hrátt rými uppi á háalofti," útskýrir Kristinn. „Hugmyndin var að gera þáttaseríu sem gæti tengst útiþáttaseríu á Íslandi síðar. Ég hef mjög mikinn áhuga á að elda við mjög einfaldar aðstæður og á vinnustofunni var ég náttúrlega bara með gashellu og eigið ímyndunarafl."

Hvernig matur er þetta sem þú ert að elda, einfaldur hversdagsmatur eða eitthvað flóknara?

„Ég er eiginlega að elda allt þarna á milli," segir Kristinn og hlær. „Í fyrstu seríunni eldaði ég belgískan mat og í

> *„Það kemur bara í ljós eftir að hver sýning byrjar hvað það verður nákvæmlega sem er tekið upp úr sarpinum í það skipti."*

næstu seríu á eftir gerði ég baunaseríu, allir réttirnir voru með einhvers lags baunum í. Ég veit að við Íslendingar erum svolítið hræddir við baunir, við þekkjum þær ekki nógu vel, og langaði svolítið að leggja mitt af mörkum til að breyta því. Svo fór ég að vinna dálítið með sveppi í myndlistinni minni og þá gaf það auðvitað augaleið að gera sveppaseríu. Þannig að ég tek yfirleitt annaðhvort stað eða innihaldsefni og reyni að spinna seríu í kringum það."

Spurður hvort nálgunin sé eitthvað önnur en í fyrri þáttaröðum segir Kristinn að hún sé mjög svipuð, enda hafi hann unnið hana alveg sjálfur og einungis haft myndatökumann með sér. Breytingin sé aðallega fólgin í því að í þessari seríu sé hann að elda úti.

„Já, ég er að elda úti víðs vegar um Reykjanesið," útskýrir hann. „Ég er frá Keflavík og í þáttunum er ég að spjalla við kvikmyndatökumanninn Janus Braga Jakobsson og segja honum frá Reykjanesinu. Okkur tókst meira að segja að fara upp í Reykjanesvita og elda þar uppi á efstu hæð í keflvísku logni. Ég held það hafi ekki verið gert áður í íslensku sjónvarpi."

Engar tvær sýningar eins

Næsta verkefni Kristins á Íslandi er af

Havana tungusófi
verð 570.000 kr.

ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum

Roma hornsófi verð 265.900 kr.

Tórínó hornsófi verð 333.900 kr.

Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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

Svefnsófi verð 285.900 kr.

Madison tungusófi verð 498.900 kr.

Basel hornsófi verð 343.900 kr.

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

Kíktu í heimsókn!

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

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

Patti HÚSGÖGN

„Ja, eiginlega hvorugt. Ég er þar bara sem performer eins og þau hin, en kem kannski með smávegis myndlistaráherslu inn í hugmyndavinnuna, kem að þessu frá öðrum vinkli en hin.“

allt öðrum toga, eftir áramótin mun hann standa á Stóra sviði Þjóðleikhússins með félögum sínum í sviðslistahópnum Marmarabörn sem þar mun sýna glænýtt verk sem nefnist Eyður. Hvernig kom það til að myndlistarmaður fór að leggja fyrir sig sviðslistir?

„Við erum fimm vinir sem erum í Marmarabörnum og höfum gert nokkur verk saman,“ segir hann. „Saga Sigurðardóttir danshöfundur dró okkur saman og það var ákveðið að mynda sviðslistahóp. Við höfum sett upp fjórar uppfærslur saman, byrjuðum á Moving Mountains í Hamborg í Þýskalandi fyrir þremur árum og fengum þar góðan hljómgrunn, vorum til dæmis tilnefnd fyrir besta verkið og sem besti hópurinn í fagtímaritinu Tanz Magazin sem síðan opnaði okkur leið inn í Þjóðleikhúsið heima. Þar var okkur hleypt inn á Stóra sviðið og þau voru svo glimrandi ánægð með það sem við vorum að gera að þau ætla að hleypa okkur þangað aftur. Þar munum við frumsýna verkið Eyður þann 15. janúar á næsta ári þannig að ég verð meira og minna á Íslandi næstu mánuðina.“

Spurður hvert hans hlutverk sé innan hópsins, hvort hann sé þar sem myndlistarmaður eða leikari, vefst Kristni tunga um tönn.

„Ja, eiginlega hvorugt,“ segir hann. „Ég er þar bara sem performer eins og þau hin, en kem kannski með smávegis myndlistaráherslu inn í hugmyndavinnuna, kem að þessu frá öðrum vinkli en hin. Annars erum við öll fimm bara performerar og vinnum verkin í sameiningu. Við spinnum þau í stúdíóinu og tökum það upp, skoðum upptökurnar og söfnum í sarpinn. Þessi sarpur kemur síðan með okkur upp á svið og við vitum í rauninni ekkert hundrað prósent hvað gerist á hverri sýningu, þótt við séum auðvitað búin að marka leiðina áður en við komum þangað. Þannig að munurinn á milli sýninga getur verið ansi mikill. Það kemur bara í ljós eftir að hver sýning byrjar hvað það verður nákvæmlega sem er tekið upp úr sarpinum í það skipti.“

Fann ástina í Brussel

Eins og fram hefur komið býr Kristinn í Brussel, hefur búið þar undanfarin sjö ár, og það var ástin sem dró hann þangað.

„Ég nældi mér sem sagt í kærustu hérna,“ útskýrir hann. „Ég var í námi í Amsterdam og var sendur af skólanum í hennar skóla. Hún er einmitt líka í leikhúsi og starfar sem leikstjóri.

Meðan á náminu stóð var ég búinn að ákveða að flytja frá Amsterdam eftir að því lyki, var bara ekki alveg búinn að ákveða hvert. En þá kom hún til sögunnar og þar með tók ákvörðunin sig eiginlega bara sjálf og við höfum búið hér síðan. Ég kem samt mjög oft til Íslands og segi stundum að ég skipti mér eiginlega í tvennt milli Belgíu og Íslands, sem hentar mér mjög vel. Ég er ekkert endilega í Reykjavík þegar ég er á landinu, flakka um allt land og á eiginlega heima alls staðar.“

Þætirnir Soð eru sýndir á RÚV á fimmtudagskvöldum og það verður spennandi að fylgjast með eldamennsku Kristins í rokinu á Reykjanesinu næstu vikurnar á meðan við bíðum eftir því að Eyður birtist okkur í Þjóðleikhúsinu.

„Ég hef mjög mikinn áhuga á að elda við mjög einfaldar aðstæður og á vinnustofunni var ég náttúrlega bara með gashellu og eigið ímyndunarafl.“

ILVA

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM*

5. - 9. DESEMBER

*Gildir ekki um vörur á áður niðursettu verði.
Gildir á meðan birgðir endast.

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað ILVA

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

netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM .COM/ILVAISLAND

Texti / Sigrún Guðjohnsen

Albumm
TÓNLIST

Trúr sjálfum sér

Sindri Már Sigfússon sem er meðal annars þekktur fyrir að hafa stofnað hljómsveitina Seabear var að senda frá sér plötuna Sad Party. *Hann segir plötuna hafa verið gerða á tíma sem margir vina hans strögglluðu við að lifa af sem tónlistarmenn eða í tónlistartengdum störfum.*

Sindri hefur komið víða við á löngum tónlistarferli. Hann hefur meðal annars samið sólóefni undir nafninu Sin Fang og stofnaði á sínum tíma hljómsveitina Seabear sem naut vinsælda víða um heim.

Leiguverð var að hækka og fólk var rekið úr stúdíóunum og æfingarhúsnæði. Mér fannst eitthvað ákveðið vonleysi í gangi í kringum mig og þessi plata var svona viðbragð við því," segir Sindri, en hann tók upp plötuna Sad Party að mestu hjá vini sínum Alex Sommers sem var með stúdíó á Laufásvegi í nokkur ár. „Þetta var æðislegt stúdíó með útsýni yfir Hljómskálagarðinn. Hann var að missa húsnæðið þannig að ég ákvað að taka upp plötuna þarna á seinustu þremur vikunum sem hann var með stúdíóið til umráða."

„Þegar ég byrjaði að vinna að tónlist af alvöru ákvað ég að ég myndi hætta ef þetta yrði einhvern tímann leiðinlegt eða kvöð."

Vill ekki búa í heimi án tónlistar

Sindri hefur ávallt verið trúr sjálfum sér og sinni tónlistarsköpun og aldrei samið tónlist sem er ekki í hans anda. Spurður hvort það sé aldrei erfitt, er hann fljótur til svars. „Þegar ég byrjaði að vinna að tónlist af alvöru ákvað ég að ég myndi hætta ef þetta yrði einhvern tímann leiðinlegt eða kvöð. Ég hef prófað ýmislegt í gegnum árin og eiginlega alltaf bara elt það sem mér finnst spennandi að gera," segir hann og bætir við að það gefi honum ótrúlega mikið að semja og hlusta á tónlist. Hann gæti ekki hugsað sér að búa í heimi án hennar.

Ef undanskilin er platan Team Dreams, sem var samstarfsverkefni Sindra, Sóleyjar Stefánsdóttur og Örvars Smárasonar, þá er Sad Party fyrsta platan sem Sindri hljóðblandar með sjálfum sér. „Mér fannst það bara ganga vel," segir hann. „Þetta snýst eiginlega svolítið um að setja á sig mismunandi hatta, vera tónlistarmaður einn daginn og semja og spila, en pródúsent og hljóðblandari þann næsta og klára þá tónlistina, svona eins og ég sé að vinna fyrir einhvern annan," útskýrir hann, en ásamt Sindra spilar Magnús Tryggvason Eliassen á trommur í þremur lögum á plötunni, Arnljótur Sigurðsson spilar á bassa í einu þeirra og Ingi Garðar Erlendsson spilar á brass og aðstoðar Sindra við útsetningarnar á því.

Með annan fótinn í Los Angeles

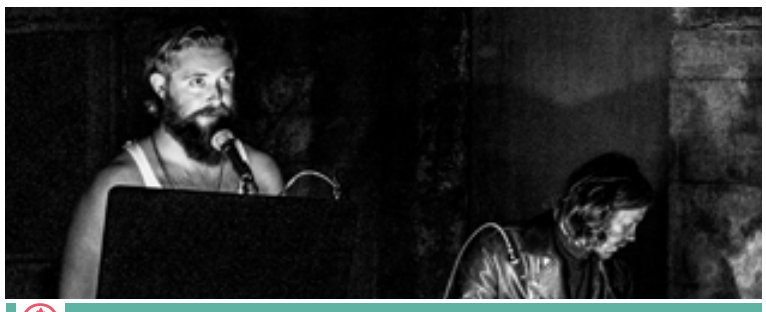
Sindri hefur komið víða við á ferlinum. Síðustu ár hefur hann meðal annars verið að semja tónlist með tónlistarfólki hér heima og svo farið nokkrum sinnum til Los Angeles þar sem hann hefur unnið að kvikmyndatengdum tónlistarverkefnum. „Allt mjög skemmtilegt," segir hann og tekur fram að honum finnist gaman að vera hér heima, sérstaklega á veturna. Hann sé búsettur á Íslandi og ekki spenntur fyrir því að flytja annað.

En hvað er fram undan? „Ég er með næstu Sin Fang EP-plötu tilbúna og er langt kominn með fyrstu plötuna sem ég ætla að gefa út undir mínu eigin nafni. Svo er ég að vinna plötu með hljómsveitinni Seabear og spila reglulega með Separate Boys. Ég hef líka verið að gefa út eitthvað raf-rugl undir nafninu Slim Fang og loks er mikið af sjónvarps- og kvikmyndatengdum verkefnum á dagskrá næstu mánuði."

Krummi sendir frá sér jólalag

Í dag, föstudaginn 6. desember, mun lagahöfundurinn og söngvarinn Krummi gefa út frumsamið jólalag sem ber heitið Lonely Mistletoe.

Lagið fjallar um að sakna fyrrum elskhuga, fjölskyldumeðlims eða náins vinar á jólanótt og að skála fyrir minningunum og rifja upp góðu stundirnar. Hversu mikið þú óskar þess að sú manneskja væri hjá þér á þessari stundu að drekka viskí og njóta samverunnar. Nýlega sendi Krummi frá sér lagið Stories To Tell og hefur það fengið vægast sagt góðar viðtökur. Kappinn vinnur nú að sinni fyrstu sólóplötu sem mun líta dagsins ljós á næstunni. Lonely Mistletoe er komið út á öllum helstu streymisveitum.



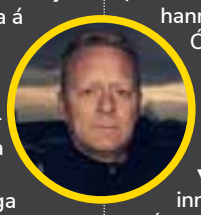
Texti / Steinar Fjeldsted

FYRSTA SMÁSKÍFA TECHNO-DÚÓSINS SODDILL

Techno-dúettinn **SODDILL** var að senda frá sér sína fyrstu smáskífu, **WOW**, en sveitina skipa **Guðmundur Ari Arnalds** og **Þorsteinn Eyfjörð**. SODDILL sameinar rauntíma hljóðvinnslu, hrottalegt iðnaðartaktískt flæði, brenglaða kassettu lúppur og gagnkvæma ást fyrir lægri hljóðtíðni; kannar allar mögulegar útkomur techno-tónlistar. Dúettinn kemur fram á heljarinnar tónleikum á Hressingarskálanum í kvöld 6. desember ásamt hljómsveitum frá plötuútgáfunni Post-dreifing.

Þá treður SODDILL upp á skemmtistaðnum Loft Hostel þann 14. desember og er hluti af **Can't Think Just Feel**-seríunni. Hægt er að hlusta á lög dúettsins á helstu streymisveitum og á **Albumm.is**.

„HVER DAGUR ER NÝTT UPPHAF"



Dagur nýr heitir nýjasta lag **Guðmundar Rafnkells Gíslasonar** en það verður á plötu sem hann vinnur að þessa dagana með upptökustjóranum **Jóni Ólafssyni** og er væntanleg snemma á nýju ári. „Það fjallar um væntingar okkar til lífsins," segir Guðmundur um lagið. „Hver dagur er nýtt upphaf en þeir enda ekki alltaf eins og við vildum. Þetta er örugglega eitt mesta rokklag sem ég hef gert sem er í samræmi við yfirlýstan tilgang okkar Jóns er við hófum vinnu við plötuna. Við vildum gera lifandi hljómsveitarplötu þar sem gítar, bassa og trommum yrði gert hátt undir höfði."

Guðmundur er þekktastur sem forsöngvari norðfirsku popphljómsveitarinnar **Súellen** sem átti talsverðum vinsældum að fagna á níunda og tíunda áratug aldarinnar sem leið. Með nýju sólóplötunni fylgir hann eftir plötunni **Þúsund ár** (2017) sem hann vann einnig með Jóni Ólafssyni og hljómsveitinni **Coney Island Babies** frá Neskaupstað. Sú plata gekk prýðilega en innihélt hún m.a. lagið **Eins og vangalag** sem komst inn á vinsældalista Rásar 2. Áður hafði Guðmundur gefið út hljómplötuna **Íslensk tónlist** (2007) sem var unnin með tónlistarmanninum **Haraldi Reynissyni** sem lést nýliðið haust, langt fyrir aldur fram.

Lagið er fáanlegt á Spotify og öllum helstu streymisveitum.

Albumm mælir með

Brjálaðir tónleikar á Hressingarskálanum

Plötuútgáfan ***Post-dreifing*** boðar til risafögnuðar á Hressingarskálanum í kvöld 6. desember. Sveitirnar ***Korter í Flog***, ***Stirnir***, ***Tucker Carlson Jonestown Massacre*** og ***GRÓA*** koma saman með „meintum brotavilja". Tónleikarnir hefjast klukkan 20 og er frítt inn.

Airloop fagnar plötunni STREYMI

Í dag, föstudaginn 6. desember, mun hljómsveitin ***Airloop*** halda útgáfuteiti í ***Lucky Records*** á Rauðarárstíg í tilefni af útgáfu plötunnar ***STREYMI***. Platan fær að hljóma og jafnvel verða örfá lög spiluð „live". Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir. Enginn aðgangseyrir, bara gaman.

Funky Kexmas-tónleikar á Kex Hostel

Hinir árlegu ***Funky Kexmas***-tónleikar verða haldnir á ***Kex Hostel fimmtudagskvöldið 12.*** desember. Stórsveit ***Samúels Jóns Samúelssonar*** kemur með jólin og kennir gestum sitthvað um hinn sanna jólaanda. ***Ókeypis er inn á tónleikana og verður opið svo lengi sem húsrúm leyfir.***

Jólatónleikar – Valdimar og Fjölskylda

Nú hefur ***Valdimar*** sett saman í hljómsveit, með valinn mann í hverju rúmi, sem hefur fengið nafnið ***Fjölskyldan***. Valdimar og Fjölskylda býður til hátíðartónleika í ***Hörpu*** þann ***12. desember*** þar sem ekkert verður til sparað og leikin verða uppáhaldsjólalög Valdimars í bland við eigið efni með hátíðarbrag. ***Miðasala er á harpa.is og tix.is.***

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

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Hvíta skyrtan sem fer aldrei úr tísku

Texti / Arna Atladóttir (Instagram @stilisti_maelir_med)

Að festa kaup á flík sem hentar við öll tækifæri er sannarlega hægt að kalla góð kaup.

Hin klassíska hvíta skyrta fellur fullkomlega undir það og er ein af þeim flíkum sem er algjörlega ómissandi í fataskápinn. Hvíta skyrtan er tákn sjálfstæðis, auðæfa og glæsileika. Það kemur því ekki á óvart að hún verði fyrir valinu hjá mörgum konum við hin ýmsu tækifæri, til dæmis á mikilvægum dögum starfsferilsins.

ÝMSIR NOTKUNAR-MÖGULEIKAR

Við höfum sjálfsagt séð óteljandi útgáfur af því hvernig hvíta skyrtan er notuð. Margar tískufyrirmyndir hafa í gegnum árin notað hvítu skyrtuna sem „go to-flíkina" þar sem það er svo auðvelt að klæðast henni á mismunandi vegu.

Náttföt fyrir jólin

Góðar stærðir eða frá 14-32 eða 42-60

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun www.curvy.is eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg

Náttfatasett
Verð 6.990 kr
Stærðir 16-32 eða 44-60

Curvy

Fellsmúli 26 v/Gresnsásveg | Sími 581-1552 | www.curvy.is

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

„Ég er algjör hrafn og elska allt sem glitrar“

Daníel Örn Wirkner Jóhannesson gullsmiður ætlaði sér ekki í nám 25 ára gamall, en lét slag standa og komst inn í eftirsótt nám í gull- og silfursmíði. *Honum finnst gaman að fara óhefðbundnar leiðir í list sinni og segist ekki sjá fyrir sér að vinna við annað en sköpun.*

Texti / Ragna Gestsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson og aðsendar

Árið 2009 ákvað Daníel að prófa silfursmíðinámskeið í Tækniskólanum, sem honum fannst góð hugmynd þar sem hann hefur alltaf haft gaman af málmsmíði og málmformum. Að því loknu mælti kennarinn hans með að hann sækti um nám í gull- og silfursmíði.

„Ég sagði við hann að það væri nú ekkert á planinu að fara í nám eldgamall,“ segir Daníel sem þá var 25 ára. En hann lét slag standa, sótti um og komst inn, einn af átta, en það ár sóttu 267 um námið. En af hverju valdi hann gullsmíðina?

„Afi átti gullmola sem hann fann úr Surtseyjargosinu, held ég, og hann var alltaf á náttborðinu hjá honum. Ég var alltaf að skoða molann, fannst hann svo flottur og bara allt sem glitrar. Ég er algjör hrafn og hef alltaf verið.“

Hannar með óhefðbundnum hætti

Daníel starfar hjá Dóru Jónsdóttur í Gullkistunni á Frakkastíg, en þar hefur hann verið í fimm ár. „Þetta er elsta gullsmíðaverkstæði á Íslandi og sérhæfir sig í íslenska víravirkinu. Axel vinur minn var á samningi þar, það vantaði aukastarfskraft fyrir jólin og ég var kallaður til. Síðan þegar hann kláraði sinn samning tók ég einfaldlega við af honum. Ég á hins vegar sveinsprófið eftir, af því ég er svo lélegur á bókina að ég er alltaf að fresta. Svo missti ég úr vegna aðgerða og veikinda, en ég á nokkra áfanga eftir til að klára,“ segir Daníel, sem bindur sig ekki við einn stíl heldur tekur að sér öll verkefni.

„Ég get einhvern veginn ekki séð mig í neinu öðru en að skapa.

Daníel er heillaður af víravirki þjóðbúninganna og vill viðhalda því handbragði, hann hefur hannað bæði fíngerða hringi og rokkaraskart með víravirkinu. Hann hefur fengið jákvæð viðbrögð við því að fara nýstárlegar leiðir með handbragðið og segir skartið eitthvað sem bera má daglega, en ekki skart sem einskorðast við hátíðisdaga.

Aðdáendur hljómsveitarinnar DIMMU ættu að þekkja handbragð Daníels því meðlimir hennar eru skreyttir skarti frá honum og Inga í Sign. „Ég hannaði 15 cm armband handa Stefáni söngvara. Armbandið er Mývatn séð ofan frá en hann er þaðan. Armbandið sló í gegn hjá Stefáni og ég hef hannað fleira fyrir hann og félaga hans. Svo hef ég mikið unnið með gull eins og sést kannski á konunni minni.“

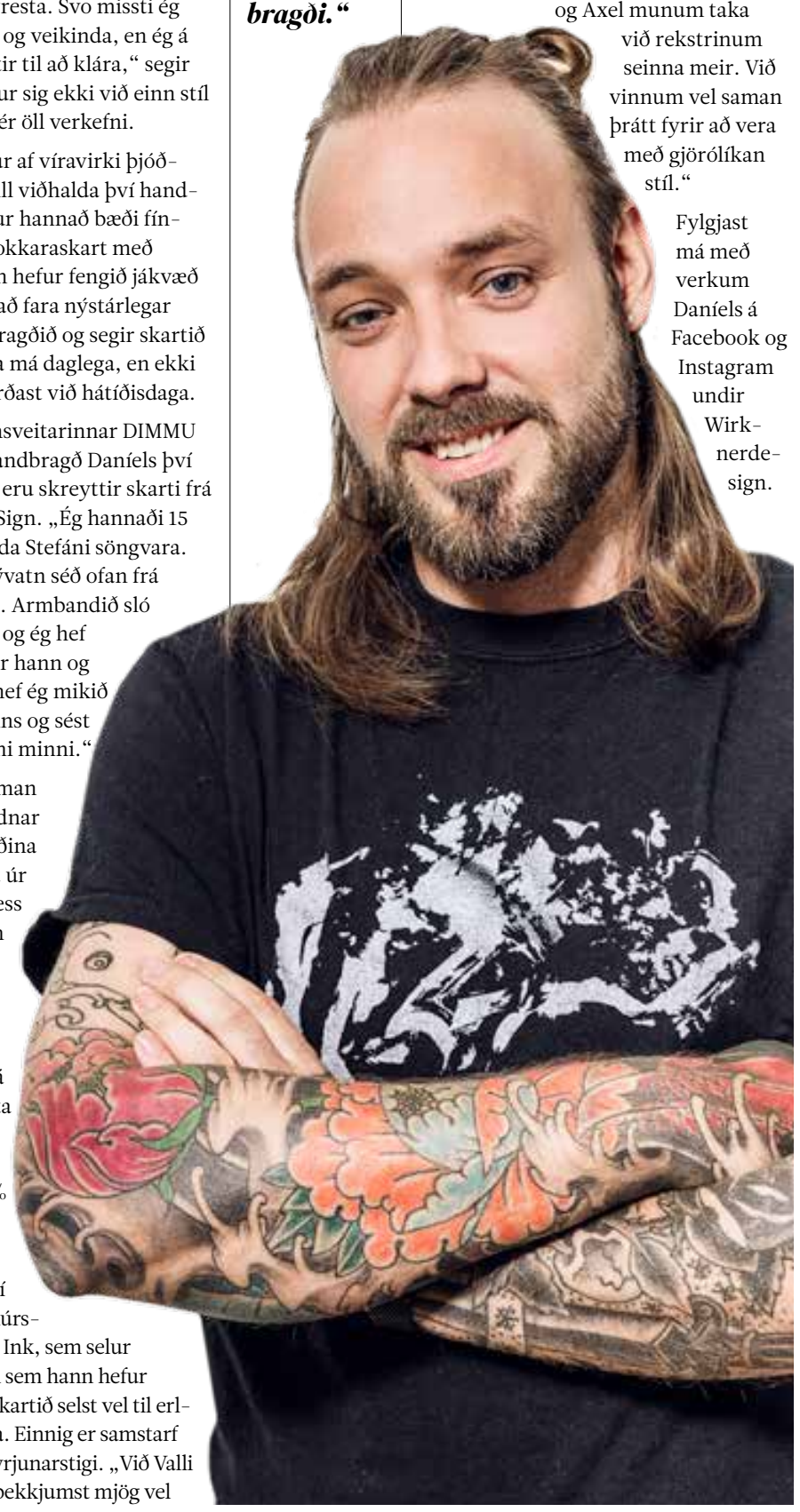
Honum finnst gaman að fara óhefðbundnar leiðir við gullsmíðina og fá sem mest út úr málminum, án þess að skartgripurinn þurfi að kosta hálfan handlegginn. „Mér finnst álagning á skargripum fáránleg á Íslandi af því þetta þarf ekki að vera svona. Ég þarf ekki að taka 150% álagningu til að vera sáttur.“

Daníel er kominn í samstarf við húðflúrstofuna Reykjavík Ink, sem selur hringi og hálsmen sem hann hefur hannað og hefur skartið selst vel til erlendra ferðamanna. Einnig er samstarf við 24 Iceland á byrjunarstigi. „Við Valli erum æskuvinir, þekkjumst mjög vel og báðir með bullandi ADHD og búnir að tala um þetta samstarf i fjölda ára án þess að nokkuð hafi gerst. En núna erum við komnir með Íslandshring, sem vonandi fer að komast í sölu.“

> *„Daníel er heillaður af víravirki þjóðbúninganna og vill viðhalda því handbragði.“*

Daníel segist aðspurður munu starfa við gullsmíðina til framtíðar. „Ég get einhvern veginn ekki séð mig í neinu öðru en að skapa. Það eru einnig breytingar fram undan hjá Gullkistunni, henni verður breytt að hluta í walk in-safn. Ég verð alfarið með mitt verkstæði þar og sé fyrir mér að ég og Axel munum taka við rekstrinum seinna meir. Við vinnum vel saman þrátt fyrir að vera með gjörólíkan stíl.“

Fylgjast má með verkum Daníels á Facebook og Instagram undir Wirknerdesign.



Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims

Epal / Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

epal

by Lassen. Copenhagen · LAKRIDS BY BÜLOW · normann COPENHAGEN · SKAN DINAVISK · louis poulsen · ROSENDAHL

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Skjáskot Facebook og ljósmyndarar Birtíngs

DÁSAMLEG DESEMBERBÖRN

Síðasti mánuður ársins er runninn upp, kaldur, dimmur og fagur, með öllu sem honum fylgir: jólaundirbúningi, stressi, bakstri, þrifum, jólatónleikum, föndri, laufabrauði og látum. Fjöldi þekktra einstaklinga á afmæli á aðventunni og um jól. Desemberbörn bogmannsins (1.-21. des.) heillast af lífinu og vilja rannsaka heiminn og allt sem honum tilheyrir.

Bogmaðurinn er óstýrilátur, vitsmunalega þenkjandi og uppfullur af frelsisþrá.

Útvarpsmennirnir á K100, **Kristín Sif Björgvinsdóttir**, og **Logi Bergmann**, eiga afmæli 2. desember. Kristín Sif er mikill hnefaleika- og crossfit-kappi þar sem hún raðar inn titlum heima og erlendis. Logi er einnig keppnismaður og dellukall og með gríðarlegan áhuga á golfi.

Eyvindur Karlsson, **Óli Stefán Flóventsson**, **Skaði Þórðardóttir** og **Tobba Marinós** eiga öll afmæli 7. desember. Eyvindur gefur út eigin tónlist og trúbbar milli þess sem hann leiðsegir túristanum um leyndardóma miðbæjarins, knattspyrnukappinn Óli lagði skóna á hilluna og fór að þjálfa aðra, nú fótboltalið karla hjá KA, Skaði steig á svið Söngvakeppni sjónvarpsins og Secret Solstice fyrr á árinu og gaf út fullt af eigin tónlist, Tobba flaug til Ítalíu og gifti sig með pomp og prakt og stofnaði fyrirtæki með mömmu sinni.

Stuðboltarnir **Helgi Jean Claessen** og **Steinþór Hróar Steinþórsson** (Steindi) eiga afmæli 9. desember. Helgi vinnur að því að bæta sinn innri mann og er annar umsjónarmaður hlaðvarpsþáttanna Hæ hæ ævintýri Helga og Hjálmars, sem hafa slegið í gegn hjá landanum. Steindi á festu í hláturstaugum landsmanna, en hefur sýnt að hann getur líka verið alvarlegur á skjánum. Nú bíður hann barns síns númer tvö.

Sölvi Tryggvason, athafnamaður og fjölmiðlamaður, á afmæli 10. desember. Sölvi fann leið til nýrrar og bættrar heilsu, setti ráðin í bók og sló í gegn. Hann skrifaði sögu Björgvins Páls Gústavssonar handboltamanns og mun sú bók að öllum líkindum vera í mörgum jólapökkum í ár.

Ingvar Jónsson og **Þura Stína** eiga afmæli 14. desember. Ingvar sást á mörgum öldurhúsum miðbæjarins þar sem hann söng fyrir gesti sem trúbador og á svið steig hann sem forsöngvari Papanna. Ingvar stýrir enn fólki, en nú sem vinsæll markþjálfi. Seinni bók hans er líka farin í prentun. Reykjavíkurdóttirin Þura Stína hefur ásamt stöllum sínum hrist upp í landanum með beittum textum og oft og tíðum ögrandi framkomu. Þura á nú von á frumburði sínum.

habitat

TEKK COMPANY

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

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Skjáskot af Facebook

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Skjáskot Facebook og Instagram

sh

Séð og Heyrt

FRÆGA FÓLKIÐ

NÝR ALÞJÓÐLEG FEGURÐARDROTTNING UM HELGINA?

Mynd / Unnur Magna

Hugrún Birta Egilsdóttir keppir í dag, föstudaginn 6. desember, í lokakeppni Miss Supranational í Póllandi. *Síðastliðinn laugardag vann Hugrún Birta keppnina Supra Model of the Year, sem er undirkeppni og vann hún Evrópuflokkinn. Hugrún Birta hefur staðið sig einstaklega vel í undirbúningi fyrir keppnina og verður spennandi að sjá hvort Ísland verði einni alþjóðlegri fegurðardrottningu ríkari eftir daginn.*

Herdís og Hinrik nýtt par

***Herdís Hallmarsdóttir**, hæstaréttarlögmaður og formaður HRFÍ, og **Hinrik Bjarnason**, eigandi og framkvæmdastjóri Advant endurskoðunar ehf, eru nýtt par. Parið hefur verið saman í smátíma og skráðu sig í samband á samfélagsmiðlum í byrjun september. Parið geislar af gleði og hamingju.*

Heyrst hefur ...

Mynd / Hákon Davið Björnsson

***... að rithöfundurinn Þorgrímur Þráinsson bjóði fram starfskrafta sína til að heimsækja 100 grunnskóla næsta vetur og kenna skapandi skrif.** Boð Þorgríms kemur í kjölfar frétta um slakar niðurstöður nemenda samkvæmt PISA-könnuninni sem lögð var fyrir nemendur vorið 2018. „Litlir hlutir skapa STÓRA sigra," segir Þorgrímur og segist trúa því að skapandi skrif kveiki áhuga barna á bókum og lestri og auki orðaforða þeirra og frumkvæði. „Margar hendur vinna létt verk og við verðum öll að standa saman til að efla sjálfstraust komandi kynslóða. Læsi er eitt mikilvægasta lýðheilsumál þjóðarinnar. Brotin sjálfsmynd er helsta ástæða brottfalls úr framhaldsskólum."*

***... að Alexandra Helga Ívarsdóttir og Gylfi Sigurðsson landsliðsfótboltakappi hafi sett upp jólatréð fyrsta í aðventu.** Hjónin eru búsett í Liverpool á Englandi. Jólatréð í stofu stendur og glæra jólaseríu glampar á, ásamt hvítu og gylltu jólaskrauti og könglum.*

***... hjónin voru ekki þau einu, því Ágúst Ólafur Ágústsson, þingmaður Samfylkingarinnar, er líka búinn að skutla upp sínu jólatré.** „Það voru ekki bara fjárlögin sem voru afgreidd óvenjusnemma þetta árið," segir Ágúst Ólafur við mynd þar sem hann skellir stjörnunni á toppinn á bústnu og vel skreyttu tré í hefðbundnum rauðum lit.*

Í síðustu viku brugðum við á leik og spurðum hver væri léttklæddi kappinn í ræktinni. Rétt svar var **Óskar Einarsson**. Henda má fjölmörgum titlum á hann, en þekktastur er hann sem tónlistarmaður og kórstjóri. **Þóra Arnardóttir** var dregin úr hópi þeirra sem sendu inn rétt svar og fær eintak af **jólablaði Gestgjafans**.

Núna rifjum við upp Séð og Heyrt fyrir 10 árum og spyrjum hvaða kappa var fjallað um í þessari grein og hvað hann starfar við:

„ENDURVEKUR KANAÚTVARPIÐ! Good morning Iceland!

XX, kraftaverkamaður skemmtanalífsins, ætlar að opna útvarpsstöð í Officeraklúbbnum á Keflavíkurflugvelli og endurvekja Kanaútvarpið sem hafði gífurleg áhrif á Íslendinga í kalda stríðinu."

Vísbendingu verður að finna á mannlif.is.

Sendið svarið á **ragna@birtingur.is** eða í bréfpósti til: **Birtíngur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík, fyrir fimmtudaginn 12. desember.** Heppinn vinningshafi fær eintak af völvublaði Vikunnar.

SVÖL KJÓLAJÓL

Söngkonan Svala Björgvins er orðin þjóðareign Íslendinga en hún bjó í Bandaríkjunum í nokkur ár. Svala er alflutt heim og búin að koma sér fyrir í heimabænum Hafnarfirði. Hún syngur á fjölda tónleika þessi jólin, minnst 15 talsins. Á Instagram segist hún vera þakklát fyrir að sinna því frábæra starfi sem söngurinn er og syngja fyrir fólk.

Um síðustu helgi var **Svala** á fyrstu tónleikum **Heima um jólin** í Salnum, Kópavogi. Hún skipti nokkrum sinnum um kjól. „Ég auðvitað skipti oft um kjóla á milli laga til að gera „showið" svolítið hátíðlegt," segir Svala, sem er stórglæsileg í hvaða kjól sem er. Okkar uppáhalds er sá græni, enda grænt klassískur litur jóla.

Svala stígur næst á svið í Salnum í kvöld þegar fleiri tónleikar Heima um jólin verða haldnir. Þeir síðustu fyrir jól verða svo **Litlu jól Björgvins**, pabba Svölu, í Bæjarbíói á Þorláksmessu.

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

Öll sæti og bak stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Brunstad hvíldarstóll

Öll sæti stillanleg

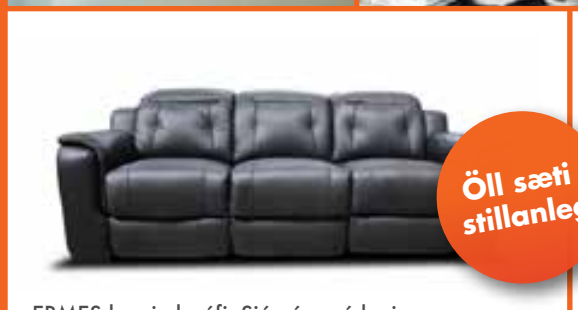
ISABELLA hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Stillanleg rúm

Svefnsófar í miklu úrvali.

Margar stærðir

SITTING VISION hvíldarstólar



Öll sæti stillanleg

ERMES hægindasófi. Sjá nánar á lur.is

Stillanlegur höfuðpúði

GRACE hægindastóll

GENIUS LOCI tungusófi

JACOB stóll frá Calia Italia

RÚM • SÓFAR • HVÍLDARSTÓLAR • HEILSUKODDAR • LJÓS • HÚSGÖGN • GJAFAVÖRUR • BORÐ • 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

LÚR
BETRI HVÍLD

Hádegistilboð 12”

12” pizza með 3 áleggjum og coke í dós Gildir til kl 14:00.

12” pizza with 3 toppings and a can of coke. **1.990 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 | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 45. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 6. DESEMBER 2019 | mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Óttar M. Norðfjörð

Skólarapp

■ Ég er búinn að vera með lagið Skólarapp á heilanum í 25 ár. Ekki alla daga, auðvitað, stundum hverfur það í nokkrar vikur, en alltaf snýr lagið aftur eins og gamall vinur.

Nýlega var ég að syngja það fyrir son minn þegar ítölsk vinkona mín sem var í heimsókn spurði hvers vegna ég væri að syngja ítalskt lag frá tíunda áratugnum. Ég benti henni kurteislega á að þetta væri íslenski hittarinn Skólarapp með Þorvaldi Davíð og Söru Dís. Þegar hún sýndi mér þá ítalska lagið á YouTube, augljóslega eldra, hrundi heimsmynd mín.

Hrundi hún í annað sinn, réttara sagt, því hún hrundi auðvitað fyrst, eins og hjá svo mörgum öðrum, þegar ég komst að því að íslensk jólalög frá níunda áratugnum væru í raun gamlir ítalskir poppslagarar með íslenskum jólatexta. Ítalska vinkona mín er enn þá að hlæja að þessu.

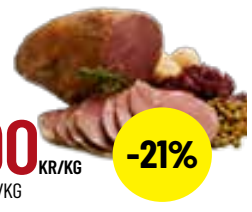
En að komast að því að Skólarapp væri líka stolið frá Ítölum var stór biti að kyngja. Það er auðvitað hægt að lesa djúpt í þetta ef maður vill, barnæska mín var byggð á lygi, kokteilsósan á Jarlinum var ekki íslensk uppgötvun og besta jólalag allra tíma – Ég hlakka svo til – er í raun hið ítalska Dopo la tempesta.

Á meðan ég hlustaði á þessi lög æsku minnar með tárin í augunum, Skólarapp (Scuola Rap), Ef ég nenni (Cosi Celeste), Svona eru jólin (Quanto ti amo), Þú komst með jólin til mín (Chi voglio sei tu), rann hins vegar svolítið upp fyrir mér. Ég sá ljósið. Kokteilsósa er alveg jafngóð þótt hún sé útlensk. Ef ég nenni er alveg jafnskrítið jólalag þótt það sé upprunalega ítalskt. Það skiptir nefnilega ekki máli hvaðan hlutirnir koma. Það eina sem skiptir máli er hvernig þeir láta manni líða.

Og svo er íslenska Skólarapp líka svo miklu betra en það ítalska.

nettó

FRÁBÆR JÓLATILBOÐ Í NETTÓ!



Úrbeinað hangilæri Kjötsel
2.290 KR/KG **-21%**
ÁÐUR: 2.899 KR/KG

-40%
Kölnarhryggur Hágæða skinka með gljá
1.799 KR/KG
ÁÐUR: 2.999 KR/KG

Grísabógur Hringskorinn - Kjötsel
557 KR/KG **-40%**
ÁÐUR: 929 KR/KG

Tilboðin gilda 6. - 8. desember

Gerðu gæða- og verðsamanburð

SOFÐU VEL UM JÓLIN

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum

- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki til
- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótorar
- 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,-

NÝTT 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 hvildarstólum 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.-

Brinkhaus

Frábært verð

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

20% afsláttur

Eitt mesta úrval landsins af rúmfötum, lökum og hlífðardýnum

Mikið úrval af rúmteppum í flestum stærðum

FRÁBÆR FLUTNINGSTILBOÐ UM ALLT LAND

FRÍ HEIMSENDING Á MJÚKVÖRU

Jóla **DAGATAL**
★ SVEFNS & HEILSU ★ 2019 ★
Glæsilegir vinningar dregnir út **DAGLEGA** frá 1. - 24. desember
TAKTU ÞÁTT Á SVEFNOGHEILSA.IS

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 I Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

Jólin byrja í Epli

Jólagjafir sem gleðja

Apple Watch 5 - **Mest selda úr í heimi**
Með innbyggðu GPS og áttavita mælir það hraða, skref, vegalengd og staðsetningu af mikilli nákvæmni og jafnvel hvort notandinn hafi dottið. Hinn nákvæmi hjartsláttarmælir getur varað þig við frávikum og mælir púlsinn reglulega.

Verð frá: 77.990 **2 stærðir 40mm / 44mm** | Svart - Silfur - Gull

iPhone 11 Pro - iPhone 11 Pro Max
iPhone 11 pro er með nýtt þrefalt myndavélakerfi sem gerir þér kleift að taka vandaðar ljósmyndir af öllu sem þú sérð og elskar. Þar sem síminn er með öflugasta örgjörvann á markaðnum þá gerir hann þér kleift að vinna hraðar en nokkru sinni fyrr.

Verð frá: 179.990 Svartur - Silfur - Grænn - Gull

Apple Pencil - **Fyrir iPad**
Penni fyrir iPad, gerðu hárnákvæmnar teikningar, yfirstrikaðu teikningar, taktu glósur o.fl. - **2 gerðir**

Verð frá: 19.990

iPad - iPad mini - iPad Air - iPad Pro
Fartölvur framtíðarinnar!
Margar gerðir og stærðir. iPad er góður fyrir skólann, heimilið, ferðalagið, vinnuna eða bara hvar sem er.

Verð frá: 59.990 Svartur - Silfur - Gull

Bowers & Wilkins - **Hátalari**
Formation Flex. Frábær hljómgæði í þessum smáa hátalara.

Verð: 69.990

Bowers & Wilkins - **Heyrnartól**
Þú upplifir tónlistina á hæsta stigi. Öflug heyrnatól sem aðlagast umhverfishljóðum.
Tvær gerðir: PX5 | PX7

Verð frá: 44.990

Beats Studio 3 - **Heyrnartól**
Þráðlaus heyrnartól sem skila frábærum hljómgæðum með Pure Adaptive Noise Cancelling.

Verð: 42.990 **Nokkrir litir**

Beats Solo - **Heyrnartól**
Þráðlaus heyrnartól með hátt í 40 tíma rafhlöðu, ekta Beats hljómgæði með Noise Cancelling.

Verð: 34.990 **Nokkrir litir**

Vinsælustu jólagjafirnar finnur þú á nýrri heimasíðu Epli

epli.is

EPLI

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

NÝ

Jólastjarna

MacBook Pro 16″
Verð frá: 429.990
Dökkgrá | Silfur

Nýr 16″ Retina skjár með IPS LED baklýsingu, Wide Color og True Tone tækni.

Öflugasta fartölva í sögu Apple.

VAXTALAUS LÁN*
EPLI
ALLT AÐ 6 MÁN

MacBook Air
Verð frá: 209.990

Léttasta fartölvan frá Apple. (1,25kg)
Vinsælasta skólatölvan í mörg ár.
Rafhlöðuending allt að 13 klst.

Dökkgrá | Silfur | Gull

iPad Pro
Verð frá: 144.990

Næsta kynslóð fartölva?
Besti iPad-inn enn betri og nettari.

Dökkgrár | Silfur

Apple TV 4
Verð frá: 26.990

Þú getur sleppt myndlyklinum og horft á sjónvarp í gegnum netið, t.d. með áskrift 365 eða ókeypis með RÚV appinu.

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.

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