46. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 13. DESEMBER 2019

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Jólin byrja í Epli

iPad Pro
Verð frá: 144.990

iPhone 11
Verð frá: 129.990

iPhone 11 Pro
Verð frá: 179.990

iPhone 11 Pro Max
Verð frá: 199.990

Apple Watch 5
Verð frá: 77.990

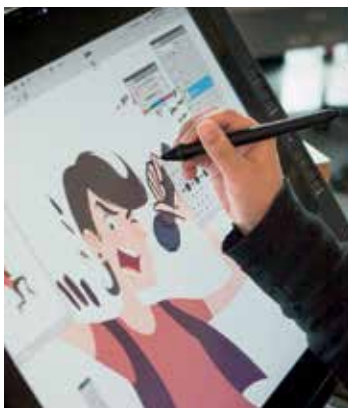
AirPods Pro
Verð: 44.990

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



Wacom - **Teikniborð**
Teikniborð jafnt fyrir þá sem eru að
taka sín fyrstu skref
eða atvinnumenn.
Verð frá: 14.990

Decoded - **Vandaðir aukahlutir**
Ýmsir aukahlutir fyrir Apple vörur.
AirPods hulstur, Apple Watch ólar,
þráðlausar hleðslur ofl.
Verð frá: 2.490

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, og 250 perur

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

Osmo - **Super Studio Frozen 2**
Upplifðu heima Disney með Osmo
Super Studio Frozen 2
Verð: 5.990

- **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

46. TÖLUBLAÐ 2. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 13. DESEMBER 2019

VIÐTALIÐ

Tobba Marinós

„Það sem ég sakna mest í þjóðfélaginu í dag er einlægni“

***Tobba Marinós** er þekktur gleðigjafi sem hefur það orð á sér að vera alltaf hress og láta ekkert buga sig, en hún hefur þurft að takast á við ýmsa erfiðleika, missti systur sína fyrir þremur árum og segir sorgina aldrei ganga yfir. Það skipti þó öllu máli að fjölskyldan sé samheldin og þar sé alltaf talað um hlutina á opinskáan hátt um leið og lögð sé áhersla á að geta gert grín að sjálfum sér.*

Innlent
ÚTLENDINGAMÁL

Bjartsýnn á jákvæða niðurstöðu

„Það er pólitísk ákvörðun að skilgreina Grikkland og Ítalíu sem örugg ríki að senda hælisleitendur til“

Mál umbjóðanda míns er nú rekið fyrir í Héraðsdómi Reykjavíkur en niðurstöðu er að vænta fyrir jól. Ég er bjartsýnn á jákvæða niðurstöðu í málinu,“ sagði Magnús Davíð Norðdahl lögmaður, í skriflegu svari við fyrirspurn Mannlífs.

Það er illskiljanlegt af hverju mál þetta þurfti að fara fyrir dóm, þar sem aðrir hælisleitendur í svipaðri stöðu og umbjóðandi minn hafa fengið efnismeðferð í sínum málum. Einnig var óskað eftir beiðni um endurupptöku málsins hjá kærunefnd útlendingamála en engin svör hafa enn sem komið er borist þaðan, þrátt fyrir rekstur þessa máls fyrir dómi og að framkvæmd brottvísunar er yfirvofandi. Það er mín skoðun að mál þetta hafi ekki fengið sanngjarna meðferð hjá stjórnvöldum og ekki hafi verið tekið tilhlýðilegt tillit til hagsmuna móður og ekki hvað síst barnsins. Fleiri umbjóðendur mínir eru í svipaðri stöðu og eru mál sumra þeirra þegar komin fyrir dóm.“

Í viðtali við Mannlíf sem birtist 8. nóvember sl. sagði Magnús að stjórnvöld sýndu stundum ekki næga mannúð við meðferð mála þar sem börn kæmu við sögu. Hann sagði raunar ómannúðlegt að senda börn aftur til Grikklands og Ítalíu, þar sem aðstæður væru jafnslæmar og raun ber vitni. Þessu væri hægt að breyta. „Það er pólitísk ákvörðun að skilgreina Grikkland og Ítalíu sem örugg ríki að senda hælisleitendur til,“ sagði hann.

Magnús Davíð Norðdahl.

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Fórnarlamb kynþáttafordóma og mansals fær ekki efnismeðferð

Til stendur að vísa ungri konu frá Nígeríu úr landi ásamt sjö mánaða barni, að öllu óbreyttu. Konan flúði heimaland sitt til að verða ekki neydd í hjónaband, sætti mansali á Ítalíu og andlegu og líkamlegu ofbeldi. Í stefnu gegn ríkinu segir að lög og reglur skyldi íslensk stjórnvöld til að taka ákvarðanir sem eru barninu hennar, ef ekki henni, fyrir bestu.

Ígær fór fram aðalmeðferð í máli ungrar konu gegn íslenska ríkinu til ógildingar á úrskurðum kærunefndar útlendingamála og ógildingar á ákvörðunum Útlendingastofnunar. Stjórnvöld hafa neitað að taka umsókn konunnar og barns hennar um alþjóðlega vernd á Íslandi til efnismeðferðar og hyggjast vísa þeim úr landi, þrátt fyrir að hún hafi flúið heimaland sitt til að verða ekki þvinguð í hjónaband og hafa verið seld mansali á Ítalíu. Barn hennar fæddist í maí á þessu ári.

Fram kemur í gögnum málsins að konan sem er frá Nígeríu hafi misst foreldra sína ung og að systkini hennar hafi viljað gifta hana sem fyrst. Hún mótmælti án árangurs og flúði til Ítalíu en þegar þangað kom var henni tjáð að hún ætti að búa hjá konu sem fylgdi henni leiðina og vinna fyrir hana til að greiða fyrir. „Var henni skipað að fara út á daginn ásamt öðrum stúlkum sem bjuggu hjá konunni og stunda vændi á götunni,“ segir í stefnunni. Konan unga hafi ítrekað verið beitt ofbeldi en ef hún reyndi að flýja var velferð fjölskyldu hennar í Nígeríu ógnað.

> *„Stefnandi byggir á því að það sé ekki hagsmunum barnsins fyrir bestu að hún sé endursend ásamt móður sinni til Ítalíu, þar sem við þeim blasir óvissa og óöryggi, fátækt, kynþáttahatur, fordómar, ofbeldi og mismunun.“*

Konan upplifði mikla fordóma vegna húðlitar síns á Ítalíu. Hrækt var á hana og hún grýtt. Þá var hún látin drekka vökva sem átti að koma í veg fyrir þungun. Við læknisskoðun kom í ljós að hún gekk með tvíbura en hún missti annað fóstrið.

Stjórnvöldum skylt að horfa til þess sem er barni fyrir bestu

Í gögnum málsins segir einnig að andleg heilsa konunnar sé ekki góð og að ekki hafi verið tekið nægjanlegt tillit til þess við málsmeðferð stjórnvalda. Þar segir að úrskurðir kærunefnda útlendingamála og ákvarðanir Útlendingastofnunar um að senda hana aftur til Ítalíu, þar sem hún er með dvalarleyfi til 2021, hafi verið ólögmætir og ógildanlegir. Fjöldi regla hafi verið brotnar við meðferð málsins, niðurstaðan sé efnislega röng og brotið á grundvallarmannréttindum konunnar og barnsins.

Ítrekað er að konan sé fórnarlamb kynþáttafordóma og mansals og að hún hafi orðið fyrir andlegu, líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi. Þá muni hún ekki fá nauðsynlega aðstoð á Ítalíu, þar sem aðstæður séu verulega slæmar, þar sem hún sé einstæð móðir af erlendum uppruna. „Samkvæmt þeim skýrslum sem kærunefnd útlendingamála vísaði til í úrskurði sínum verður ráðið að fordómar í garð fólks af erlendum uppruna sé vandamál á Ítalíu og hafa ítölsk stjórnvöld verið gagnrýnd harðlega vegna aðbúnaðar flóttamanna og umsækjenda um alþjóðlega vernd þar í landi,“ segir m.a.

Þá er sérstaklega vikið að réttindum barnsins en börn teljist óumdeilanlega ávallt til sérstaklega viðkvæms hóps umsækjenda um alþjóðlega vernd. Íslenskum stjórnvöldum sé skylt að hafa ávallt það sem barni er fyrir bestu í forgangi þegar teknar séu ákvarðanir um málefni þess, samkvæmt íslenskum barnalögum, barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og tilskipun Evrópuþingsins.

„Stefnandi byggir á því að það sé ekki hagsmunum barnsins fyrir bestu að hún sé endursend ásamt móður sinni til Ítalíu, þar sem við þeim blasir óvissa og óöryggi, fátækt, kynþáttahatur, fordómar, ofbeldi og mismunun. Stefnandi og barn hennar verða að öllum líkindum heimilislaus verði þeim gert að snúa aftur til Ítalíu og óvíst er hvort þær munu hafa aðgang að félagslegri þjónustu, heilbrigðiskerfinu og skólakerfinu,“ segir í gögnum málsins.

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:** Hallur Karlsson - **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

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

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Erlent
HEILBRIGÐISMÁL

Dýrkeypt bið

Hart er deilt um breska heilbrigðiskerfið um þessar mundir en samkvæmt tölum sem Verkamannaflokkurinn lagði fram í aðdraganda þingkosninganna komu upp 1,5 milljónir tilfella á síðustu þremur árum þar sem sjúklingar voru látnir bíða í sjúkrabifreiðum í meira en 30 mínútur áður en þeir voru fluttir inn á bráðadeildir. Í fleiri en 280 þúsund tilvikum biðu sjúklingarnir í meira en klukkustund.

Í breskum miðlum er að finna fjölda frásagna af dauðsföllum í kjölfar langrar biðar eftir læknisþjónustu. BBC greindi til dæmis frá því í byrjun desember að maður hefði dáið eftir að hafa beðið í sjúkrabifreið í klukkustund. Fór hann í hjartastopp þegar hann var fluttur inn á sjúkrahúsið. Í október beið sjúklingur í sjúkrabifreið fyrir utan sama sjúkrahús í ellefu tíma.

Harry Dunn, sem lést eftir að eiginkona bandarísks diplómata ók á hann í águst sl., var látinn bíða í um 45 mínútur eftir sjúkrabifreið, þar sem viðbragðsaðilar töldu hann ekki í lífshættu. Dunn, sem var á mótorhjóli þegar árekstur átti sér stað, var settur í 2. flokk, þar sem sjúklingar eru látnir bíða í allt að 40 mínútur, en átti í raun að fara í 1. flokk og hefði þá verið sóttur á sjö mínútum. Þeir sem tóku við tilkynningu um árekstur mátu ástand Dunn þannig að hann væri ekki í lífshættu, jafnvel þótt slysið hefði verið hörmulegt og „hvert einasta bein í líkama hans brotið“.

Donald Driver, 84 ára, lést í október sl. eftir að hafa beðið eftir bráðaþjónustu í sex klukkustundir. Hafði honum verið komið fyrir í sjúkrarúmi frammi á gangi en ekki fengið aðstoð þrátt fyrir ítrekaðar beiðnir dóttur hans, Emmu Driver. Emma hafði hringt á sjúkrabíl fyrir föður sinn eftir að hann kvartaði um magaverk en hann hafði áður fengið magasár. Driver þurfti að bíða í sjúkrabifreiðinni í 90 mínútur áður en hann komst inn á bráðamóttökuna og fékk ekki aðstoð fyrr en hann fór að kasta upp og rann úr rúminu. Hann lést skömmu síðar en dóttir hans sagði hann hafa verið heilsuhraustan fyrir utan magaverkinn.

Viðmið í heilbrigðisþjónustu

Breska heilbrigðisþjónustan hefur sett sér **ákveðin** viðmið þegar kemur að biðtíma eftir þjónustu.

Þeir sjúklingar sem leita eftir **bráðaþjónustu** eiga að fá afgreiðslu innan fjögurra tíma og er þá miðað við að búið sé að ræða við sjúklinginn, greina hann og senda heim, eða leggja inn.

Sjúklingar sem fá **tilvísun** á sérfræðiþjónustu, vegna gruns um krabbamein, eiga að vera byrjaðir í meðferð innan 62 daga.

Þegar um er að ræða **sérfræðiþjónustu** aðra en bráðaþjónustu eiga sjúklingar á Englandi og í Skotlandi að hafa hafið meðferð innan 18 vikna eftir tilvísun frá heimilislækni. Í Wales er viðmiðið 26 vikur.

Bráðaþjónusta

5.500 dáið vegna biðar eftir innlögn

Breskir sérfræðingar hafa komist að þeirri niðurstöðu að þúsundir hafi dáið síðustu þrjú ár eftir að hafa verið látnir bíða of lengi eftir innlögn á sérhæfðar deildir breskra sjúkrahúsa. *Dauðsföllin má rekja beint til biðarinnar en ekki ástands sjúklinganna þegar þeir leituðu á bráðamóttöku.*

Mynd/epa

Samkvæmt niðurstöðum nýrrar rannsóknar hafa 5.449 sjúklingar dáið á enskum bráðamóttökum síðustu þrjú ár vegna þess að þeir voru látnir bíða of lengi áður en þeir voru innritaðir. Umræddir sjúklingar biðu í sex til ellefu klukkustundir eftir að þeir höfðu verið teknir inn á bráðamóttöku en alls leituðu um fjórar milljónir á bráðamóttökur í Englandi á tímabilinu. Af 79 þúsund einstaklingum sem þurftu að bíða í sex klukkustundir létust 960 vegna biðarinnar en það þýðir að 1 af hverjum 83 sem þurfa að bíða þetta lengi deyr vegna biðarinnar. 855 létust eftir að hafa beðið í sjö klukkustundir og 636 sem biðu ellefu klukkustundir eða lengur.

Frá þessu greinir Guardian og vísar í rannsókn Chris Moulton og Cliff Mann, sem báðir eru virtir sérfræðingar í bráðalækningum. Þeir komust að þeirri niðurstöðu að umrædd dauðsföll mætti alfarið rekja til biðarinnar, ekki ástands sjúklinganna. Rannsóknin er sögð sú fyrsta sinnar tegundar í heiminum og þykja niðurstöðurnar áhyggjuefni í ljósi þess að um 80 þúsund manns biðu lengur en fjórar klukkustundir eftir innlögn í október síðastliðnum. Moulton segir augljóst að bið á bráðadeildum sé skaðleg sjúklingum, leiði til slæmrar upplifunar og jafnvel til dauða.

„Bráðalæknar eins og ég viljum vekja athygli á því að tafir á bráðadeildum koma illa niður á sjúklingum og að þær á að forðast eins og mögulegt er,“ segir hann. Hann sagði rannsóknarniðurstöðurnar staðfesta að löng bið eftir innlögn hefði áhrif á útkomu og lífslíkur sjúklinga.

Sautján þúsund færri rúm en 2010

Guardian greindi frá því í síðasta mánuði að sjúkrarúm í Englandi hefðu aldrei verið færri og hefði fækkað um 17 þúsund frá því þau voru 144 þúsund árið 2010. Rob Harwood, formaður ráðgjafarnefndar Bresku læknasamtakanna, sagði verulegt áhyggjuefni að þrátt fyrir að samtökin hefðu varað við því fyrir ári síðan að fjölga þyrfti rúmum um 10 þúsund hefði þeim þess í stað fækkað. Sérfræðingar segja að rúmanýting ætti ekki að vera meiri en 85% til að tryggja öryggi sjúklinga og gæði þjónustunnar en á sumum enskum sjúkrahúsum var hún 95% í sumar og haust.

Staða breska heilbrigðiskerfisins var meðal heitustu kosningamálanna þegar Bretar gengu að kjörborðinu í gær. Guardian hafði eftir John Kell, sem fer fyrir stefnumótun bresku Sjúklingasamtakanna, að niðurstöður rannsóknarinnar mætti rekja til langvarandi undirfjármögnunar heilbrigðiskerfisins og annarrar félagsþjónustu.

„Þrátt fyrir þrotlausa viðleitni starfsmanna heilbrigðisþjónustunnar geta sjúklingar ekki lengur treyst á að fá örugga eða almennilega þjónustu ef þeir þarfnast innlagnar. Þetta er algjörlega óþarft og fullkomlega óásættanlegt ástand.“

> ***Bráðalæknar eins og ég viljum vekja athygli á því að tafir á bráðadeildum koma illa niður á sjúklingum og að þær á að forðast eins og mögulegt er.***

Líkurnar á að deyja aukast eftir því sem fólk er látið bíða lengur. Einn af hverjum 31 sem bíður níu klukkustundir eða lengur lést og einn af hverjum 30 sem beið lengur en ellefu klukkustundir. Niðurstöður rannsóknarinnar hafa ekki verið birtar opinberlega en Moulton og Mann hafa deilt þeim með öðrum bráðalæknum og stjórnendum sjúkrahúsa á síðustu vikum. „Staðfestingin á því að löng bið kostar mannslíf verður að leiða til aðgerða af hálfu heilbrigðiskerfisins til að gera allt sem hægt er til að draga úr bið þegar aðsókn eykst nú í vetur,“ segir Moulton.

Vilja takmarka aðgengi að 34 rannsóknum og meðferðum

Guardian greindi frá því í nóvember sl. að tillögur hefðu verið lagðar fram innan breska heilbrigðiskerfisins um takmarkanir á aðgengi að 34 rannsóknum og meðferðum. Tillögurnar fela m.a. í sér takmarkanir á blóðprufum og rannsóknum á borð við sneiðmyndatökur og segulómun og á ýmsum aðgerðum.

Læknum yrði ráðlagt að vísa sjúklingum á að nota verkjalyf og sjúkraþjálfun til að takast á við hnéverki, í stað þess að gangast undir hnéspeglun. Í stað aðgerðar yrði tekið á nýrnasteinum með hljóðbylgjumeðferð. Þá yrði hætt að fjarlægja nefkirtla þar sem það þætti „ekki nauðsynlegt, ekki árangursríkt og getur valdið vandamálum á borð við blæðingar og sýkingar.“

Að auki yrði fallið frá notkun blóðprufa til að greina ýmsa sjúkdóma, t.d. blöðruhálskirtilskrabbamein, og hætt að skera fólk upp til að hægja á beinþynningu eða laga brjósklos.

Talsmaður heilbrigðisþjónustunnar ítrekaði við Guardian að tillögurnar hefðu ekki verið samþykktar en hvað varðar lækna virðast þeir skiptast í tvo hópa. Sumir óttast að verið sé að taka ákvarðanir af sparnaðarástæðum en aðrir segja tímabært að uppfæra þjónustuna til samræmis við nýjar rannsóknir.

VINSÆLUSTU JÓLAGJAFIRNAR

APPLE AIRPODS
- Allt að 5 klst. rafhlöðuending
- Allt að 24 klst. ending m. hleðsluhylki
- Siri raddstýring

MV7N2ZMA

24.995

-15%

XIAOMI M365 HLAUPAHJÓL
- 250W, allt að 30km drægni
- 25km/klst hámarkshraði
- Tvöfalt bremsukerfi og ljós í báðar áttir

X1003 X1004

ÁÐUR: 68.995

58.646

APPLE IPAD (2019)
- 10.2" Retina skjár
- A10 Fusion örgjörvi
- Styður 1. kynslóð af Apple penna

MW742NFA MW752NFA MW762NFA

59.995

SAMSUNG GALAXY A50
- 6,4" Super AMOLED FHD+ skjár (1080x2340)
- 3 bakmyndavélar með 4k upptöku
- 8 kjarna örgjörvi, 128GB minni, 4GB RAM

SMA505BLA SMA505PIN SMA505WHI

49.990

TCL 40" SNJALLSJÓNVARP

40ES560X1

44.995

FÁÐU SKIPTIMIÐA

Við viljum að allar gjafir hitti í mark. Þess vegna má prófa gjafirnar heima og skila þeim til 24. janúar. Sjá skilmála á elko.is/skilarettur

SENNHEISER GSP 370 ÞRÁÐLAUS LEIKJAHEYRNARTÓL
- USB þráðlaus tenging
- Virka með PC, Mac og PS4
- Allt að 100 klst. rafhlöðuending

SEPCGSP370

28.995

VERÐ FRÁ:

CHILLY'S FJÖLNOTA FLÖSKUR
- Halda köldu í 24 klst. og heitu í 12 klst.
- Fjöldi lita og munstra í boði

2.995

SODASTREAM GENESIS MEGAPAKKI
- 4 flöskur, 2x0,5 og 2x1,0 l
- 60l kolsýruhylki fylgir
- Einfalt í notkun

S1017514776 S1017514774

11.995

SMARTTHINGS HUB
- Tengistöð fyrir snjallheimilið þitt
- Fylgstu með og stjórnaðu tengdum tækjum
- Stuðningur fyrir Amazon, Google, Philips Hue, Yale, Ring, IKEA o.fl.

GPU999HUB

16.990

PHILIPS HUE E27 STARTPAKKI
- Þrjár dimmanlegar E27 lita perur
- Hue Bridge tengir perurnar við snjalltæki

HUEWCAMBISETT

19.995

ELKO

Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Fréttaskýring
HEILBRIGÐISMÁL

Mörg hundruð á biðlista og takmörkuð aðstoð fyrir suma hópa

Með starfseminni á Vogi næst engan veginn að sinna þeim fjölda sem þarf á aðstoð að halda vegna fíknivanda.

Þjónustusamningar eru úreltir og SÁÁ berst við að þjónusta mun fleiri en framlög frá hinu opinbera gera ráð fyrir. Þá eru sumir hópar, m.a. ólögráða börn og konur, sem virðast mæta afgangi í kerfinu.

Mörg hundruð manns bíða eftir því að komast í meðferð á Vogi og þar er enn verið að taka á móti ólögráða börnum. Langtímaúrræði vantar fyrir konur í mjög erfiðum aðstæðum og þeim fjölgar ört sem þurfa á viðhaldsmeðferð að halda vegna ópíóðafíknar. Þjónustusamningar ríkisins við SÁÁ eru úreltir og fjárþörfin mikil en það er ljós í myrkrinu að ungum einstaklingum sem þarfnast meðferðar virðist vera að fækka.

Þetta segir Valgerður Rúnarsdóttir, yfirlæknir á Vogi. Biðlistinn eftir plássi í meðferð þar telur jafnan um 600 til 700 einstaklinga en innritanir á ári eru um 2.100 til 2.200. „Eins og fólk veit þá borgar SÁÁ með meðferðinni og við gerum eins mikið og við getum. Við erum ekki að sinna öllum þeim sem vilja koma í innlögn en við erum líka með göngudeild og það geta margir nýtt sér það," segir Valgerður.

Göngudeildinni á Akureyri var lokað tímabundið fyrr á árinu vegna fjárskorts en 100 milljónir fengust loks til rekstursins og útlit er fyrir áframhaldandi stuðning. Fram að því hafði ríkið ekki komið að fjármögnun göngudeildarinnar í mörg ár. „Við greiddum 300 milljónir með meðferðinni í fyrra og líka árið á undan og það var bara ekki svigrúm til þess. Þannig að við ætluðum að fara að loka ákveðnum deildum til að geta verið áfram með Vog og eftirmeðferðina," útskýrir Valgerður. „Svo kom þessi peningur inn og það breytti öllu fyrir göngudeildina en nú getum við starfrækt hana áfram. Þar er aðgengi að meðferð og nýtt úrræði sem á að nýtast þeim sem þurfa ekki eða vilja ekki koma á Vog."

Kostnaður við áfengis- og vímuefnameðferð SÁÁ

Ríkið 60%

Sjúklingar 20%

Velunnarar SÁÁ 20%

Valgerður Rúnarsdóttir, „Ég býst við að það væri hægt að létta undir með mjög mörgum ef það væri betra aðgengi að sálfræðiþjónustu."

Börnin fá hvergi annars staðar inni

Margs konar úrræði eru til boða á vegum SÁÁ, sem rekur auk Vogs og göngudeildarinnar fyrir norðan, framhaldsúrræðið Vík og Von sem er göngudeild í Reykjavík þar sem boðið er upp á viðtalsþjónustu og meðferð. Samtökin tilkynntu hins vegar árið 2018 að þau hygðust hætta að taka á móti ósjálfráða einstaklingum í meðferð á Vogi. Sett var af stað vinna í ráðuneytinu til að finna lausn fyrir þennan litla en viðkvæma hóp en hún hefur engu skilað, enn sem komið er.

„Við höfum sinnt þeim eftir okkar bestu getu," segir Valgerður um hópinn. „Þetta eru fá börn, sem betur fer, en þau þurfa mikið utanumhald og aðhald." Börnin dvelja á ungmennadeildinni á Vogi, þar sem ungir en sjálfráða einstaklingar eru í meðferð, og þar sem starfsfólk hefur stöðuga viðveru. Valgerður segir flesta hafa verið sammála um að Vogur væri ekki réttur staður fyrir börn undir 18 ára en enginn annar hafi viljað taka við. Þau fái ekki lausn sinna mála á öðrum barnadeildum innan heilbrigðiskerfisins og eigi ekki heima í úrræðum með fullorðnum.

Annar hópur sem hefur ekki fengið þá þjónustu sem hann þyrfti eru konur í mjög erfiðum aðstæðum. SÁÁ, í samstarfi við Reykjavíkurborg og velferðarráðuneytið, rekur búsetuúrræðið Vin fyrir heimilislausa karlmenn sem stríða við alvarlegan fíknisjúkdóm, sprauta efnunum í æð og hafa ítrekað leitað meðferðar en ekkert sambærilegt úrræði er til fyrir konur.

„Vin er fyrir 24 karlmenn og við höfum viljað reka sambærilegt úrræði fyrir konur því við sjáum að það vantar," segir Valgerður. Hún segir 10 til 15 rými myndu mæta þörfinni en ástæðan fyrir því að konurnar hafi setið á hakanum sé líklega sú að þær hafi gjarnan átt greiðari aðgang að annarri þjónustu, m.a. vegna þess að þær eru oft með börn á sínu forræði. Um sé að ræða viðkvæman hóp.

Vogur í tölum 1977-2018

80.127 komur, 29% konur, 71% karlar

25.817 einstaklingar, 30% konur, 70% karlar

20.780 einstaklingar lifandi í lok árs 2018

„Konur eru oft í erfiðri stöðu og fá kannski ekki tækifæri til að jafna sig nógu lengi og safna kröftum og fá trú á sjálfum sér aftur. Þær þurfa miklu meira en sex vikur; þær sem eru í erfiðustu stöðunni þurfa meira. Og húsnæðisvandinn er auðvitað stór þáttur, ekki bara fyrir þennan hóp heldur alla bara."

Aðgengi að sálfræðiaðstoð mætti vera betra

Meðal þeirra sem leita til SÁÁ eru margir sem glíma við geðræn vandamál, ýmist vegna fíknarinnar eða samhliða henni. Valgerður segir stundum um að ræða undirliggjandi vanda en í mörgum tilvikum líði fólki strax betur andlega eftir að það kemst af stað í meðferð. Í meðferðinni er m.a. unnið með streitu,

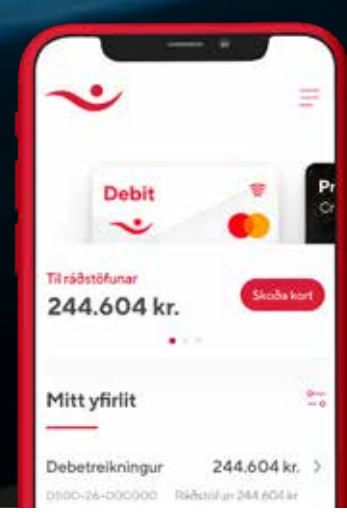
Góð þjónusta

BREYTIR ÖLLU

Nýtt Íslandsbankaapp

Með nýja Íslandsbankaappinu sinnir þú allri helstu bankaþjónustu hvar og hvenær sem er á einum stað á einfaldan og öruggan hátt. Í appinu getur þú greitt reikninga, dreift greiðslum, séð allt um kortin þín, sótt um lán, stofnað sparnað, nálgast rafræn skjöl og margt fleira.

**Vertu í hópi ánægðustu viðskiptavina í bankaþjónustu á Íslandi*
og sæktu nýja Íslandsbankaappið á islandsbanki.is/app**



* samkvæmt íslensku ánægjuvoginni

„Konur eru oft í erfiðri stöðu og fá kannski ekki tækifæri til að jafna sig nógu lengi og safna kröftum og fá trú á sjálfum sér aftur.“

Vogur

Von

Vík

kvíða og þunglyndi en fólk þarf mismikla aðstoð. Sumir hafa gengið í gegnum stór áföll, þjást af áfallastreituröskun, alvarlegu þunglyndi eða öðrum alvarlegum geðsjúkdómum. Valgerður segir geðræna aðstoð stóran þátt í bataferlinu en spurð um aðgengi að sálfræði aðstoð til dæmis, segir hún það upp og ofan.

„Fyrsta stopp er auðvitað heilsugæslan. Heilsugæslulæknar eru auðvitað langstærsti læknahópurinn sem er að meðhöndla fólk við kvíða og þunglyndi. Sálfræðiaðstoð ætti að vera miklu aðgengilegri en nú er en reyndar verið að setja sálfræðing á hverja heilsugæslustöð og það er góð viðleitni. Svo er líka verið að koma á geðheilbrigðisteymi í heilsugæslunni og það er líka mjög gott,“ segir Valgerður.

En er takmarkað aðgengi að sálfræðingum og geðlæknum að hamla fólki í bata?

„Mér finnst það líklegt en það er samt þannig að jafnvel þótt sálfræðingar séu ekki aðgengilegir öllum þá eru samt margir sem hafa góðan aðgang t.d. í gegnum stéttarfélögin sem borga sálfræðitíma og ef fólk er í félagsþjónustu eða hjá barnavernd þá eru þeir þar. Og svo eru einhverjir sem fá þjónustu hjá spítalanum, þótt þeir geti í raun sinnt mjög fáum,“ svarar hún. „Ég býst við að það væri hægt að létta undir með mjög mörgum ef það væri betra aðgengi að sálfræðiþjónustu. Það er oft og tíðum eitthvað sem hefur meiri varanleg áhrif til að hjálpa fólki til að takast á við erfiða stöðu. Bara við það að fara í bata frá neyslu fleytir mörgum mjög langt og fólk tekur málin í sínar hendur og fer að lifa lífinu eins og það langar til, eins og að fara í vinnu og taka að sér ábyrgð sem það hefur kannski ekki gert um langa hríð.“

Þegar horft er aftur um tíu ár eða svo segir Valgerður sumt hafa batnað, þótt alltaf megi gera betur.

„Ef við tökum bara aðsókn ungs fólks í meðferð hefur þeim statt og stöðugt fækkað frá áramótum. Það eru að koma færri 25 ára og yngri í meðferð,“ segir hún og þakkar m.a. forvarnarfræðslu í skólunum. Neysla örvandi efna er hins vegar að aukast, svo og neysla ópíóða. „Og það er því miður aukning í sprautufíkn, að fólk sé að sprauta í æð. Það er minni hluti en samt stór hluti af þessum ungu einstaklingum sem eru að koma hingað. Og flestir sem koma hingað eru ungir, meðalaldurinn er 35 ár.“

Valgerður er uggandi yfir þeim hóp sem glímir við alvarlegan áfengisvanda og þyrfti í raun að komast í hjúkrunarrými en hefur ekki aldur til. „Það eru ekki allir boðnir og búnir til að sinna þeim,“ segir hún hreinskilningslega. Það vanti upp á þjónustuna við þá yngstu og elstu. Aðspurð um aðsóknina að Vogi um jól svarar hún því til að margir setji það ekkert fyrir sig að leita aðstoðar yfir hátíðirnar og húsið sé alltaf fullt. „Sumum finnst það bara gott að fá að vera hér um jólin.“ Hún segir hátíðirnar mörgum erfiðar en kannski ekki síst aðstandendum. „Þeir eru með áhyggjur af sínum nánustu á þessum tíma. Þannig að þegar fólk kemur hingað inn á Vog yfir jólin þá held ég að það séu mjög þakklátar fjölskyldur heima, sem eru þá í fullvissu um að hlutirnir séu í lagi í dag.“

Staðan í árslok 2018

Um 16.277 núlifandi sjúklingar Vogs, eða 78%, hafa komið þrisvar sinnum eða sjaldnar til meðferðar

893 núlifandi Íslendingar hafa komið oftar en tíu sinnum til meðferðar, eða 4,3% sjúklingahópsins

278 af þessum endurkomusjúklingum komu á Vog árið 2018

Ópíóðadjöfullinn tekur sinn toll

■ Að sögn Valgerðar hefur þeim fjölgað verulega sem fá svokallaða viðhaldsmeðferð; þ.e. lyfjameðferð við ópíóðafíkn. „Það eru þessi sterku verkjalyf sem hafa verið mikið í umræðunni en alvarleg neysla á þeim hefur aukist; fólk sprautar þeim í æð og tekur þau inn sér til skaða líka. Og það hefur bæst mjög í hópinn sem fær þessa lyfjameðferð.“

Árið 2014 greindi Þórarinn Tyrfingsson, þáverandi yfirlæknir á Vogi, frá því að um 100 einstaklingar væru í fyrrnefndri viðhaldsmeðferð, sem felst í vikulegri lyfjagjöf. Í nóvember sama ár náðust samningar milli SÁÁ og Sjúkratryggingа um meðferð 90 einstaklinga en fram til þessa höfðu samtökin greitt meðferðina, allt frá 1999.

„Skaðaminnkunarumræðan er táknræn fyrir ákveðna áherslu í vímuefnavörnum og tengist þeirri umræðu, sem fer vaxandi, að meðhöndla eigi fólk sem notar ólögleg vímuefni sem sjúklinga sem eigi að fá þjónustu innan heilbrigðiskerfisins, frekar en sem afbrotamenn sem þurfi að hafa uppi á og refsa,“ sagði Þórarinn.

Framlag ríkisins miðast enn við 90 einstaklinga en í dag telur hópurinn 170.

„Það er með þetta eins og annað; þessir samningar við ríkið um þessa þjónustu eru allir úreltir,“ segir Valgerður. „Samtökin eru alltaf í meðgjöf en sem betur fer eru margir sem hjálpa til með því að styðja við SÁÁ.“

Valgerður segir flesta sem fá meðferðina vera í henni í að minnsta kosti eitt til þrjú ár. „Fólk er í mismunandi stöðu; sumir hafa verið í góðum bata í mörg ár og svo eru aðrir sem eru að detta inn og út, eiga erfitt með að halda meðferð og þurfa mikinn stuðning.“ Viðkomandi séu í mjög hættulegri neyslu.

En til hvaða aðgerða er hægt að grípa gegn ógninni sem stafar af ópíóðum? Það stendur ekki á svörum. Í fyrsta lagi, segir Valgerður, að væri gott ef ríkið greiddi fyrir meðferð þess fjölda sem þarf á henni að halda. „En varðandi stóru myndina þá hafa stjórnvöld gripið til aðgerða; hlutum hefur verið breytt hvað varðar uppáskriftir á lyfjunum og læknar um allt land hafa tekið þetta til sín. Það hefur töluvert gerst hvað það varðar.“

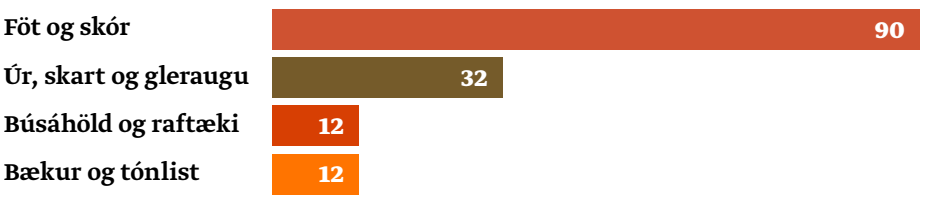
Hún segir samt erfitt að spá fyrir um þróunina þegar kemur að neyslu ávanabindandi efna en „þröskuldurinn“ verði m.a. lægri þegar samfélagsumræðan þróast í þá átt að tala áhættuna niður.

„Er eðlilegt að reykja hass eða kannabis? Er það lítið mál? Er lítið mál að sprauta sig? Ef viðhorf breytast þá breytist líka trendið í neyslu. Þannig að þetta er flókið samspil; ef hlutirnir eru normaliseraðir þá minnkar „perceived risk“ eða raunverulegt mat á hættunni sem í þeim felast,“ segir Valgerður. „Þetta spilar allt saman; upplýsingar, forvarnir, samtalið í samfélaginu. Það er óábyrgt að tala þannig að maður normaliseri hættulega hegðun.“

Miðborgin er komin í jólabúninginn og iðar af lífi og fjöri. Yfir 270 verslanir bjóða ótrúlegt úrval af gjöfum og góðum hugmyndum – nýtt og endurnýtt fyrir alla aldurshópa. Íslensk hönnun og handverk breiða úr sér á Skólavörðustíg, Laugavegi og Granda. Búsáhöld og bækur, tónlist og tæki, blóm og súkkulaði: Við eigum allt handa öllum – og miklu meira til!

Velkomin í bæinn!

Fjölbreytni er eitt aðaleinkenni miðborgarinnar. Pínulitlar sérverslanir, alþjóðlegar risakeðjur og allt þar á milli bjóða allt það besta frá öllum hornum heims.



Heimild: Rannsóknasetur verslunarinnar 2019.

Miðborgin >>> midborgin.is

Skiptir mestu að skapa góðar minningar

Tobba Marinós stendur í ströngu þessa dagana, hefur með móður sinni stofnað fyrirtæki sem mun bjóða heimagerðar hollustuvörur og er á fullu að koma þeim á markað. *Tobba hefur orð á sér fyrir að vera alltaf hress og láta ekkert buga sig, en hún hefur þurft að takast á við ýmsa erfiðleika, missti systur sína fyrir þremur árum og segir sorgina aldrei ganga yfir. Það skipti þó öllu máli að fjölskyldan sé samheldin og þar sé alltaf talað um hlutina á opinskáan hátt um leið og lögð sé áhersla á að geta gert grín að sjálfum sér.*

Texti / Friðrika Benónýsdóttir
Myndir / Hallur Karlsson

Förðun / Emilíanna Valdimarsdóttir
förðunarfræðingur fyrir Urban Decay á Íslandi

„Það hljómar voða sexí að vera frumkvöðull, en það er það ekki. Ég hef sest á gólfið og farið að grenja nokkrum sinnum.“

Viðtalið

TOBBA MARINÓS

Þegar ég næ sambandi við Tobbu stendur hún í iðnaðareldhúsi í Kópavoginum og framleiðir granóla í akkorði. Hvað er eiginlega í gangi?

„Ég var að stofna fyrirtæki með mömmu," segir Tobba til útskýringar á stöðunni. „Við erum að gera sykurlaust og handgert granóla úr íslenskum höfrum. Við ætlum að kynna það á matarmarkaðnum í Hörpu um helgina, svo það er dálítið stress í gangi akkúrat núna til að ná því."

Karl Sigurðsson, maður Tobbu, er söngvari Baggalúts sem, eins og alþjóð veit, heldur til í Háskólabíói allan desember. Er ekki tóm klikkun að vera að ráðast í svona verkefni á sama tíma?

„Úff, jú," segir Tobba og andvarpar. „Það hljómar voða sexí að vera frumkvöðull, en það er það ekki. Ég hef sest á gólfið og farið að grenja nokkrum sinnum. Við áttum að fá húsnæðið afhent í júní en það var afhent í september, á sama tíma og við Kalli vorum að gifta okkur úti á Ítalíu. Þetta hefur allt gengið einhvern veginn svona. En þegar það smellur loksins þá smellur það ekki beint á hentugasta tíma. Bæði börnin fá flensu sömu vikuna og Kalli flytur í Háskólabíó fyrir Baggalútstónleikana og svo framvegis. En maður druslast áfram í þessu og það gengur merkilega vel upp á endanum."

Það er sem sagt enginn jólaundirbúningur í gangi á þínu heimili?

„Nei, og það er mjög erfitt. Ég á afmæli 7. desember, varð 35 ára, litla systir mín á afmæli á jóladag og fjölskyldan mín er mjög mikið jólafólk," segir Tobba og stynur aftur. „Ég er vön að „go all in" og baka fjörutíu sortir, alltaf búin að pakka öllum jólagjöfum inn 1. desember þannig að það er svolítið erfitt núna. Bara búið að setja upp fimm ljós og það eina sem ég er búin að baka eru einhverjir tugir, ef ekki hundruð, kílóa af granóla en engar smákökur. Ég þurfti að taka þá ákvörðun að anda mig í gegnum þetta og ákveða að þessi jól yrðu ekki eins mikið út um allt og vanalega."

Sorgin er svarthol

Tobba vísar mikið til fjölskyldu sinnar, er þetta stór fjölskylda? Hvað eru þau systkinin mörg?

„Við vorum fjögur systkinin," segir hún og það dimmir dálítið yfir henni. „Ég á bróður sem er þremur árum eldri en ég og litla systur sem er 25 ára og býr í Bretlandi. Ég er einmitt að flytja hana inn í þessari viku svo hún geti passað börnin á meðan við mamma erum hérna í granólaframleiðslunni því ég er auðvitað bara eins og sjómannskona í desember. Ég átti eina systur í viðbót, Regínu, sem var næstyngst, en hún lést í maí 2016."

Það er auðheyrt að Tobba á erfitt með að tala um dauða systur sinnar, en hún varð bráðkvödd á heimili foreldra þeirra og það var Tobba sem kom að henni.

„Ég er eiginlega ekki komin á þann stað að geta rætt það," segir hún hreinskilnislega. „Þetta er eitthvað sem maður er enn þá að vinna úr og langt í það að ég geti mikið rætt það. En ég get sagt að síðan hún dó er lífið verra og verður verra og maður sjálfur verri. Það er eiginlega engin leið til að lýsa því, þetta er bara svarthol. Sumir dagar ganga betur en aðrir en stundum er maður alveg ónýtur. Mér finnst svo skrýtið hvað fólk virðist eiga erfitt með að skilja það. Ekkert mjög löngu eftir að systir mín dó var fólk farið að spyrja hvort mamma og pabbi væru eitthvað að koma til. Eins og þau hefðu fengið flensu. Það er alveg sturlað."

Jólin eru erfiður tími fyrir fjölskyldur sem eru í sorg og Tobba segir sína fjölskyldu enga undantekningu frá þeirri reglu.

„Besta útskýringin sem ég hef séð á sorg var þegar Nick Cave, sem missti son sinn í hræðilegu slysi, sagði í viðtali að sorgin væri eins og teygja," segir hún. „Teygjan gefur mismikið eftir, stundum finnst manni að manni gangi bara ágætlega að díla við þetta og að nú sé maður kominn yfir erfiðasta hjallann, en svo er manni kippt til baka á byrjunarreit. Það er ekkert hægt að mæla sorg í mánuðum eða árum. Ég hef farið í sálfræðimeðferðir og svo framvegis og reynt að stytta mér leið eins og hægt er, en það virkar ekki. Foreldrar mínir hafa staðið sig ótrúlega vel og við reynum öll að hjálpast að við að komast í gegnum þetta, ekki síst á þessum tíma í kringum jólin."

Ekki búið að klippa á naflastrenginn

Tobba segir fjölskylduna vera eins og ítalska mafíufjölskyldu, þau borði saman að minnsta kosti einu sinni í viku, hún tali við báða foreldra sína í síma oft á dag. Og stundum viti hún ekki einu sinni hvort hún sé í sínum eigin fötum eða fötum af móður sinni.

„Ég er einmitt að horfa á fatahengið hérna," segir hún og hlær. „Við mamma eigum eins úlpur og eins skó og það er bara happa og glappa hvort ég tek réttan fatnað þegar ég kem og fer. Kannski á eftir að klippa á naflastrenginn, ég veit það ekki, en þetta eru gríðarleg forréttindi."

Tobba hefur haldið þeirri ímynd út á við að hún sé hressa stelpan og gleðigjafinn, er það hennar hlutverk innan fjölskyldunnar?

„Nei, nei," segir hún og hlær aftur. „Pabbi minn er svona líka. Foreldrar mínir eru alveg ótrúlega skemmtilegir og ég er alin upp við mikið líf og fjör og grín. Það hefur aldrei verið leiðinlegt heima hjá mér og ég er alin upp við það að reyna að hafa skemmtilegt í kringum okkur, að maður sé ekki skemmtilegur nema maður geti gert grín að sjálfum sér. Það sem ég sakna mest í þjóðfélaginu í dag er einlægni. Heima hjá mér segir maður frá því þegar manni líður illa og er ekkert að þykjast. Mér finnst oft erfitt og niðurdrepandi þegar fólk lætur líta svo út að það sé aldrei neitt að. Allt á að lúkka svo geggjað vel. Þegar ég missti systur mína og átti mína erfiðustu daga, veit ég stundum ekki hvernig ég dró andann, þá bakaði ég allan sólarhringinn. Og eftir því sem mér leið verr varð smjörkremið hærra og á endanum urðu þetta hálfgerðir skúlptúrar. Þetta var alveg galið, en þá var ég bara að reyna að hafa stjórn á einhverju, gera eitthvað sem ég réði við og gat klárað og það gekk upp. En ég viðurkenndi það alveg, þegar ég póstaði einhverri mynd á Facebook sagði ég bara „nú er mjög erfitt, nú baka ég mikið" í staðinn fyrir að fá einhver óeðlileg læk eða gleði út á þetta. Auðvitað gerum við þetta öll, við erum ekkert alltaf að segja öllum allt. Stundum segir maður bara að allt gangi vel, en mér finnst mikilvægt að geta líka sagt „nei, veistu, það gengur bara ekki vel núna"."

> *„Sumir dagar ganga betur en aðrir en stundum er maður alveg ónýtur. Mér finnst svo skrýtið hvað fólk virðist eiga erfitt með að skilja það. Ekkert mjög löngu eftir að systir mín dó var fólk farið að spyrja hvort mamma og pabbi væru eitthvað að koma til. Eins og þau hefðu fengið flensu. Það er alveg sturlað."*

„Besta útskýringin sem ég hef séð á sorg var þegar Nick Cave, sem missti son sinn í hræðilegu slysi, sagði í viðtali að sorgin væri eins og teygja. Teygjan gefur mismikið eftir, stundum finnst manni að manni gangi bara ágætlega að díla við þetta og að nú sé maður kominn yfir erfiðasta hjallann, en svo er manni kippt til baka á byrjunarreit."

Þarf ekki að reyna svona mikið að ganga vel

Tobba hefur verið mjög dugleg við það að skrifa um óskemmtilegri hliðarnar á móðurhlutverkinu, til dæmis, má einhvern tímann segja að eitthvað við það sé óskemmtilegt?

„Já, manni má mistakast og maður má viðurkenna það," segir hún ákveðin. „Pressan frá samfélagsmiðlunum er svo mikil að barnaafmæli eru öll orðin í einhverjum Kardashian-stíl. Allt í litapalettu, sérpantaðar blöðrur og engin venjuleg kona þorir að baka tertuna sjálf því fimm, sex ára gömul börn úthúða mæðrum sínum fyrir að þetta sé nú ekki nógu smart. Það hefur auðvitað alltaf verið erfitt að vera foreldri og ætla að standa sig vel og gera allt eins og á að gera en þetta er náttúrlega bara orðið svo galið. Ég viðurkenni að ég sjálf missi mig alveg í þessu, þarf að ganga allt of langt og allt heimagert, en ég held að loksins núna þegar ég er orðin 35 ára gömul sé að koma eitthvert smávit í hausinn á mér. Ég held ég þurfi ekki að reyna svona mikið að láta mér ganga vel. Ég þarf ekki annað en horfa í kringum mig, á vinkonur mínar og fjölskyldu, til að vita að mér gengur bara vel, manni getur ekki gengið illa þegar maður er með svona her í kringum sig."

Það er óhætt að segja að Tobbu hafi gengið vel, á hvaða mælikvarða sem er, í því sem hún hefur tekið sér fyrir hendur í gegnum tíðina. Hver er hvatinn á bak við þessi afköst?

„Ég veit það ekki," segir hún hugsi. „Kannski er þetta bara þetta íslenska syndróm að þurfa að vera allt í öllu. Áður en ég varð þrítug var ég búin að vera í framkvæmdastjórastöðu á fjölmiðli, yngst í minni deild, hafði gefið út þrjár bækur, framleitt sjónvarpsþáttaseríu eftir einni bókinni og stýrt mínum eigin sjónvarpsþætti, ég var búin að gera allt sem var á planinu að gera fyrir fertugt."

Ertu ofvirk?

„Maðurinn minn segir að það hljóti að vera einhver greining þarna á bak við því ég get ekki einu sinni klárað að taka úr uppþvottavélinni í einni lotu þar sem ég þarf alltaf að gera eitthvað annað líka," segir Tobba og hlær. „Ég held það sé bara út af því að mér fer fljótt að leiðast og ef ég dreifi hlutunum svona verður aðeins meiri spenna í því. En, já, já, kannski er ég ofvirk, bróðir minn og systir mín eru bæði með athyglisbrest og ofvirkni, en ég lít ekki svo á að það sé eitthvað að mér. Ég segi bara eins og Jón Gnarr, að ég sé með annað stýrikerfi en aðrir og þetta er frekar plús í mínu lífi en mínus. Maðurinn minn fær bara taugaáfall yfir því hvað ég er alltaf að gera marga hluti í einu en einmitt þess vegna erum við svo gott kombó, hann er kassalaga tölvunarfræðingur og góður í öllu sem ég er ekki góð í, þannig að saman erum við ansi sterkt lið, það er fátt sem við ráðum ekki við."

Tímasóun að sjá eftir hlutum

Tobba birtir oft ansi berorðar færslur á samfélagsmiðlum og bloggi sem fara fyrir brjóstið á fólki, hefur hún einhvern tímann séð eftir einhverju sem hún hefur sett frá sér á miðlana?

„Neeei," segir hún hugsi. „Þá væri ég að sjá eftir því hvernig ég er. Ég viðurkenni að ég er stundum fljótfær en ég reyni bara að vera heiðarleg og hrein og bein í mínu. Ég hef oft verið skotin niður fyrir alls konar og örugglega sagt eitthvað sem er vitleysa en sjaldnast, ef nokkurn tímann, af illkvittni. Fólk getur alltaf misskilið og það er alltaf

SAGE

SAGE ER VINSÆLASTA FLUGUSTÖNGIN

ÞAÐ ER EKKI TILVILJUN

BARA ÞAÐ BESTA

Hvað hæfir **SAGE** stönginni þinni betur
en nýtt vandað **SAGE** fluguhjól?

2019

Framúrskarandi fyrirtæki 10 ár í röð

TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI FRÁ 1998

VEIÐIHORNIÐ

SÍÐUMÚLA 8
108 REYKJAVÍK
SÍMI 568 8410
VEIDIHORNID.IS

sárt ef einhverjum líður illa með eitthvað sem ég hef sagt, en ég held það sé tímasóun að sjá eftir því. Maður er bara svona, stundum gengur vel og stundum illa og mikilvægasta lexían er að geta beðist afsökunar. Ég er ekkert alltaf sammála því að ég hafi gert eitthvað sem var ekki rétt, en ef einhverjum líður illa með það þá er alveg sjálfsagt að biðjast afsökunar á því og það geri ég alltaf."

Eitt af því sem Tobba er opinská um er móðurhlutverkið og ýmsar hliðar þess, en hún og Karl eiga tvær dætur. Var hún alltaf ákveðin í því að eiga börn?

„Já, örugglega," segir hún. „Ég á náttúrlega þessa stórkostlegu fjölskyldu og þessi frábæru systkini, þannig að, já, ég held ég hafi alltaf ætlað mér það þótt ég hafi ekki hugsað mikið um það. Svo þegar ég kynnist Kalla var það ekki endilega á dagskrá. Hann sagði að við tvö gætum alveg verið fjölskylda, þyrftum ekkert að eignast börn hans vegna, en svo var það hann sem fór að pressa á að eignast barn númer tvö, enda er hann frábær pabbi. Ég held samt að ég þurfi ekkert að eignast fleiri, ég held þetta sé bara gott."

Einhvern tímann sagðirðu að þú hefðir verið hrædd við að eignast börn, hver var ástæðan fyrir því?

„Það var bara út af öllu þessu ofbeldi sem viðgengst gagnvart konum og börnum," segir Tobba. „Ég hef auðvitað upplifað það í nærumhverfi mínu, er náttúrlega kona sem á nánar vinkonur og allt það. Ég man ekki tölurnar en það er svo ótrúlega algengt að konur verði fyrir ofbeldi, og sjálfsmorðstíðnin hjá ungum karlmönnum í dag er bara hryllingur. Þannig að tilhugsunin um að þú eignist barn og gerir allt sem þú getur til að styðja það og láta því líða vel og svo fyrirfer barnið sér eða einhver ræðst á það er afskaplega ógnvekjandi. Systir mín sem er látin, hún Regína, átti til dæmis mjög erfitt og lenti í alls konar hryllingi og tilhugsunin um að gott fólk geti lent í slæmum hlutum bugar mig oft. Ég veit vel að stærsti hluti fólks er góður en svo les maður um þessa sturluðu ofbeldisöldu gagnvart konum og börnum og sem móðir tveggja dætra finnst mér það alveg hrikalega erfitt. Alveg sama þótt maður sé alltaf á vaktinni og standi sig vel

„Það sem ég sakna mest í þjóðfélaginu í dag er einlægni. Heima hjá mér segir maður frá því þegar manni líður illa og er ekkert að þykjast. Mér finnst oft erfitt og niðurdrepandi þegar fólk lætur líta svo út að það sé aldrei neitt að."

„Kannski er ég ofvirk, bróðir minn og systir mín eru bæði með athyglisbrest og ofvirkni, en ég lít ekki svo á að það sé eitthvað að mér," segir Tobba, þegar hún er spurð hvort hún sé ofvirk. „Ég segi bara eins og Jón Gnarr, að ég sé með annað stýrikerfi en aðrir og þetta er frekar plús í mínu lífi en mínus."

þá getur maður aldrei komið í veg fyrir allt, það getur lamað mig á köflum. Kannski kallast það að stinga höfðinu í sandinn en ég get ekki lesið sögur eða horft á bíómyndir þar sem er hrikalegt ofbeldi. Ég er kannski barnaleg að því leyti að ég get ekki horft á svona, ég slekk bara. Ég get ekki kallað grófa misnotkun á fólki afþreyingu eða skemmtun. Þú getur sagt að með því sé ég að loka augunum fyrir staðreyndum en ég get þetta ekki, allra síst með þessi litlu börn í kringum mig sem ég er svo mikið að reyna að halda þétt utan um og hafa í lagi. Ég bara kæri mig ekki um þetta sem afþreyingarefni, mér finnst það algjör sturlun."

Mikilvægt að leita sér aðstoðar

Tobba viðurkennir að hafa sjálf lent í erfiðum aðstæðum sem kona, spyr hvort við höfum ekki allar gert það, en hún segist óhrædd við að leita sér aðstoðar við að vinna úr slíkum áföllum.

„Það er svo ótrúlegt hvað það er hægt að lappa upp á fólk sem lendir í erfiðleikum," segir hún. „Það á líka við um erfiðleika í sambandinu. Þegar við Kalli vorum búin að vera saman í tvö, þrjú ár gekk okkur mjög illa og margir hefðu bara sagt þetta gott, en þá ákváðum við að fara í fjölskylduráðgjöf og sambandið varð miklu betra eftir það. Ef maður hefur vit á að leita sér aðstoðar þá lagast hlutirnir oft. Ég fer til dæmis mjög reglulega til sálfræðings og viðurkenni alveg að ég þarf aðstoð við alls konar hluti. Strax og maður viðurkennir það og leitar sér hjálpar sér maður að hlutirnir geta orðið betri, eins og þegar gekk illa hjá okkur Kalla þá fannst mér mikið öryggi í því að sjá að það er hægt að laga hlutina. Það er svo óyfirstíganleg tilfinning sem fylgir því að halda að þetta verði bara alltaf svona, það lagist aldrei neitt."

Tobba og Karl eru bæði landsþekktar persónur, er það ekki aukaálag á sambandið að vera í sviðsljósinu?

„Já og nei," segir Tobba og skellir enn og aftur upp úr. „Kalli er bara frægur einn mánuð á ári og ég hef ekki gefið út bækur eða verið neitt í sjónvarpi upp á síðkastið þannig að þetta er farið að „feida" allverulega út. Ég held að það sem mestu máli skiptir sé að við berum mikla virðingu hvort fyrir öðru og hjálpumst alltaf að og ræðum hlutina. Það hefur aldrei komið upp neitt vandamál í sambandi við frægðina."

Skáldsögur Tobbu, Makalaus og Lýtalaus, nutu mikilla vinsælda á sínum tíma, hvers vegna hætti hún að skrifa skáldsögur?

„Ég ákvað að leyfa vinkonum mínum aðeins að anda og eiga sitt líf í friði," segir hún og glottir. „En það er alveg kominn tími á nýja bók. Vandræðalegu hlutirnir sem fylgja því að eignast börn eru til dæmis mjög gott efni.

Ég er hérna í vinnunni í engum brjóstahaldara, gleymdi að fara í hann því ég var orðin allt of sein, búin að hella kaffi yfir mig alla á leiðinni hingað. Maður hættir aldrei að vera vandræðalegur en það verður skemmtilegra og dýpra og flóknara með börnum og brúðkaupi og því öllu þannig að ég held að það sé orðið nauðsynlegt að henda í eina góða skáldsögu núna með öllum þessum nýju vinklum sem fylgja því að vera komin með börn. Útgefandinn minn var einmitt að hnippa í mig með það og vonandi tekst mér að byrja á henni á næsta ári."

Fjölskyldan alltaf öll saman um jólin

Plássið er að hlaupa frá okkur og ég sé mig tilneydda að binda enda á þessar skemmtilegu pælingar allar en svona rétt fyrir jólin er auðvitað óhjákvæmilegt að spyrja Tobbu um jólahefðir fjölskyldunnar og hvaða þýðingu jólin hafi fyrir hana.

„Númer eitt, tvö og þrjú er bara að vera saman," segir Tobba ákveðin. „Ég hef tvisvar verið að heiman um jól, einu sinni þegar ég bjó í Brasilíu og einu sinni úti á landi hjá þáverandi kærasta, og það var ægilegt. Við erum alltaf öll heima, systir mín kemur frá Bretlandi með kærastann og amma og afi koma. Það skiptir okkur öllu máli að vera öll saman, sérstaklega eftir þessi áföll sem við höfum gengið í gegnum. Við höfum verið í útlöndum yfir jólin, fórum jólin eftir að systir mín dó þegar lífið var óbærilegt og við vildum komast aðeins úr rútínunni, en alltaf saman. Að vera með fólkinu sínu reddar því sem hægt er að redda."

Svo kemur nýtt ár með nýjum verkefnum, hvað er fram undan á nýja árinu hjá Tobbu Marinós?

„Þá verður hún vonandi að byggja upp granólaveldi með mömmu sinni og vonandi bæta við fleiri vörum," segir Tobba. „Mig langar að skrifa bók á næsta ári og mig langar að reyna að vinna minna, við eigum eftir að sjá hvernig það gengur. Mitt takmark næsta ár er að gefast ekki upp á frumkvöðlastarfinu, vera bara í þessu og láta ekki einhver gylliboð plata mig, maður verður að hafa trú á því sem maður er að gera. Svo langar okkur að ferðast svolítið, reyna að komast út úr níu til fimm rútínunni. Það skiptir mestu máli að skapa góðar minningar og verja tíma saman."

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

Sorgin fer ekki í jólafrí

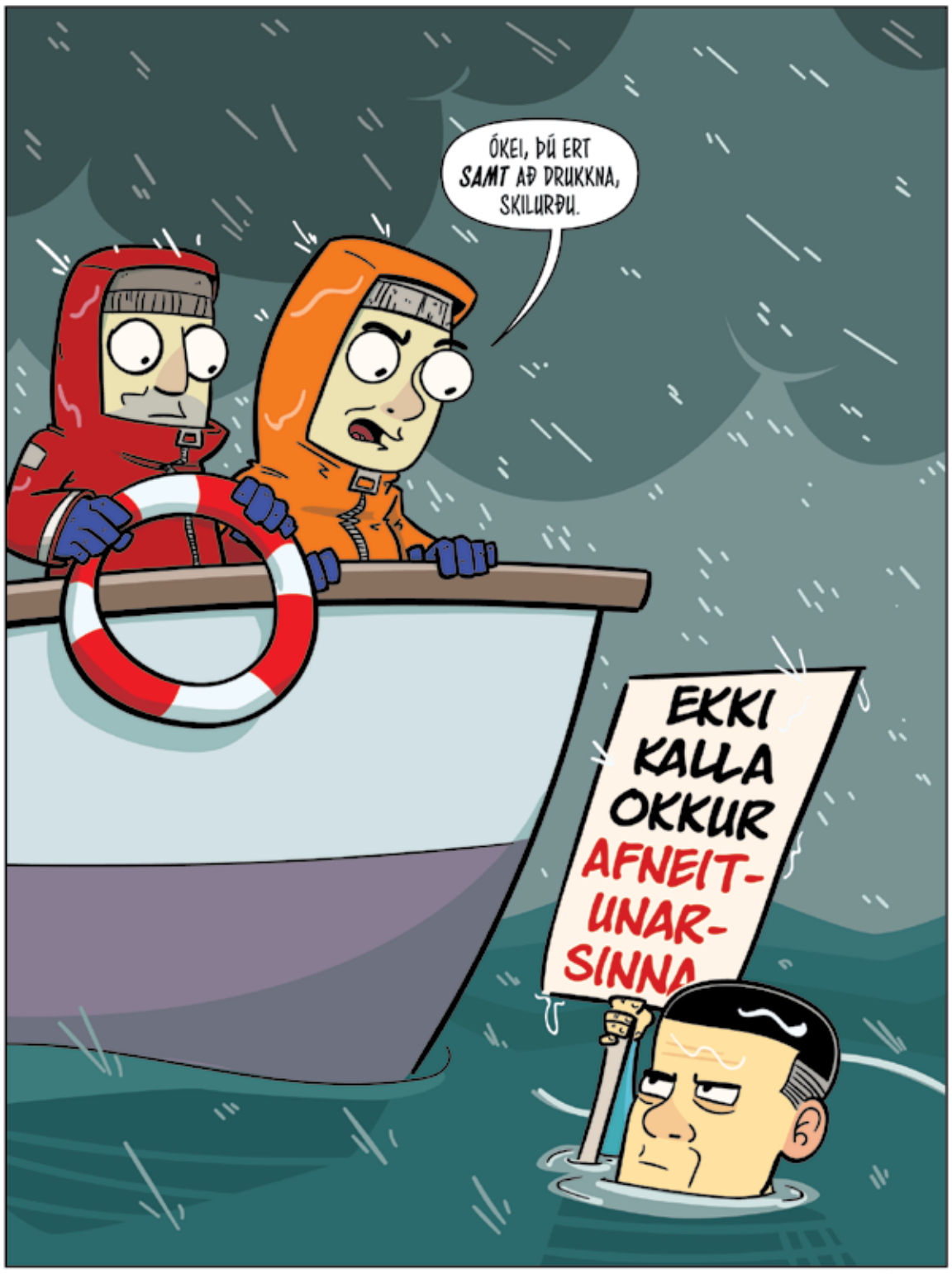
Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Jólin eru hátíð gleðinnar. Þá eiga allir að vera glaðir og til í hopp og hí um borg og bý, enginn má vera leiður eða leiðinlegur, brosið jafnmikilvægt og jólasteikin – hvort sem hún nú er úr jurta- eða dýraríkinu. Helst á allt að vera fullkomið svo hægt sé að pósta endalausum myndum af glæsilegum borðskreytingum og mat á samfélagsmiðlum, svo ekki sé nú minnst á gluggaskreytingar og jólatré sem skreytt eru eftir hátísku þess árs. Og ekki má gleyma áherslunni á umhverfisvæn jól. Gjafirnar verða helst að vera pakkaðar inn í brúnan, endurvinnanlegan umbúðapappír og lokað með krosslögðu snæri ef hægt á að vera að taka mark á gefandanum sem meðvitaðri, upplýstri manneskju. En er það í rauninni þetta sem jólin snúast um?

„Það hristir enginn af sér barnsmissi eða systkinamissi. Sú sorg fylgir fólki ævina á enda og þótt hún sé léttbærari suma daga en aðra koma tímar þar sem hún er þung og dökk og alltumlykjandi.“

Í þessari kröfu um gleði og fullkomnun vill oft gleymast að fyrir marga eru jólin erfiðasti tími ársins. Þeir sem misst hafa ástvini, hvað þá börnin sín, syrgja aldrei heitar en um jólin sem eru þeirri náttúru gædd að fá fólk til að rifja upp gamla tíma sem fyrrnefndir ástvinir tóku þátt í og finna enn sárar fyrir missi þeirra en dagsdaglega. Fæstir fá þó að sinna sorginni í friði, það vill enginn neitt væl um jólin. Vera hress, brosa, láta eins og allt sé í himnalagi er krafa samfélagsins og aldrei er sú krafa háværari en um jólin. Það er stundum eins og fólk haldi að því háværari sem gleðikrafan er því minni hætta sé á að fólk finni fyrir sorginni.

Þessi krafa er hættuleg, eins og fjölmargir sérfræðingar hafa bent á, og sýnir ótrúlega lítinn skilning á því langa og dökka ferli sem sorgin er. Í forsíðuviðtali Mannlífs í dag segir Tobba Marinós frá því að fljótlega eftir að systir hennar varð bráðkvödd hafi fólk verið farið að spyrja hvort foreldrar hennar væru ekki „að koma til“, eins og þau hefðu bara fengið lítilsháttar flensu sem hægt væri að hrista af sér á mettíma. Fólk sem spyr slíkrar spurningar virðist annaðhvort óttast sorg annarra eða ekki gera sér grein fyrir því hversu djúpt hún ristir. Það hristir enginn af sér barnsmissi eða systkinamissi. Sú sorg fylgir fólki ævina á enda og þótt hún sé léttbærari suma daga en aðra koma tímar þar sem hún er þung og dökk og alltumlykjandi. Það er hluti af sorgarferlinu. Og það minnsta sem við hin getum gert er að sýna því skilning og virðingu hvort heldur er um jól eða á öðrum tímum. Sorgin og gleðin eru systur og nákvæmlega ekkert því til fyrirstöðu að þær geti blómstrað hlið við hlið á sama tíma. Óskin fagra um gleðileg jól er ekki ósk um yfirborðskátínu og afneitun á raunverulegum tilfinningum heldur að hver og einn finni sína leið til að njóta jólahátíðarinnar með sínum hætti. Gefum fólki leyfi til þess.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Jóhönnu Vigdísi Guðmundsdóttur

Að berjast til náms

■ Aðgengi að háskólanámi skilgreinir hvort fólk býr við jafnrétti til náms eða ekki.

Í upphafsgrein núverandi laga um LÍN er því slegið föstu að hlutverk sjóðsins sé að tryggja þeim sem falla undir lögin tækifæri til að stunda nám án tillits til efnahags. Þetta markmið hefur verið tilgangur sjóðsins frá stofnun hans, enda stóðu verkalýðshreyfingin og aðrir talsmenn jafnra tækifæra að því, í þeim tilgangi að tryggja börnum verkafólks og efnalítilla fjölskyldna rétt til að afla sér háskólamenntunar og auka þannig möguleika sína til að bæta kjör sín. Aðgengi að námslánum á 1% vöxtum hefur gert háskólamenntun að raunverulegum valkosti fyrir fjölda Íslendinga, þann stóra hluta landsmanna sem fær ekki fjárhagslegan stuðning til náms frá fjölskyldu.

1% vextir eða markaðsvextir?

Félagslegur hreyfanleiki, möguleikinn til þess að eignast betra líf en kynslóðin sem kom á undan, er einn eftirsóknarverðasti eiginleiki hvers samfélags. LÍN er enn þá lykillinn að þessum möguleika fyrir fjölda Íslendinga. Á undanförnum árum hefur þetta meginhlutverk sjóðsins átt undir högg að sækja og liggur fyrir frumvarp um breytingar á lögum um LÍN þar sem afnema skal 1% vaxtaþak námslána og setja þess í stað á breytilega markaðsvexti. Hærri vextir munu fæla efnaminni háskólanema frá því að taka námslán og hafa þau raunverulegu áhrif að fæla þá, sem þurfa mest á námslánum að halda til að stunda háskólanám, frá námi. Allt sem takmarkar möguleika fólks til að stunda háskólanám veldur því að hér er ekki raunverulegt jafnrétti til náms. Verði þetta raunin blasir við að ágætar og tímabærar tillögur um breytingar í átt að styrkjakerfi eru of dýru verði keyptar.

„Allt sem takmarkar möguleika fólks til að stunda háskólanám veldur því að hér er ekki raunverulegt jafnrétti til náms.“

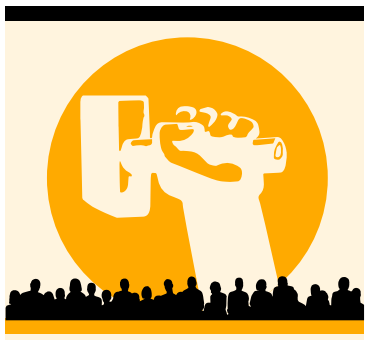
Meirihlutinn vinnur til að eiga fyrir náminu

Niðurstöður kannana Eurostudent sýna að námsaðstæður og lífskjör háskólanema, sem eiga foreldra sem ekki hafa lokið háskólamenntun, eru marktækt verri en aðstæður þeirra sem eiga foreldra með háskólamenntun. Hlutfall háskólanema með börn á framfæri er hæst hér, eða rúm 33%. Um 34% glíma við mikla fjárhagserfiðleika, þó að vinna íslenskra háskólanema með námi sé með því hæsta sem sem gerist í Evrópu. Rúm 86% háskólanema eru í vinnu til að eiga fyrir reglulegum útgjöldum og rúm 71% segjast vinna til að hafa efni á háskólanáminu yfirleitt. Fjöldi háskólakennara telur mikla vinnu hafa neikvæð áhrif á frammistöðu nemenda og þar af leiðandi námsframvindu þeirra, enda er mikil vinna með námi talin ein helsta orsök brottfalls. Það er ofmetið að berjast til náms.

Ég hvet þau sem standa að endurskoðun laga um LÍN til að setja jöfnunarhlutverk sjóðsins í öndvegi og tek undir með samstarfsnefnd háskólastigsins, rektorum allra háskóla á Íslandi, um nauðsyn vaxtahámarks í nýjum lögum. Gefum kynslóðum framtíðarinnar tækifæri til menntunar, kjarabóta og lífsgæða – sjáum til þess að LÍN tryggi raunverulegt jafnrétti til náms.

Höfundur er framkvæmdastjóri Almannaróms – Miðstöðvar um máltækni.

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



Sleggjan

„Þegar við erum að tala um að íslenskum börnum gangi illa í að skilja það sem þau lesa, þá læðist að manni sá grunur að íslenskir krakkar kunni að vera ekki eins vel gefnir og krakkar í öðrum löndum.“

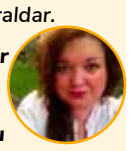
Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, um niðurstöðu PISA- könnunarinnar.

„Hvernig stendur á því að það er ekki gengið á eftir aðdróttunum fráfarandi ríkislögreglustjóra, Haraldar Johannessen, um spillingu innan lögreglunnar og í stað þess gerður við hann starfslokasamningur sem flesta óar við vegna þess hróplega óréttlætis sem samningurinn áréttar að viðgangist í íslensku samfélagi? Hvað veit Haraldur um okkar samfélag sem við vitum ekki en þyrftum að vera upplýst um?“

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir leikkona.

„Einmitt svona sem spillingin virkar á Íslandi.“

Eva Hauksdóttir um starfslokasamning Haraldar.



„Ég er ekki bara döpur yfir því að kallað sé eftir árásum á hendur fjölmiðlamanneskju heldur þykir mér miður að þeir áhrifavaldar sem íslensk ungmenni líta upp til nýti völd sín og áhrif með þessum hætti.“

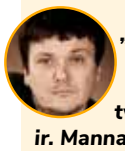
Erla Hlynsdóttir um viðbrögð íslenskra áhrifavalda og tónlistarmanna við umfjöllun DV um heimili ungs tónlistarfólks. Birtu þeir myndir af heimili ritstjóra DV á samfélagsmiðlum og hvöttu fólk til að „kíkja í heimsókn“. Í framhaldi mættu aðdáendur stjarnanna þangað og létu eggjum rigna yfir húsið.

„Í stað þess að bíða eftir að málið upplýsist eftir rannsókn yfirvalda hér og erlendis geysast þessir stjórnmálamenn fram nú og krefjast þess jafnvel að íslenska fiskveiðistjórnarkerfinu verði bylt vegna spillingarmálsins í Namibíu. Þetta er auðvitað svo fjarstæðukennt að með ólíkindum er að það nái umræðu, en lýðskrumararnir eru nægilega margir og háværir til að fjarstæðan sé rædd.“

Leiðarahöfundur í Morgunblaðinu.

„Það er mjög góð ástæða fyrir því að breyta þessu galna fiskveiði-stjórnunarkerfi sem er nú í gangi. Það er lýðskrum að kalla það lýðskrum án þess að rökstyðja það.“

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata.



„Hún hefur – ef marka má mál hennar fram að þessu – aðeins áhuga á tvennu: Brennivíni í búðir. Mannanöfnum (og ekki síst því að við getum öll tekið upp ættarnöfn eins og voða fínt fólk). Nú eru þetta hvorttveggja sjálfsagt hin merkustu mál. En mikið væri gaman ef Áslaug Arna gæti hugsað sér að nýta krafta sín í hin ennþá stærri mál.“

Illugi Jökulsson rithöfundur.

Góð vika

Kaupmenn, nammiframleiðendur og ÁTVR

*Enn og aftur gerðu íslenskir listamenn það gott í vikunni sem er að líða því tónlistarkonan **Hildur Guðnadóttir** og förðunarfræðingurinn **Heba Þórisdóttir** hlutu báðar tilnefningu til Critics' Choice-verðlaunanna. Heba fyrir störf sín við myndina Once Upon a Time in Hollywood og Hildur fyrir tónlistina í Joker. Tilnefningin er enn ein rósin í hnappagat Hildar sem hefur á árinu hlotið fjölda viðurkenninga fyrir tónlist sína, bæði í umræddri mynd og eins í Netflix-þáttunum marverðlaunuðu Chernobyl. Þá höfðu **verslunareigendur**, **sælgætisframleiðendur** og **ÁTVR** sérstaka ástæðu til að kætast þar sem óveðurspár ollu því að vín- og matvöruverslanir landsins troðfylltust af örvæntingarfullu fólk sem hamstraði snakk, nammi og brennivín eins og enginn væri morgundagurinn. Úr einni verslun bárust þær fréttir að ósvikin dómsdagsstemning ríkti. Meira að segja þurrmaturinn væri við það að klárast. Sumir skildu hins vegar ekki í öllu óðagotinu og bentu á að landsmenn ættu fyrir löngu að vera búnir venjast svona skítaveðri. Hvað sem því líður má segja að óveðrið hafi fært ofangreindum aðilum óvæntan glaðning og það beint ofan á alla jólasöluna.*

Slæm vika

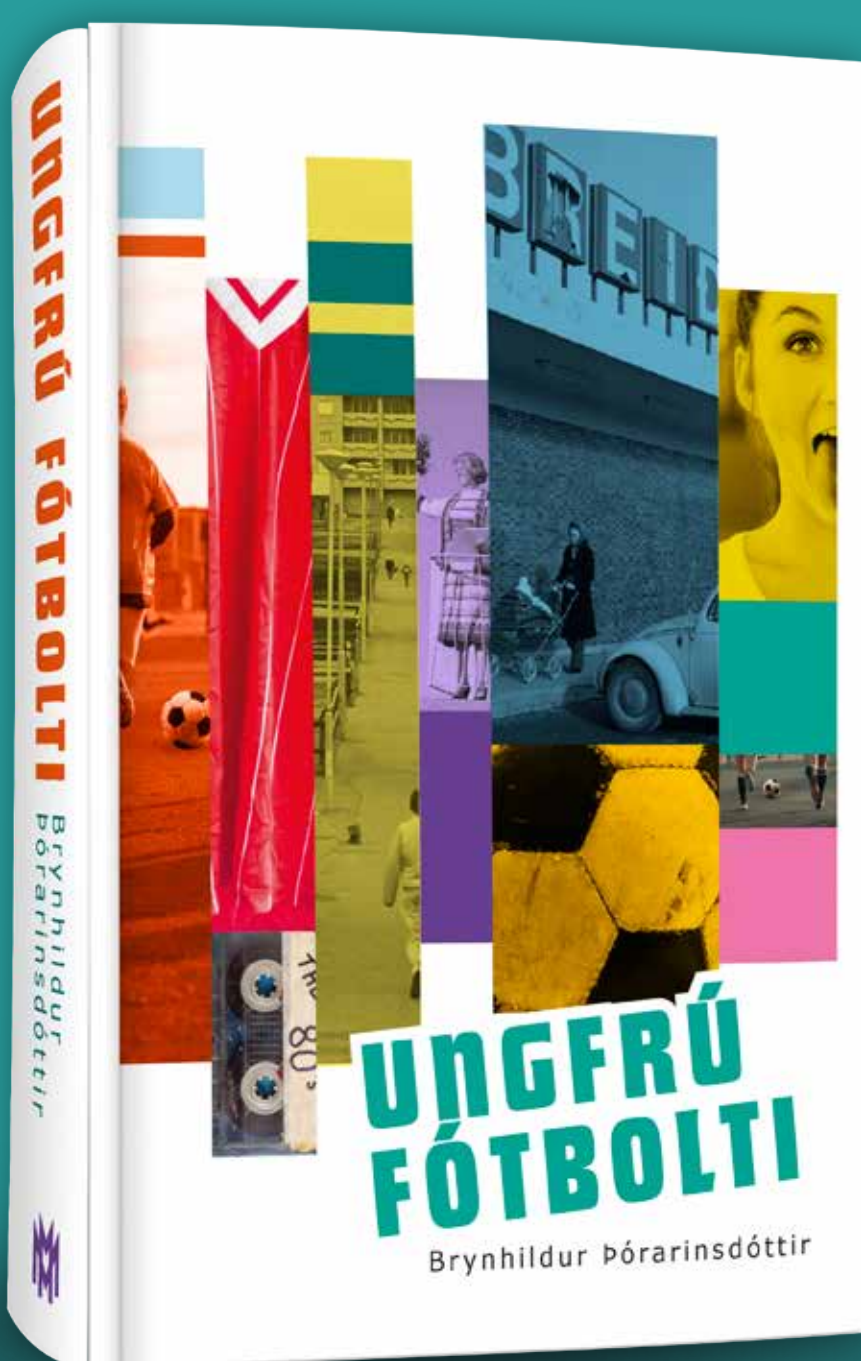
Íslenska heilbrigðiskerfið

***Skiptastjórar þrotabús WOW air** hafa ekki átt sjö dagana sæla eftir að þeir voru sakaðir um að hafa tvíselt eignir úr búinu. Heldur ekki **starfsfólk Play**, sem fréttir herma að hafi víst ekki fengið greidd laun fyrir síðasta mánuð. Hvorki Play né nýja WOW hefur tryggt sér flugrekstrarleyfi eða selt eina einustu flugferð frá því þau boðuðu starfsemi sína. Þá mátti **ritstjóri DV** þola svívirðingar á samfélagsmiðlum og eggjakast á hús sitt eftir að blaðið birti upplýsingar um íslenskar stjörnur sem búa í foreldrahúsum. Og talandi um orrahríð, ekki má gleyma fárviðrinu sem gekk yfir landið og setti allt tímabundið úr skorðum. Svo er það **Landspítalinn** þar sem enn einu sinni hefur þurft að beita blóðugum niðurskurði, með tilheyrandi launalækkunum og uppsögnum. Í nýjum pistli sem hefur farið um Netið eins og eldur í sinu vekur leikstjórinn og leikarinn Karl Ágúst Úlfsson athygli á stöðu íslenska heilbrigðiskerfisins sem hann telur að gæti orðið eitt af þeim bestu í heimi. „Meinið er bara að peningarnir sem okkur vantar til að ná þessu marki liggja á aflandsreikningum víðs vegar um heiminn,“ skrifar Karl Ágúst, „og eru ekki á leiðinni að skila sér á næstunni“.*

★★★★

„… íslenskar barna- og unglinga-bókmenntir eins og þær gerast bestar.“

ERLA MARÍA MARKÚSDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



★★★★

„… fyndin og skemmtileg bók með sterkum boðskap og alvarlegum undirtóni.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR
FRÉTTABLAÐIÐ

„Þetta er ekki aðeins unglingabók, heldur einnig fjölskyldubók.“

KARÍTAS HRUNDAR- PÁLSDÓTTIR
BOKMENNTABORGIN.IS

Bráðskemmtileg baráttusaga táningsstelpna úr hálfbyggðu Breiðholti árið 1980 eftir Brynhildi Þórarinsdóttur

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

Viðtal

SYLVÍA MARGRÉT CRUZ

„Er mest í að pakka inn líffærum“

Sylvía Margrét Cruz er búsett í Kalifornía í Bandaríkjunum þar sem hún stefnir á sérnám í skurðlækningum. *Sylvía sem er 23 ára gömul segir að andlát móður hennar hafi átt þátt í því að læknisfræðin varð fyrir valinu sem ævistarf. Á meðan Sylvía bíður eftir svörum frá læknaskólum starfar hún við líffæraheimt sem hún segir erfitt en á sama tíma gefandi starf.*

Ég tók líffræði og efnafræði og fannst þau fög mjög skemmtileg og áhugaverð. Ég var einhvern veginn hrædd við þessa áfanga fyrst, en svo leist mér mjög vel á þá,“ segir Sylvía, spurð af hverju læknisfræði hafi orðið fyrir valinu frekar en annað nám. „Ég held að læknisfræðin sé svona áhugaverð af því að náttúrufræði, líffærafræði og fleira blandast þar saman í starf sem felst í að hjálpa fólki. Líklega dró það mig að læknisfræðinni.“

Sylvía er fædd árið 1996 á Íslandi. Árið 2011 flutti hún til Bandaríkjanna ásamt föður sínum og systkinum vegna vinnu hans. Þegar fjölskyldan flutti aftur heim árið 2017 varð Sylvía eftir. „Þá var ég búin með tvö ár í háskóla (e. college) hér úti og vildi halda áfram og fara í læknisfræðina hér úti,“ segir Sylvía sem klárði háskólann fyrir rúmu ári.

Öll árin var hún afbragðsnemandi og á forsetalista skólans, svokölluðum Deans Honors list. „Við erum með það sem heitir Latin honors, þá er það topp 1% nemenda sem fá viðurkenningu sem heitir Summa Cum Laude, en ég var í Magna Cum Laude sem er topp 5% nemenda eða næstu topp 5%,“ segir Sylvía hógvær yfir þessum árangri sínum.

Skólakerfið í Bandaríkjunum er öðruvísi en kerfið hér heima, útskýrir hún. „Á Íslandi getur maður farið beint í læknisfræði eftir menntaskóla, en hér þarf að klára fyrst BA- eða BS-gráðu í hvaða fagi sem er, sem er fjögurra ára nám. Þegar sú gráða er komin er loks hægt að sækja um í læknisfræði sem er annað fjögurra ára nám.“

Sylvía er sú fyrsta í fjölskyldunni sem leggur stund á læknisfræði þannig að enginn nákominn var fyrirmynd hennar í því. Þegar hún var 12 ára gömul lést móðir hennar úr krabbameini. „Já, andlát hennar hafði örugglega mikil áhrif,“ segir Sylvía aðspurð um hvort það hafi haft áhrif á áhuga hennar á læknisfræðinni. „Það var mjög erfitt að missa mömmu, en ég fékk mikinn stuðning frá öllum, frænkum og frændum, við að takast á við missinn. Pabbi bjó í Bandaríkjunum á þessum tíma og flutti aftur heim til Íslands tveimur dögum eftir lát mömmu.“

Fékk áfall er hún sá fyrsta líffæragjafann

Starf Sylvíu í Stanford-háskóla heitir organ procurement sem gæti á íslensku kallast líffæraheimt. Þegar Sylvía var í háskólanáminu var hún dugleg við að vinna sjálfboðaliðastörf á spítala og fá að fylgjast með. „Eftir útskriftina úr líffræði fór ég að vinna í Stanford-háskólanum og vann mikið með líffæraskurðlæknunum, fékk að fylgjast með og aðstoða þá, auk þess að horfa á margar aðgerðir,“ segir Sylvía og bætir við að það þurfi ýmist heppni eða kunningsskap til að komast í stöðu aðstoðarmanns.

„Í líffræðinni var ég í sumarprógrammi í skurðlækningum þar sem okkur var meðal annars kennt að gera aðgerðir á svínshjörtum. Ég fór síðan að vinna með og skipuleggja prógrammið fyrir manninn sem sér um námið. Í kjölfarið fór hann að taka mig með í skurðaðgerðir sínar og mæla með mér áfram,“ segir Sylvía. „Það sem ég fæ greidd laun fyrir eru aðallega verkefni sem felast í að gera allt tilbúið fyrir skurðlækninn og ég er mest í að pakka inn líffærum. Sem nemi má ég ekki gera mikið, en læknirinn er duglegur að leyfa mér að hjálpa til, gera einn saum hér og þar, og finna fyrir hjartanu sem dæmi.

Þegar við tökum líffæri til rannsókna má ég hins vegar gera meira, enda er líffærið ekki gjafalíffæri í lifandi manneskju, heldur ónothæft nema í rannsóknir. Þá hef ég fengið að fjarlægja hjarta úr líffæragjafanum og fleira.

Þegar ég sá líffæragjafa í fyrsta sinn var áfall að sjá hann liggja á borði og vera haldið á lífi með vélum,“ segir Sylvía spurð að því hvernig vinnan við líffæraheimtina sé. „Mér finnst þetta hins vegar mjög spennandi starf og adrenalínið kikkar inn. Og ég læri alltaf eitthvað nýtt þótt ég hafi verið viðstödd margar aðgerðir.“

Á Íslandi eru allir líffæragjafar samkvæmt lögum sem tóku gildi síðustu áramót, nema þeir hafi undirritað skjal um annað. Í Bandaríkjunum er því öfugt farið, einstaklingar þurfa að samþykkja líffæragjöf og nefnir Sylvía að þegar sótt er um ökuskírteini sé hægt að merkja við slíkt samþykki. Stundum er samþykki um líffæragjöf ekki til staðar og í þeim tilvikum þurfa ættingjar að samþykkja hana fyrir hönd dauðvona ættingja, svona eins og við sjáum í bandarískum kvikmyndum og sjónvarpsþáttum. En hefur hún eitthvað komið að slíku ferli?

„Nei, ég hef ekkert komið nálægt því. Þegar við fáum símtal er spítalinn búinn að samþykkja líffæraheimt, stundum er beðið í einn dag frá því að fjölskyldan er spurð og þar til við komum á staðinn. Oft er þetta mikið ferli, mikið af pappírum sem þarf að undirrita og á meðan er líffæragjafanum haldið lifandi með vélum,“ segir Sylvía og bætir við að hún hafi hvorki hitt líffæraþega né aðstandendur gjafa eða þega. Hins vegar segir hún að það sé alltaf ákveðið ferli fyrir líffæraheimt og hún hefur tekið þátt í því.

„Áður en líffæraheimt hefst er lesið upp bréf sem fjölskylda líffæragjafans hefur skrifað um hann, svona svipað og minningargrein, hver hann var og hvað hann gerði. Einnig er stundum tekið myndband af öllum í skurðstofunni, við segjum til nafns og hvert okkar hlutverk er og fjölskylda líffæragjafans fær að sjá það myndband ef hún vill. Síðan er þagnarstund í hálfa til eina mínútu áður en hafist er handa.“

Sylvía við útskrift úr líffræði (Biological Sciences) við University of California, Irvine vorið 2018.

Öll skemmtilegu leikföngin eru í Hagkaup

Kappi

2.499 kr

Köggur og vörubíllinn hans

9.999 kr

Breytibíll

7.999 kr

Hvolpasveitarþota

18.999 kr

Hæðarstika

999 kr

Mjúkir bangsar 24 cm

3.299 kr

Hvolpasveitarslökkviliðsbill

15.999 kr

Hvolpasveitarbílar

1.799 kr

HAGKAUP *Meira svona alla daga*

SYLVÍA MARGRÉT CRUZ

„Læknanámið tekur fjögur ár og ef ég fer í skurðlækninn eru það fimm ár til viðbótar. Ég verð orðin rúmlega þrítug þegar ég verð komin með alvöruvinnu.“

Sylvía ásamt föður sínum og yngri systkinum í Disneylandi í Kaliforníu.

Sylvía og kærastinn, Michael Wong, eru samtaka í námi og starfi.

Sylvía, Michael og Paul Chang, yfirmaður þeirra, við einkaflugvélina sem flytur líffæri frá gjöfum til þega.

Er einhver líffæraheimt eftirminnilegri en önnur?

„Verstu stundirnar eru þegar koma lítil börn, það er erfiðast, ég man eftir tveggja vikna barni sem hafði látist sem var náttúrlega afar sorglegt, en á sama tíma hugsaði maður um hina hliðina, að annað lítið barn hafi fengið nýtt hjarta eða annað líffæri,“ segir Sylvía.

Í mörgum tilvikum eru líffæragjafi og líffæraþegi hvor á sínum spítalanum, jafnvel hvor í sínu fylkinu og Sylvía hefur margoft flogið sem fylgdarmaður með líffæri. „Við fljúgum með lítilli einkaflugvél og ég hef farið til Kanada og margra fylkja í Bandaríkjunum. Við förum ekki mikið lengra, þó að flogið hafi verið til Alaska og Hawaii, þar sem líffærið þolir oftast mest átta klukkustundir. Þegar um hjarta er að ræða reynum við að fara ekki yfir fjórar klukkustundir. Tíminn sem miðað er við er frá því líffæri er tekið úr gjafa þar til það er sett í þegann.“

Komin í alvöruvinnu eftir áratug

Ljóst er að læknanámið fram undan verður bæði langt og strangt. „Læknanámið tekur fjögur ár og ef ég fer í skurðlækninn eru það fimm ár til viðbótar. Ég verð orðin rúmlega þrítug þegar ég verð komin með alvöruvinnu,“ segir Sylvía og hlær.

„Í læknisfræðinni sjálfri eru engin laun og maður tekur lán fyrir öllu. Ég hef verið að skoða kostnaðinn í nokkrum skólum og nemendurnir þar eru yfirleitt með lán upp á um 280 þúsund dollara eftir fjögurra ára nám,“ segir Sylvía. „En þegar ég verð komin í sérhæft nám fæ ég laun, en vinnutíminn er hinsvegar 80 tímar á viku. Þetta er sem sagt mikið álag og langur vinnutími.“

Þessu til viðbótar fylgir svo heimalærdómur, hefur Sylvía tíma fyrir eitthvað annað? „Ég veit það ekki,“ segir hún og hlær.

Gríðarleg samkeppni um háskólanám

Sylvía ákvað að taka sér tveggja ára frí eftir að hún lauk líffræðináminu fyrir rúmu ári, sækja um læknaháskóla og vinna. Er það ekki ókostur fyrir frekara nám að taka sér pásu? „Nei, alls ekki, flestir skólar kunna að meta að nemendur hafi reynslu að baki, ekki bara bóknám. Meðalaldur læknanema hér er 24 ár, margir taka hlé til að vinna á rannsóknarstofu, fara til útlanda, fara í mastersprógramm á milli, bara svo dæmi séu tekin. Svo lengi sem maður sýnir áhuga og gerir eitthvað tengt læknisfræðinni,“ segir Sylvía, sem er á fullu að sækja um í læknaháskólum um þessar mundir.

„Þetta er 15 mánaða ferli frá því sótt er um og þar til umsókn er samþykkt og hægt er að hefja nám. Ég veit ekki alveg hvernig þetta er á Íslandi, hérna er hægt að vera með fullkomnar einkunnir og fullkomið próf, en samt ekki komast inn ef reynsluna skortir. Samkeppnin er mikil, ég held að í flestum skólum sæki yfirleitt 10 þúsund nemendur um og þeir keppa um 150 sæti. Í alla skólana koma umsóknir frá um 50 þúsund nemendum á hverju ári og um 20 þúsund komast inn. Flestir sækja um svona 20 skóla, ég sótti um 36,“ segir Sylvía og hlær, en hún er þegar búin að fá inngöngu í nokkra skóla.

„Ég hef tvær vikur til að segja já eða nei við boði hvers skóla, en svo má ég halda eins mörgum boðum og ég vil opnum þar til í apríl. Um miðjan apríl þarf ég að fækka þeim í þrjá skóla og í lok apríl þarf ég að velja einn þeirra. Ég þarf því ekki að stressa mig of mikið við að velja strax, sem er mjög gott. Persónulega langar mig til að vera í Kalifornía ef ég get það, fyrst og fremst af því að ég hef búið hér í átta ár þannig að Kalifornía er „heima“ og út af veðrinu. Segjum að ég komist inn í nokkra skóla hér, þá er spurning hvað þeir vilja veita mér mikinn námsstyrk svo ég viti hversu hátt lán ég þarf að taka á móti,“ segir Sylvía. „Og það skiptir líka máli á hvaða spítala þeir sem útskrifast fara að vinna á, það er líka mikil samkeppni að komast í starf á góðum spítala. Margir í Kalifornía vilja vera þar og mikil samkeppni. Það er hins vegar hægt að vinna starfsnámið (residency), hvar sem er í Bandaríkjunum.“

Kærastinn stuðningur en ekki samkeppni

Sylvía er þó ekki ein í Bandaríkjunum, því hún býr með kærasta sínum, Michael Wong, sem er í sömu stöðu og hún, að sækja um í læknaháskólum.

„Við kynntumst í menntaskóla og höfum verið saman í sex ár, fórum í sama háskóla og sóttum um í sömu læknaskólum. Núna erum við bæði í viðtölum vegna umsóknanna og bíðum eftir svörum um hvar við komumst inn,“ segir Sylvía.

Ríkir samkeppni á milli þeirra? „Nei, alls ekki, við erum með svipaðar einkunnir og inntökupróf, svipaða reynslu þannig að það við lærum frekar saman og styðjum hvort annað,“ segir Sylvía. Margir læknanemar á þeirra aldri og aðeins eldri hafa stofnað fjölskyldu og eignast börn meðan á náminu stendur og segir Sylvía marga læknaháskóla hjálpa barnafjölskyldum með styrkjum og dagvistun. Einnig segir hún flesta nema duglega að finna sér tómstundir. „Hver árgangur er með eigið fótboltalið, blaklið og fleira. Og hver árgangur hittist og gerir alls konar saman. Það gefa sér flestir tíma fyrir annað með námi og vinnu.“

Aðspurð um hvort hún ætli að koma heim til Íslands að námi loknu, segist Sylvía hafa hugsað um það en sjái þó fyrir sér að vinna í Bandaríkjunum. „Margir læknanemar fara og vinna annars staðar í Bandaríkjunum eða í öðru landi í nokkra mánuði. Það væri spennandi að gera það, en maður veit aldrei. Enda kannski óþarfi að hugsa það strax, þar sem minnst níu ár eru í útskrift.“

Faðir Sylvíu og þrjú hálfsystkini hennar búa á Íslandi, hvernig er að vera svona langt frá þeim? „Það var erfitt fyrst en við tölum saman á Facetime daglega sem gerir þetta allt auðveldara. Ég reyni að koma heim einu sinni á ári, tvisvar ef ég get. Litla systir mín, tíu ára, vex og dafnar og það er svolítið erfitt að missa af því öllu, en tæknin gerir allt miklu auðveldara,“ segir Sylvía.

En saknar þú Íslands? „Já, ég geri það, það er allt öðruvísi umhverfi hérna en ég sakna matarins mest: lambakjötsins, pylsanna, nammibarsins og íssins, ég er alltaf spenntust fyrir ísnum,“ segir Sylvía og hlær og bætir við að skortur sé á góðri sósu með mat í Bandaríkjunum, aðeins flöskusósur séu í boði.

Sylvía í færni rannsóknarstofu.

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!

Osmo Mobile 3

Jólatilboð
Stakur 15.990
Combo 17.990

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

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.

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

Lækjargata 2a, 101 Reykjavík, djireykjavik.is sími 519 4747

Birt með fyrirvara um villur

dji | REYKJAVÍK
AUTHORIZED RETAIL STORE

Texti / Ragna Gestsdóttir

Viðtal
EINAR ÁGÚST VÍÐISSON

Mynd / Mummi Lú

„Takk fyrir að *leyfa mér* að vera með“

Einar Ágúst Víðisson var í sviðsljósinu og alþekktur meðal þjóðarinnar fyrir nokkrum árum, fyrir tónlistina, þar á meðal sem einn af strákunum í Skítamóral og þátttöku í Eurovision. Einnig fyrir ýmsar uppákomur sem ítrekað komu Einari Ágústi á forsíður fjölmiðla. Hann hefur verið utan sviðsljóssins um hríð en steig á svið fyrr á árinu á Aldamótatónleikunum sem slógu í gegn og á nýju ári heldur Skítamórall afmælistónleika í Hörpu.

Nú hefurðu verið utan sviðsljóssins í nokkurn tíma, hvað hefurðu verið að gera undanfarið? „Það er svolítið það þægilega við bransann þegar maður eldist að það má hafa nóg að gera án þess einmitt að vera í sviðsljósinu. Gargandi á hverju götuhorni, eins og í gamla daga. Ég trúi ekki að ég hafi sagt þetta, GAMLA DAGA,“ segir Einar Ágúst og hlær. „En nú er hægt bæði að koma sér vel á framfæri á svo margan hátt og auðveldara að ná í mann, meðal annars í gegnum samfélagsmiðla.“

Heill hellingur af auðmýkt og þakklæti

Hvernig komu Aldamótatónleikarnir til, hvernig fannst þér að taka þátt í þessu verkefni og persónulega að fá þessi viðbrögð sem tónleikarnir hafa fengið?

„Það er nú eitthvað next level-rugl þessar móttökur. Þvílíka dúndrið! Hann Atli hjá ARG-viðburðum setti þetta af stað í vor,“ segir Einar Ágúst. Upphaflega átti aðeins að halda eina tónleika, en þeir urðu mun fleiri: þrennir í Háskólabíói í vor, Þjóðhátíð, Ljósanótt í Reykjanesbæ, Akureyri og síðan aftur þrennir í haust í Háskólabíói, slíkar voru viðtökurnar.

„Samkvæmt nýjustu tölum eru tvennir Aldamótatónleikar uppseldir í apríl 2020 þannig þetta rúllar aðeins. Við erum, held ég, sú kynslóð poppara sem höfum fengið mesta mótbyrinn, niðurtalið og minnstu viðurkenninguna í gegnum tíðina en þetta sýnir að hér erum við og lögin okkar munu lifa,“ segir Einar Ágúst og bætir við að meiri heiður og viðurkenningu sé ekki hægt að fá. „Þessar móttökur hafa hent í mann heilum helling af auðmýkt og þakklæti. Maður finnur svo sterkt að þetta snýst mest um hlustandann og lögin sjálf, við hin erum í aukahlutverki. Við erum ekkert án fólksins. Það er einmitt svo merkilegt að þegar tónlistarmenn upplifa sig jafnstóra og lög þeirra eða eigið nafn verða þeir kjánalegir egóistar. Hann er fallvaltur raunveruleikinn og þegar maður fetar þennan þrönga veg getur maður fallið beggja megin. Ég þekki það.“

Skítamórall óútskýranlegt bræðralag

Hljómsveitin Skítamórall var stofnuð árið 1989 og fagnar 30 ára afmæli á næsta ári með afmælistónleikum í Hörpu. Einar Ágúst kom inn í hljómsveitina árið 1997, hætti árið 2004 og kom síðan aftur tíu árum síðar og verður að sjálfsögðu með í Hörpu.

„Ég byrjaði aftur í hljómsveitinni árið 2014 og þetta var svaka rússíbani fyrstu misserin og svo hægðum við á. Um þessar mundir eru 30 ár síðan Addi, Hanni, Hebbi og Gunni stofnuðu hljómsveitina á Selfossi og bæði er verið að fagna því sem og þakka fyrir okkur með alvörutónleikum. Við erum vanari að spila fyrir dansi og því allt öðruvísi að halda tónleika, ég er kominn nett á kvíðalestina. Farinn að stressast talsvert upp,“ segir Einar Ágúst aðspurður um hvernig sé að koma aftur fram með strákunum og það á risatónleikum. „Eldborg í Hörpu er geggjaður salur og verður gaman að fá tónlistina okkar leikna þar. Það er ekki sjálfgefið að lenda í svona góðum hóp. Það sem við eigum saman er nákvæmlega það sem alla krakka sem vilja stofna hljómsveit langar í, samheldni og eitthvað óútskýranlegt „bræðralag.“

> *„Ég er hér fyrir ykkur, til þjónustu reiðubúinn, allt fram á síðustu stund. Ég elska þessi forréttindi. Þau hafa skilið eftir auð, verðmætari en allar krónur.“*

Skítamórall. Mynd / Golli

Í Skítaleðju með Heiðari

Annað nýlegt verkefni er dúettinn Skítaleðja sem er samstarf Einars Ágústs og Heiðars í Botnleðju, en þeir halda sína aðra tónleika nú um helgina á Gamla Enska í Hafnarfirði. Hvernig kom það samstarf til?

„Við höfum rekist hvor á annan á Gamla Enska yfir kaffibolla við barborðið og þá þegar barfaðirinn Bjarni er til borðs. Við höfum verið að spila þar sitt í hvoru lagi. Bjarni gaukaði þessari hugmynd að okkur og þá höfðum við báðir verið að gæla við þetta víst en ekki þorað að ryðjast út úr skápnum með hugmyndina. Það má segja að þetta sé sá dúett sem síst var búist við að yrði til. Við komum hvor úr sinni senunni þarna rétt fyrir síðustu aldamót og þegar við vorum yngri var mikið reynt að stilla okkur upp gegn hvor öðrum, poppinu annars vegar og rokksenunni hins vegar. Það voru oft illir andar á sveimi á pressunni á þeim tíma. Þessi dúett er friðarboði ákveðins tímabils í íslenskri tónlist. Við erum hinn samhæfði tónn, hið algilda nú,“ segir Einar Ágúst og bætir við að það væri gaman að henda í smáband einn daginn. „Við höfum opnað fyrir þessa orkustöð gagnvart alheiminum og þá getur allt gerst. Kannski dettur inn lag eða lög, hver veit. Við erum menn nú-sins og leyfum þessu að flæða frjálst bara.“

„Hafa skilið eftir auð, verðmætari en allar krónur“

„Einhvern tímann kemur jú út alveg ný músík, ég er alltaf að gæla við eitthvað en lítið í því að klára hugmyndirnar. Ég hef svo sem enga þörf fyrir að vera færibandalistamaður, að fólk verði bara að heyra eða sjá allt sem mér dettur í hug,“ segir Einar Ágúst aðspurður um hvað hann er að gera einn og sér. Ætlar hann jafnvel aftur í Eurovision? „En Júró já, ég veit það ekki. Þetta er orðin svo agaleg vinna! Svakalegur plöggsirkus sem þarf að ræsa, allt öðruvísi enn í denn. Ha ha ha, en auðvitað neitar maður ekki ef einhver höfundur biður mann um að syngja lag sem manni finnst gott og vill standa með. Ég er kannski ekki besti kandídatinn í svona keppni. Það vantar allt keppnisskap í mig. Ég vil bara hafa gaman, njóta, en auðvitað vandar maður sig. Ég hef sungið inn eitt og eitt lag sem sent hefur verið í keppnina en ekki komist í gegn. Þannig það er alltaf einhver taug tengd þarna inn, auðvitað.

En þar fyrir utan hef ég verið að glíma við krankleika, veikindi sem sér ekki alveg fyrir endann á og það hefur sett strik í reikninginn, heilsufarslega að sjálfsögðu, og fjárhagslega. Það að veikjast er góður skóli en kvalafullur. Ég þakka fyrir hvert gigg, hvert sjóv. Segi TAKK. Takk fyrir að leyfa mér að vera með, nenna að hlusta á mig og þola vitleysuna. Ég er hér fyrir ykkur, til þjónustu reiðubúinn, allt fram á síðustu stund. Ég elska þessi forréttindi. Þau hafa skilið eftir auð, verðmætari en allar krónur.“

FYRIR FÓLK

á ferðinni

Hentugt millimál
Ísey skyr fæst nú í nýjum hentugum umbúðum til að grípa með sér á ferðinni, eftir æfingu eða sem nesti fyrir fólk á öllum aldri.

LAKTÓSA LAUST

Iseyskyr.is

Ekki verra að *ráða* sér sjálf

Öll samfélög þurfa á frumkvöðlum að halda, fólki sem er ekki hrætt við að leggja upp og láta reyna á hæfileika sína og hugmyndir. Berglind Baldursdóttir er í hópi slíkra hér á landi en hún stofnaði bókaútgáfuna Bergmál fyrir tæpum tveimur árum og hefur á þeim tíma sent frá sér fjórar frábærar bækur og fleiri eru væntanlegar.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Mynd / Hákon Davíð Björnsson

Fyrsta bókin sem Bergmál sendi frá sér heitir því skemmtilega nafni Borðaðu froskinn! 21 frábær leið til að hætta að fresta og afkasta meiru á styttri tíma, eftir Brian Tracy. Sjálfshjálparbók sem sendi þann boðskap að hægt væri að sigrast á frestunaráráttu, skipuleggja tíma sinn og skipuleggja daginn með góðum árangri. Sá hluti titilsins sem snýr að froskaáti vísar í gamalt máltæki sem segir að ef það fyrsta sem þú gerir á hverjum morgni sé að borða lifandi frosk geti menn haldið út í daginn vitandi að þeir séu búnir að sigrast á því versta sem bíði þeirra. Sú næsta heitir Litlir eldar alls staðar og er eftir Celeste Ng. En hvernig stóð á því að Berglind fór að þýða bækur?

„Þetta er gamall draumur sem ég ákvað að láta reyna á þegar ég stóð á tímamótum fyrir nokkrum árum," segir hún. „Ég hef alltaf haft áhuga á tungumálum og er stúdent af málabraut. Var líka vön að taka að mér alls konar þýðingaverkefni á vinnustöðum í gegnum tíðina en það var smávegis áskorun að fara út í að þýða heila bók. En þetta er það skemmtilegasta sem ég hef gert hingað til og ekki verra að fá að ráða sjálf hvað ég þýði."

Ákvað að prófa að framleiða bækur

Berglind ólst að hluta til upp í Lúxemborg og hefur áhuga á tungumálum. Það lá því kannski beint við að hún tæki ákvörðun um að reyna að snúa textum yfir á hið ástkæra ylhýra. Hvernig velur hún sér viðfangsefni?

„Það er mjög misjafnt hvernig ég hef fundið þessar bækur sem ég er búin að semja um," svarar hún. „Stundum rekst ég óvart á áhugaverðar bækur einhvers staðar á Netinu og stundum er það þegar ég er forvitin um af hverju þær hafa náð toppsæti á erlendum metsölulistum. Þannig fann ég t.d. Hungur, ævisögu Roxane Gay. Viðfangsefnin í henni, offita, líkamsímynd og megrunariðnaðurinn, réðu ekki beint valinu heldur er hún svo ofboðslega vel skrifuð. Ég sá að sú bók gæti hjálpað til við að draga úr fitufordómum. Svo fann ég höfundinn Celeste Ng alveg óvænt í viðtali við Juliu Roberts og bókin var alltaf að koma upp í hugann þangað til ég lét loks verða af því að kaupa hana. Borðaðu froskinn, eftir Brian Tracy er hins vegar bók sem kenndi mér skipulagshæfni fyrir um fimmtán árum svo mér fannst fínt að byrja á henni."

Hvers vegna kýst þú að gefa út bækurnar sjálf fremur en að leita til þeirra forlaga sem fyrir eru?

„Það var eiginlega ekkert annað í boði ef mig langaði að gerast þýðandi, því það getur verið erfitt að komast að sem nýr þýðandi hjá útgáfum. Ég var búin að finna frábæra bók sem mig langaði mikið til að þýða og það var helsti hvatinn. Svo bættust fleiri bækur við á óskalistann. Þar sem ég var þegar með fyrirtæki og er vön framleiðslu og samningagerð, ákvað ég einfaldlega að láta reyna á þetta og prófa að framleiða bækur," segir Berglind.

Ýta undir umburðarlyndi og samkennd

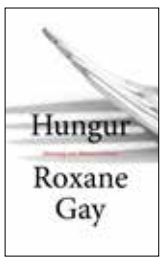
Hungur er sjálfsævisöguleg bók og þar er að finna skarpa samfélagssýn en í Litlir eldar alls staðar, er velt upp spurningum um siðferði og tilfinningalíf kvenna. Er einhver sameiginleg ástæða fyrir því að þessar tvær bækur höfðuðu til þín? „Þessar bækur eiga það sameiginlegt að vekja mann til umhugsunar og auka umburðarlyndi gagnvart erfiðum málefnum eins og þeim sem koma þar fram. Hvort sem það er að minnka fitufordóma eða segja frá kynferðisofbeldi, eins og í Hungur, eða að sýna hvað við vitum oft lítið um hvernig lífsreynsla fólks hefur mótað það, jafnvel þótt það séu foreldrar okkar, eða unglingar, eins og í bókum Celeste Ng. Það er líka mjög áhugavert að skoða spurningalistann fyrir Litlir eldar alls staðar sem er nýkominn á síðuna bergmalutgafa.is fyrir bókaklúbba en þar tekur höfundurinn saman lista yfir möguleg áhrif atburðanna í bókinni á persónurnar. Næstu bækur fjalla líka um samfélagið og tilfinningalíf bæði kvenna og karla, enda ekki vanþörf á að skoða hvernig við viljum vera sem samfélag. Samanburður, streita og væntingar er meðal þess sem er fjallað um í þeim."

Fjórða bókin er nýkomin út, um hvað er hún og hvernig rak hana á fjörur þínar? „Nýja bókin heitir Þvoðu þér í framan, stelpa, og er eftir Rachel Hollis," segir Berglind. „Ef fólk man eftir mynd sem fór á flug á Netinu fyrir nokkrum árum, af konu sem birti bikinímynd af sér með slitförin á maganum, þá var það Rachel Hollis. Hún hefur unnið við það í tíu ár að ráðleggja konum í gegnum lífsstílsvefinn sinn og bókin var eins konar svar hennar við því sem konur eru helst að leita ráða hjá henni um.

Bókin tengist líka Hungri og Litlum eldum að því leyti að hún ýtir undir umburðarlyndi og samkennd. Ég las þessa bók fyrst af forvitni um hvers vegna hún var á nánast öllum metsölulistum sem ég sá, t.d. Audible og Amazon. Ég var ekki að leita að sjálfshjálparbók og var ekki einu sinni að leita að fleiri bókum, svo ég var búin að hunsa hana í nokkra mánuði þegar ég ákvað loks að hlusta á hana. Ég féll alveg fyrir bókinni og var komin með samning innan viku. Þvoðu þér í framan, stelpa, er lífsreynslubók, stútfull af reynslusögum og sérstaklega skrifuð fyrir ungar konur sem eru að reyna að halda öllum boltum á lofti, með misjöfnum árangri. Hún fjallar um hjónaband, uppeldi, streitutengd veikindi, áföll, frumkvöðlastarf, markmið og hvernig hún þjálfaði sig fyrir maraþonhlaup, manneskja sem þoldi ekki íþróttir."

> *„Ef fólk man eftir mynd sem fór á flug á Netinu fyrir nokkrum árum, af konu sem birti bikinímynd af sér með slitförin á maganum, þá var það Rachel Hollis."*

Berglind Baldursdóttir.



Gríma karlmennskunnar

Er fleira á döfinni? „Næsta bók er í svipuðum flokki og Þvoðu þér í framan, stelpa, nema hvað hún er um karlmennsku. Hún er skrifuð af þáttastjórnanda sem heitir Lewis Howes, sem ég fann alveg óvart á YouTube þegar ég var að leita að viðtali við annan höfund sem ég kynni á næsta ári. Hann er fyrrum atvinnumaður í amerískum fótbolta og spilar núna með bandaríska landsliðinu í handbolta. Það var áhugavert að sjá að á síðunum hans eru myndir af honum á Íslandi, því hann valdi Ísland fyrir myndatöku þegar hann var að endurnýja markaðsefni sitt.

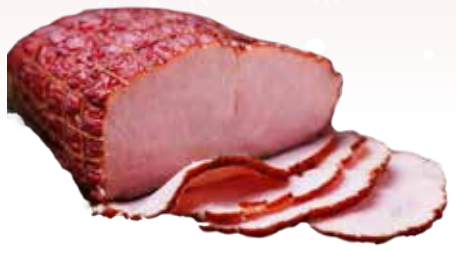
Lewis er með hlaðvarp þar sem hann tekur viðtöl við afreksfólk og hann spurði bæði karla og konur til dæmis að því hvað það þýðir að vera karlmaður. Svörin hjálpuðu honum að móta þær níu grímur sem hann lýsir í bókinni, sem heitir Gríma karlmennskunnar. Þar fer hann yfir skaðlegar ímyndir karlmennskunnar, þ.e. grímur sem karlmenn hafa lært að bera, hvort sem það er lært úr uppeldinu, samfélaginu, íþróttum eða annað og hvernig þær geta haft neikvæð áhrif á andlega líðan, samskipti og fleira. Þessar tvær bækur ættu öll pör að lesa," segir Berglind en frekari upplýsingar um bækurnar hennar og útgáfuna er að finna á bergmalutgafa.is.

UNDIRBÚÐU JÓLIN Í NETTÓ!

Hamborgarhryggur
Úrbeinaður, hunangsgljáður
Kjötsel

2.099 KR/KG
ÁÐUR: 2.998 KR/KG

-30%



Kölnarhryggur
Hágæða skinka með gljáa

1.979 KR/KG
ÁÐUR: 2.999 KR/KG

-34%

-61%

Grísaleggir
Kjötsel

390 KR/KG
ÁÐUR: 999 KR/KG

VERÐ SPRENGJA!

-20%

Hreindýrapaté, sveitapaté og gæsapaté
Innbakað

-20%

Lambafille
2 stk - með fitu

4.399 KR/KG
ÁÐUR: 5.499 KR/KG

Rauðkál

170 KR/KG
ÁÐUR: 339 KR/KG

-50%

-40%

Sænsk skinka
Kjötsel

1.199 KR/KG
ÁÐUR: 1.999 KR/KG

Hreindýrahamborgari
120gr 2stk – Kjötborð

958 KR/PK
ÁÐUR: 1.198 KR/PK

-20%

-25%

Hamborgarhryggur
Kjötsel

1.199 KR/KG
ÁÐUR: 1.598 KR/KG

-40%

Bayonne skinka
Kjötsel

1.199 KR/KG
ÁÐUR: 1.999 KR/KG

nettó
í jólaskapi

VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is

Tilboðin gilda 13. - 15. desember

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

ÓDÝRAST Á NETINU
Í VEFVERSLUN NETTÓ*

*Skv. könnun Fréttablaðsins

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Frábærar fyrirmyndir

Konur voru lengi nánast ósýnilegar í mannkynssögunni. *Þær þurftu að hafa drýgt mikil afrek eða andstyggilega glæpi til að komast á blað. Örfáar hetjur stóðu upp úr og voru mörgum fyrirmynd og innblástur. Nú vill svo ánægjulega til að sjónvarpsframleiðendur sjá sér hag í því að rifja upp og gera skil ævi og örlögum nokkurra stórkvenna sögunnar.*

Það er stórskemmtilegt að sjá hvernig hægt er að endurskapa fyrri tíma í sjónvarpi og kvikmyndum. Búningar, útlit, aðbúnaður og umhverfi fólks er iðulega endurskapað í smáatriðum. Þótt vissulega sé ekki hægt að skapa trúverðugar samræður, einfaldlega vegna þess að tungutak hefur breyst mjög mikið, er engu að síður hægt að bregða upp mynd af lífi fólks fyrr á tímum sem er ekki endilega mjög fjarri lagi. Nokkrar stórkostlegar þáttaraðir um konur í sögunni hafa nú ratað á skjáinn og eiga það sameiginlegt að vera mjög vel unnar. Það er þess virði að kíkja á þessa.

Krúnan sjálf

Fyrst er það konan sem ríkt hefur lengst allra þjóðhöfðingja. Elizabeth II er merkileg kona sem hefur gengið í gegnum miklar og margvíslegar breytingar í stjórnartíð sinni. Þrátt fyrir að ýmislegt hafi komið upp á hefur henni tekist að halda vinsældum meðal þegna sinna og það er afrek út af fyrir sig. Elizabeth er einnig þekkt fyrir að hafa átt farsælt samstarf við ótalmarga forsætisráðherra sem komið hafa og farið í stjórnartíð hennar. Handritin að þessum þáttum eru sérlega vel skrifuð og það tekst vel að gæða hana lífi og gefa innsýn í persónuleika þessarar mögnuðu konu.

Hin óttalausa

Þættirnir um Gentleman Jack eða hina óttalausu, samkynhneigðu Anne Lister voru sýndir á Stöð 2 fyrir ekki svo löngu. Hafi einhverjir misst af þeim hvetjum við þá eindregið til

> ***„Suranne Jones leikur aðalhlutverkið og dregur upp sannfærandi og flotta mynd af hugrakkri, greindri konu sem er langt á undan sínum samtíma.***

að finna leið til að horfa. Suranne Jones leikur aðalhlutverkið og dregur upp sannfærandi og flotta mynd af hugrakkri, greindri konu sem er langt á undan sínum samtíma.

Keisaraynjan óárennilega

Hin frábæra Helen Mirren leikur Katrínu miklu í samnefndum þáttum. Það er óumdeilt að kona hafi þurft að hafa sterkan persónuleika til að ná að halda völdum í Rússlandi á árunum frá 1762 til 1796. Valdabaráttan var óvægin og grimmdin mikil. Sjálf náði Katrín völdum með því að taka þátt í samsæri gegn eiginmanni sínum og steypa honum af stóli. Hún var viljasterk, sjálfstæð og hafði litlar hömlur í kynlífi. Sumir vilja raunar meina að stjórnkænsku hennar séu ekki gerð næg skil og skapsveiflurnar ýkjukenndar. Engu að síður eru þættirnir vel þess virði að kíkja á þá.

Lítil en kraftmikil

Þættirnir um Viktoríu Englandsdrottningu varpa nýju ljósi á þennan þjóðhöfðingja sem ríkt hefur næstlengst yfir Bretlandi. Hún var lítil og fíngerð en handritshöfundar sýna að hún var sterk, ákveðin og vel meðvituð um völd sín.

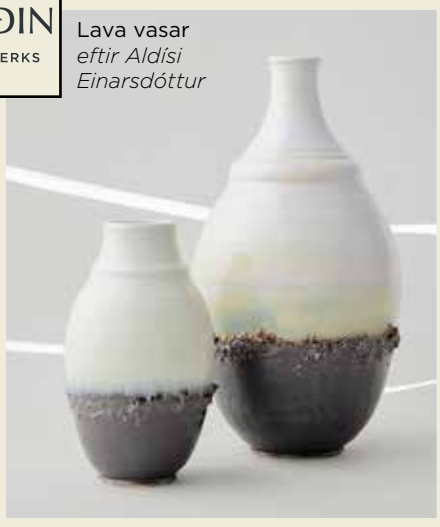
Stundum hefur hún verið sýnd í hálfhlægilegu ljósi og gefið til kynna að eiginmaður hennar hafi stjórnað bak við tjöldin. Ef marka má handrit þáttanna er það alls ekki raunin og ef menn minnast þess að hún ríkti í sextíu og þrjú ár með Albert við hlið sér í tuttugu og fjögur verður nokkuð augljóst að hún hefur skapað sinn stjórnarstíl sjálf.

Íslensku fuglarnir, handunnir af *Jóni Ólafssyni*

RAMMAGERÐIN
HEIMILI ÍSLENSKS HANDVERKS
SÍÐAN 1940

Falleg íslensk hönnun í jólapakkann

Lava vasar *eftir Aldísi Einarsdóttur*



Teppi úr íslenskri ull, *hannað af Védísi Jónsdóttur fyrir Rammagerðina*

Fuzzy stólarnir, *Sigurður Már Helgason*

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

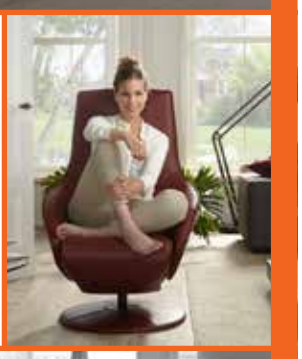
Öll sæti og bak stillanlegt

RICCARDO rafstillanlegur tungusófi

Brunstad hvíldarstóll

Öll sæti stillanleg

ISABELLA hægindasófi.
Sjá nánar á lur.is

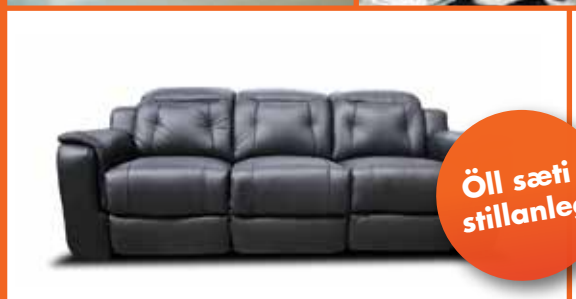


Stillanleg rúm

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

Afþreying

KROSSGÁTA

						SKAFT	TÍK	STRÍÐNI	SVÍKJA		HALLANDI	MÓT	HRÓP	TUNGU-MÁL	BEITI-SIGLING
					VINNUAFL										
					FÖGNUÐUR					MÁLMUR / ÍÞRÓTT					
					VAFI			SKJÓTUR / TRAMP					Í RÖÐ / UMFRAM		
					SVELTI						KORN-TEGUND / EFLA				
					DJAMM		SPJALLA / KÚSTUR					ÞANGAÐ TIL / TÁGAR-ÍLÁT			
	↓	SKÚR	RÁS	FEIKNA					HEPPNI / NÍÐA						BJÚG-ALDIN
GRÁTA						LÝTA / ELDSNEYTI							HÓFÐÝR	MÆLTI	
BÓK-STAFUR				LÚKA / ORG						KRYDDA / FJASA					
ÚR HÓFI			ÓSKIPTU / MÓÐURLÍF					KLÓRA / YFIRHÖFN							
FLÍK					TUNGUMÁL / GNÆFA YFIR						ÞEFJA / KYRTLA				
		ÓSVIKINN / ÝFUN					ÓBUNDIN / LOFTRELLA					FAG / SKORDÝR			
GEIGUR						HÆTTA / ÁTT			JURT / GOSMÖL				TVEIR / HEILAN		
LEYFIST			DRYKKJU-RÚTUR / DUGNAÐUR					TÆPLEGA / UNGVIÐI						HEITI	SPENDÝR
KK NAFN				Á KVIÐI / FLAN						KULNA / BAR					
SKJÓÐA						HNAPPUR / SAMTÖK						GUMS / Í RÖÐ			
ELSKA					JAFN						SJÓ				
VOG							ÞIÐNAÐUR								

Létt

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

Miðlungs

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

Erfið

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

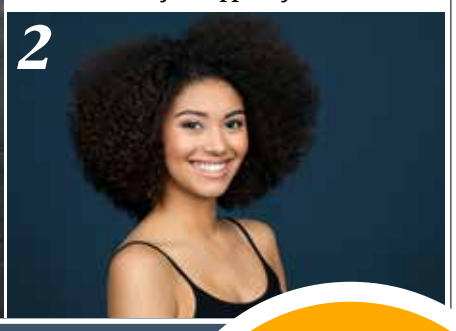
Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

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

1

Birta Abida Þórhallsdóttir, Miss Universe Iceland, komst í tíu manna úrslit í lokakeppninni sem haldin var á dögunum. Hvar fór keppnin fram?

2



Þorgrímur Þráinsson rithöfundur hefur boðist til að heimsækja 100 grunnskóla næsta vetur og kenna skapandi skrif. Hvað varð til þess að Þorgrímur ákvað að bjóða fram krafta sína?

3

Skráning í Íslandsmeistarakeppnina í uppistandi er hafin, en keppnin fer fram í febrúar á næsta ári. Hversu há fjárupphæð er í verðlaun?

4

Talandi um grín, hvaða ár vann Pétur Jóhann Sigfússon keppnina Fyndnasti maður Íslands?

5

„Svefn er öflugasta bætiefnið á markaðnum.“ Hver mælir þessi orð?

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**

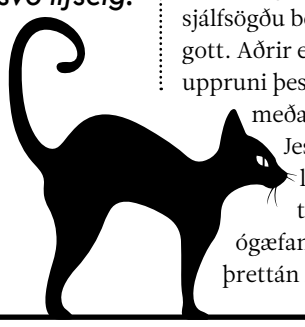
Þjóðleikhúsið, leikhúsið þitt

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

Menning
FRÓÐLEIKUR

Alls konar hjátrú

Föstudagurinn þrettándi, fullt tungl og svartur köttur hleypur yfir veginn. Er þetta nóg til að um þig fari hrollur og þú akir óvenjuvarlega til vinnu? Ef svo er gæti verið áhugavert fyrir þig að skoða uppruna ýmiss konar hjátrúar og hvers vegna hún er svo lífseig.



Sumir fussa og sveia þegar hjátrú kemur til tals og ganga vísvitandi undir stiga hvenær sem færi gefst. Þeir telja þetta allt tómar bábiljur og enga ástæðu til að tengja eitthvert óhapp við þá staðreynd að svarti köttur nágrannans gekk yfir veginn þegar þú varst að leggja af stað. En hvers vegna óttast fólk töluna þrettán? Og hvaðan kemur sú trú að svartir kettir boði ógæfu? Er nokkurt mál að brjóta spegil? Fylgir því virkilega sjö ára ógæfa?

Fyrst af öllu er vert að kíkja á töluna þrettán. Það er nokkuð mismunandi milli menningarsvæða hvers vegna hún hefur svo slæmt orðspor en meðal þeirra skýringa sem varpað hefur verið fram er að samkvæmt norrænni goðafræði er Loki þrettándi ásinn. Hann var auðvitað ólíkindatól og hrekkjóttur mjög svo að sjálfsögðu boðar tala hans ekkert gott. Aðrir eru sannfærðir um að uppruni þessarar hjátrúar sé sá að meðan á síðustu kvöldmáltíð Jesús stóð sátu hann og lærisveinarnir tólf saman til borðs. Upphaflega hafi ógæfan aðeins átt að henda ef þrettán manns voru saman við kvöldverðarborð en það svo yfirfærst á allt annað í lífinu. Í talnaspeki er þrettán lægra sett en aðrar tölur því hún fylgir tólfunni, en hún er fullkomin tala, heilög segja sumir.

Óhappadagurinn föstudagur

En hvers vegna eru föstudagar óhappadagar og þá sérstaklega ef þá ber upp á þann þrettánda hvers mánaðar? Jú það er vegna þess að föstudagar voru að fornu kenndir við þær Freyju og Frigg, fredag eða fjárdagur er sagður vísa til þeirra en stundum voru dagarnir einfaldlega nefndir Freyjudagur eða Friggjardagur. Þær tvær réðu ástum og frjósemi, önnur var ástargyðjan en hin gyðja heimilisins, fjölskyldukærleikans. Það var oft viðkvæmt jafnvægi náttúrunnar sem réði hvort menn fengju uppskeru eða ekki og þessar tvær tóku því ekki vel væri brotið gegn þeim. Þess vegna væri best að halda sig í góðu bókum þeirra á föstudögum.

Kristnir menn halda því hins vegar fram að Jesús hafi verið krossfestur á föstudegi og það sé ástæða fyrir því að þetta sé engin gæfudagur. Auk þess er sagt að í Róm til forna hafi tíðkast að dæmdir fangar væru teknir af lífi á föstudögum. Sé það svo er kannski ekki undarlegt að við daginn hafi fests einhver neikvæður stimpill.

Lengi hafa menn haft trú á því að himintunglin hafi áhrif á líf fólks hér á jörðu. Uppruna stjörnuspeki má rekja til Egypta til forna. Þar var því trúað að tunglið hefði mikið að segja um bæði líf fólks og annarra vera. Til dæmis var ekki sama hvernig tunglstaða var þegar sáð var og uppskorið. Þeir fylgdust einnig náið með stöðu plánetanna við fæðingu barns og fleira. Inkar og Mayar ástunduðu einnig stjörnuspeki og talið er að hún hafi verið hluti af drúídatrú. Fullt tungl á að leysa úr læðingi alls konar tilfinningar og ástríður. Það getur svo leitt til ýmissa vandamála. Hvort það er rétt er ómögulegt að segja en margir telja að á fullu tungli fari ýmislegt af stað.

Speglar og kettir

Sú hjátrú sem við þekkjum hvað flest er að það boði sjö ára ógæfu að brjóta spegil. Hana má rekja til Rómverja en þeir trúðu því að sál manna mætti fanga í spegilmynd hans og ef spegillinn brotnaði væri sálin föst þar að eilífu. Aðrir hafa talið að þetta hafi einfaldlega verið praktík. Speglar voru dýrir í framleiðslu og miklar gersemar. Þetta hafi verið tengt við þá til að tryggja að menn færu varlega með þess háttar verðmæti.

Svartir kettir hafa á sér illt orð. Þeir fylgdu nornum á miðöldum og allir vita jú að skjótist einn slíkur yfir veginn fyrir framan þig er ekki von á góðu. Sú trú á rætur að rekja til Kelta. Í fornri trú þeirra var veran Cat Sith ógnvekjandi stór svartur köttur á sveimi um jörðina þess albúin að fanga sálir manna þegar þeir létust. Ef henni tókst að hlaupa yfir líkið áður en guðirnir næðu að sækja sálina var voðinn vís. Ekki undarlegt að enginn vildi að smækkuð útgáfa af þessum ógnvaldi skytist í veg fyrir þá.

En við vitum að eigi menn von á að einhver ósköp muni yfir þá ganga er mjög líklegt að það gangi eftir. Rétt eins og áhrif lyfleysu geta verið öflug og jákvæð haldi menn að þeir séu að taka virkt meðal. Sama máli gegnir um þetta og allt annað. Það er gott að halda í bjartsýnina og vera ávallt varkár.

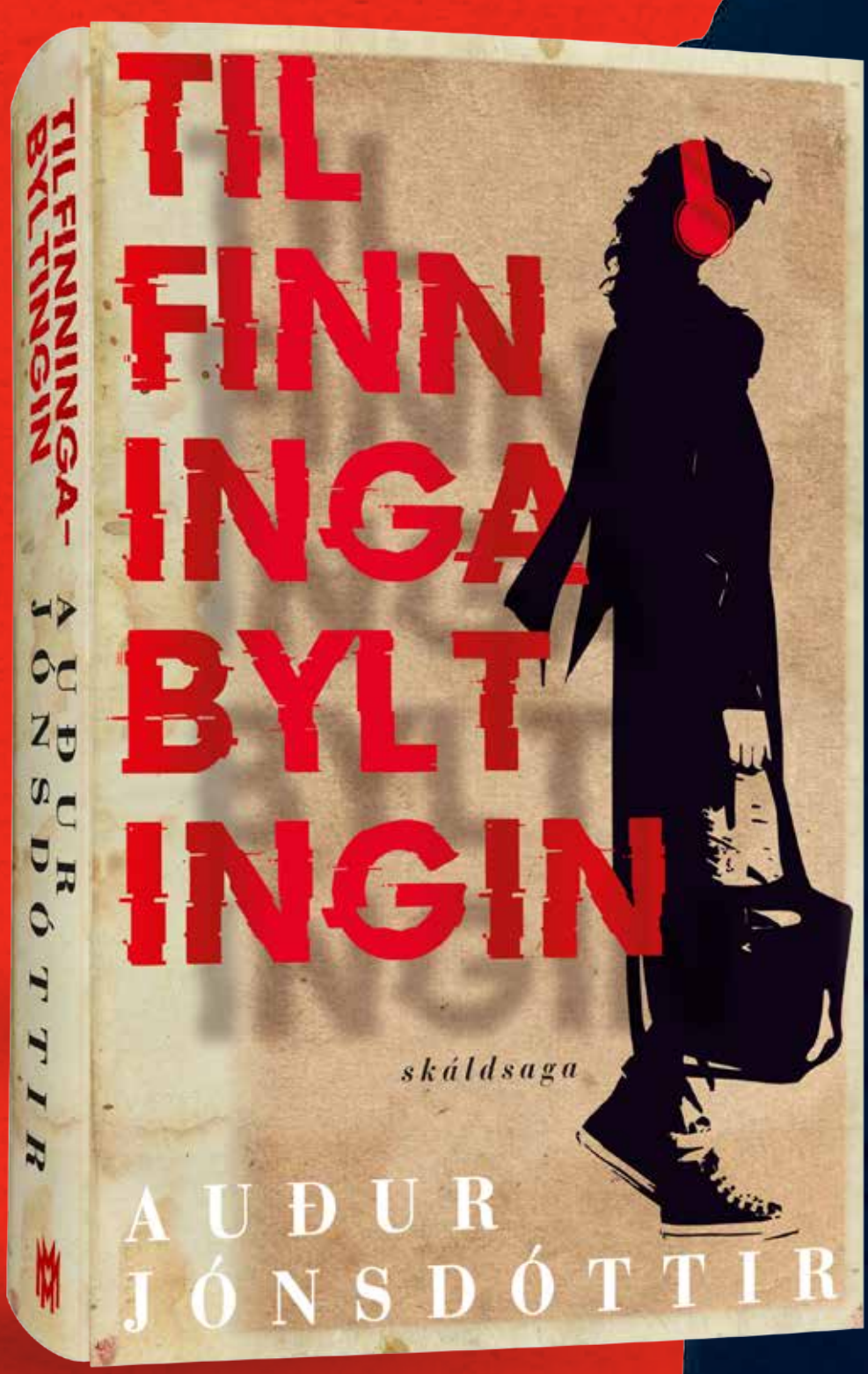
FYNDIN, DJÚP OG MEISTARALEGA SKRIFUÐ

★★★★

Ragnhildur Þrastardóttir / Morgunblaðið

★★★★

Ásgeir H. Ingólfsson / Stundin



„Frábær bók. Einlæg, óvægin og mjög skemmtileg.“
LOGI BERGMANN

„Ég gat ekki lagt bókina frá mér og tilfinningarnar flæddu við lesturinn. Hún er einfaldlega frábær.“
ÁSTHILDUR STURLUDÓTTIR

„Ofsalega fallega skrifaður og fyndinn en líka erfiður og óþægilega raunverulegur tilfinningarússíbani.“
ÞÓRÐUR SNÆR JÚLÍUSSON

„Að vanda fangar Auður lífið eins og það er; fyndið, fagurt og sorglegt í senn.“
ÍSOLD UGGADÓTTIR

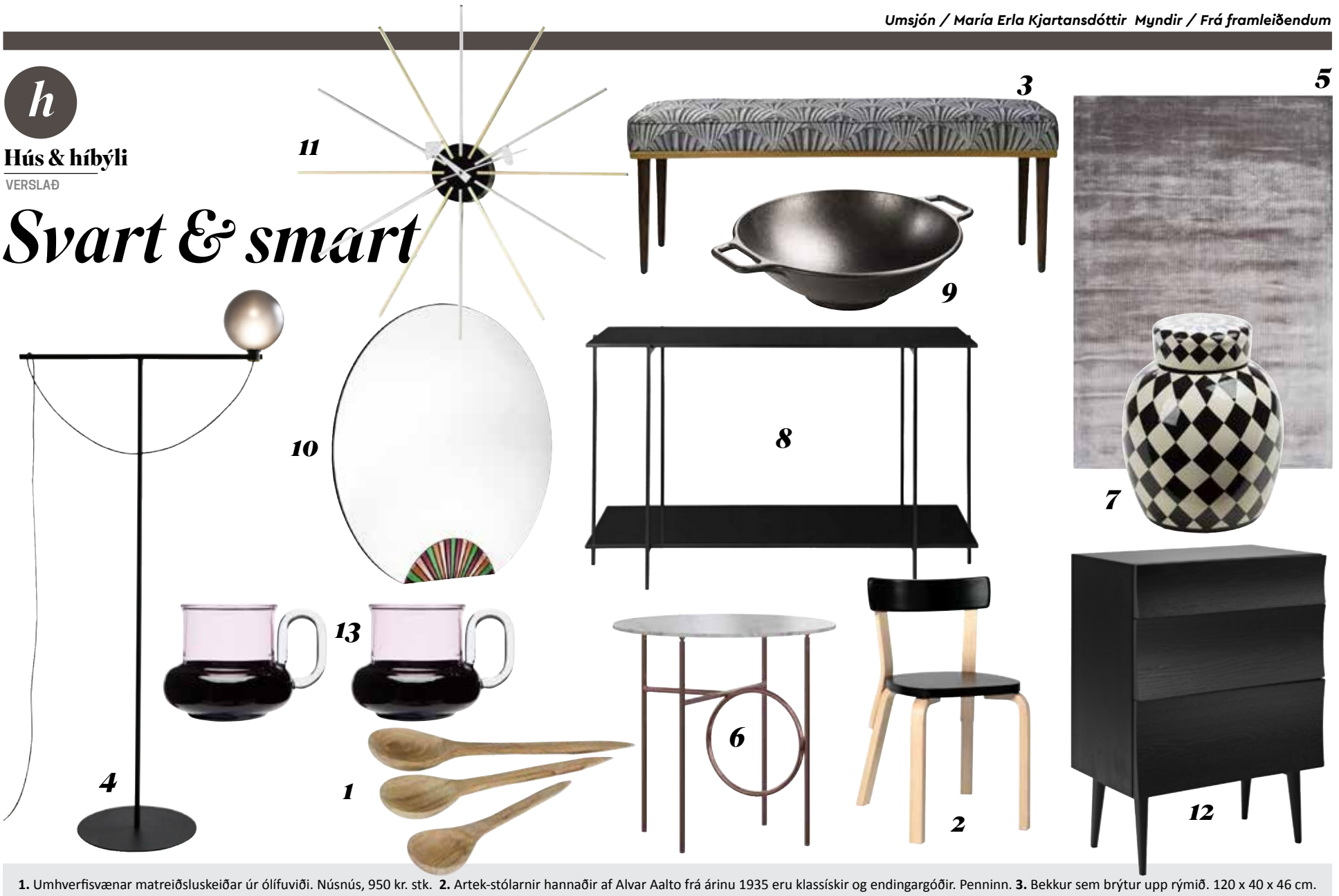
LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

Hús & híbýli

VERSLAÐ

Svart & smart



1. Umhverfisvænar matreiðsluskeiðar úr ólífuviði. Núsnús, 950 kr. stk. **2.** Artek-stólarnir hannaðir af Alvar Aalto frá árinu 1935 eru klassískir og endingargóðir. Penninn. **3.** Bekkur sem brýtur upp rýmið. 120 x 40 x 46 cm. Línan, 112.500 kr. **4.** Einstakur gólflampi. Módern, 194.900 kr. **5.** Fagurgrá motta, 200 x 300 cm. ILVA, 169.900 kr. **6.** Fágað sófaborð frá Minotti, til í ýmsum útgáfum. Módern, verð frá 269.900 kr. **7.** Flottur keramikvasi. Heimahúsið, verð frá 14.300 kr. **8.** Gangaborð með skemmtilegum smáatriðum, 117 x 37 x 77. Línan, 92.800 kr. **9.** Smart wokpanna frá Lodge, 36 cm. Kokka, 28.900 kr. **10.** Vandaður spegill, 103 x 108 cm. Snúran, 109.900 kr. **11.** Star-klukkan frá Vitra er falleg. Penninn, 53.900 kr. **12.** Stílhrein og fögur kommóða frá Muuto. Epal, 353.500 kr. **13.** Einstakir tebollar frá Tom Dixon, 2 í pakka. Lúmex, 14.500 kr.

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

Stílhreint frá HAY – poppað upp með mismunandi stólum.

Látlaust borð með sterkan karakter, setur svip á rýmið.

Heimasmíðuð borð eru farin að sjást í auknum mæli – einstakt og öðruvísi.

Smart og stækkanlegt hringborð úr IKEA, hentugt í minni rými.

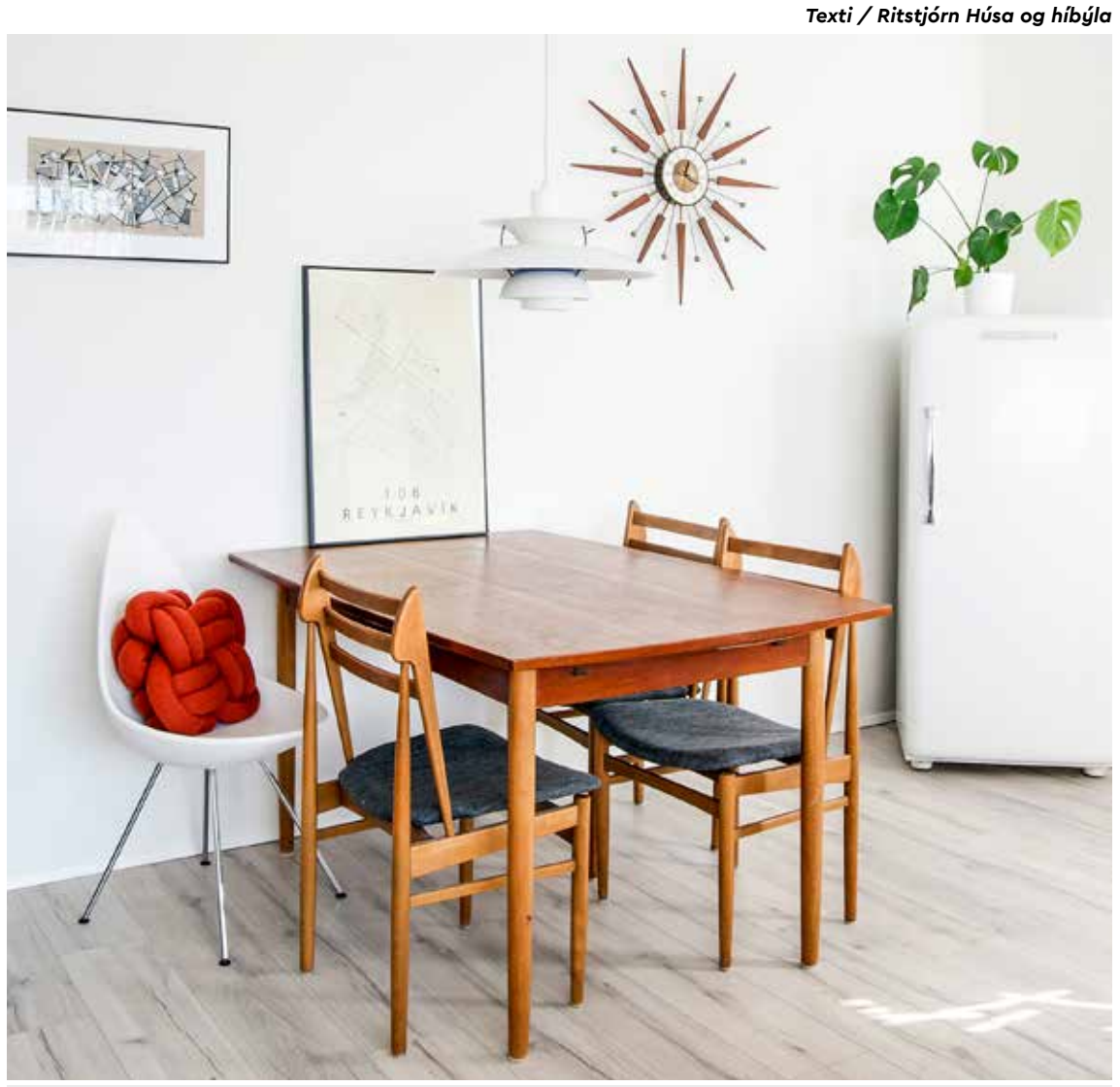
Skemmtilega ólík borðstofuborð og áhugaverð sæti

Texti / Ritstjórn Húsa og híbýla

Gulir Sóleyjarstólar sem eru íslensk hönnun Valdimars Harðarsonar og komu fyrst fram árið 1984.

Antík alla leið. Stólarnir og borðið eru yfir 100 ára gamlir dýrgripir frá París.

Sjöan eftir Arne Jacobsen er tímalaus hönnun við borðstofuborðið.



Það þurfa ekki allir stólarnir við borðið að vera eins; þarna eru þrír gamlir fagrir tekkstólar og einn Dropi eftir Arne Jacobsen.

OPIÐ HÚS

ATVINNU- OG IÐNAÐARHÚSNÆÐI

BRÚARFLJÓT 2, MOSFELLSBÆ, ÁFANGI I

LAUGARDAGINN 14. DESEMBER, KLUKKAN 13:00 - 14:00

Eitt vandaðasta atvinnu- og iðnaðarhúsnæði landsins verður sýnt laugardaginn 14. desember

Þrjú hús, margar stærðir (59,5 fm, 119 fm, 127,5 fm,131 fm og 141 fm)

Steinsteyptir veggir úr einingum frá BM Vallá með 7 cm veðurkápu
með dökkri völun.

Malbikuð plön, rúm sameign og mikil lofthæð.

Stórar rafdrifnar iðnaðarhurðir (2,7 m x 2,5 m eða 4,2 m x 4,0 m).

Fullfrágengið, val um milliloft, 50% afsláttur af gatnagerðagjöldum millilofta.

Kveðja

Hrannar Jónsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 899 0720

Við seljum fasteignir

DOMUSNOVA
Fasteignasala

Hlíðasmára 4 Kópavogi - Austurvegi 6 Selfossi & Stillholti 16-18 Akranesi - hrannar@domusnova.is - www.domusnova.is

Frödinge
SMÅLAND 1929

Njóttu þess
að slaka á
um jólin...

Kladdkakan
frá Frödinge er
syndsamlega
góður eftirréttur
án fyrirhafnar!

Bökunarráð og trix

Algengar spurningar í bakstri

Umsjón / Ritstjórn

Það er mikilvægt að nota þau lyftiefni sem gefin eru upp í uppskriftum því þau hafa áhrif á lit, lögun og bragð.

1 Má frysta smákökudeig?

Já nánast allt smákökudeig er hægt að frysta í allt að þrjá mánuði. Pakkið því vel inn í plastfilmu og látið síðan í plastpoka, reynið að ná mesta loftinu úr og lokið vel. Tilvalið er að skipta deiginu upp í minni einingar sem hægt er að grípa í með litlum fyrirvara, þá eru kökurnar alltaf brakandi ferskar þegar þeirra er neytt. Ekki hentar að frysta makrónudeig, marensdeig eða deig sem er þunnt.

2 Er hægt að koma í veg fyrir að rúsínur og ber sökkvi þegar þau eru settar út í deig?

Til að koma í veg fyrir þetta er gott að rúlla rúsínunum eða berjunum upp úr hveiti. Einnig er gott að skera berin eða rúsínurnar í minni hluta því að léttir hlutir sökkva síður en rúllið þeim líka upp úr hveiti. Hveitið veitir viðmót í deiginu og kemur þannig í veg fyrir að allt sökkvi á botninn.

3 Þurfa eggjahvítur að vera við stofuhita þegar gera á marens?

Nei, í raun ekki. Hægt er að þeyta marens bæði úr eggjahvítum við stofuhita og köldum. Það tekur aftur á móti aðeins lengri tíma fyrir köldu eggjahvíturnar að þeytast og verða stífar. Gott ráð getur verið að setja örlítið salt eða „cream of tartar“ saman við til að fá betri marens.

4 Smjörið er hart en á að vera við stofuhita, hvaða ráð er best við því?

Við höfum prófað ýmislegt við þessu vandamáli og okkur finnst best að skera hart smjör niður í sneiðar með ostaskera, láta það standa þannig á hlýjum stað í 10 mínútur og þá er það tilbúið til notkunar.

5 Stilli ég á sama hitastig hvort sem um er að ræða blástur eða ekki?

Nei, uppgefinn hiti í uppskriftum er venjulega gefinn upp fyrir yfir og undirhita og það á við um uppskriftirnar í Mannlífi og í Gestgjafanum. Ef notaður er blástur er þumalputtareglan sú að lækka hitann um 15-20C°. Ofnar eru afar misjafnir og því er gott að þekkja sinn ofn vel.

6 Hvernig er hægt að koma í veg fyrir að kökubotn falli þegar hann kemur úr ofninum.

Í raun er ekki hægt að gera mikið eftir að þetta gerist. Líklegasta ástæðan fyrir því að kaka lyfti sér mikið í ofninum er að of mikið loft sé í deiginu sem fellur svo þegar kakan er tekin út. Til að koma í veg fyrir að þetta gerist er í fyrsta lagi hægt að passa upp á hraðann þegar deigið er þeytt, ekki nota of mikinn hraða. Þeytið eggin og smjörið saman á meðalhraða til að lofbólurnar verði stöðugri. Í öðru lagi er mikilvægt að láta eggin saman við deigið eitt í einu og hræra í á milli og að lokum er mikilvægt að hræra deigið ekki lengur en lagt er til í uppskrift-inni. Með þessu ætti deigið að vera passlega loftmikið og því minni hætta á ofrisi og falli.

7 Get ég notað matarsóda í stað lyftidufts í uppskrift?

Það er ekki ráðlagt þar sem efnafræðileg samsetning þessara lyftiefna er mismunandi. Lyftiduft er blanda af natríumbíkarbónaði, vínsteini og smávegis af kartöflumjöli. Matarsódi er basískur (sodium bicarbonate) og þarf að komast í snertingu við eitthvað súrt til að hann virki vel, hann er því oftast notaður í uppskriftir sem innihalda eitthvað súrt eins og súrmjólk, gríska jógúrt eða sítrónusafa. Mikilvægt er að nota ekki of mikið magn þar sem bragðið af matarsóda gæti komið fram. Verkunin á lyftidufti getur aftur á móti orðið minni ef það kemst í snertingu við sýru. Það er því mikilvægt að nota þau lyftiefni sem gefin eru upp í uppskriftum því þau hafa áhrif á lit, lögun og bragð.

TOTALLY OAT-SOME!

pls try me.

Vegan

Packed with Swedish amazingness

THE ORIGINAL OATLY!

Gjafainnkaup
- gagnleg ráð í jólaösinni

Jólagjafainnkaupin eru vafalaust sá hluti jólaundirbúningsins sem veldur mestri streitu og kvíða. Allir vilja gefa vinum og vandamönnum útpældar og fallegar gjafir en stundum koma jólin bara aftan að okkur. Hér eru nokkur góð og gagnleg ráð til að hafa að leiðarljósi í jólaösinni.

Skipulagning

Gerðu lista yfir alla þá sem þú gefur jólagjafir. Við hliðina á hverjum og einum geturðu svo punktað hjá þér hugmyndir að gjöfum. Einnig er gott að ákveða fyrir fram hversu miklum peningum þú vilt verja í gjöf handa viðkomandi. Ef þú ert með eitthvað ákveðið í huga sem fæst víða má spara tíma með því að hringja nokkur símtöl og gera verðsamanburð áður en haldið er í búðirnar.

Ekki leita að fullkominni gjöf

Sumir eru svo fyrirhyggjusamir að þeir eru að punkta hjá sér góðar gjafir allt árið um kring sem er gott og blessað. Þeir sem ekki teljast til þessa hóps þurfa að sætta sig við að þeir munu ekki endilega finna hina fullkomnu gjöf. Þegar komið er fram í desember þarf að taka skjótar ákvarðanir, halda sig við þær og svo lengi sem gjöfin er falleg og nytsamleg þá eru allir ánægðir.

Gullni meðalvegurinn

Hinn gullni meðalvegur í jólagjafainnkaupum getur reynst erfiður, maður vill ekki eyða of miklu en heldur ekki of litlu. Hver kannast ekki við að opna gjöf á aðfangadag sem er mun veglegri en sú sem gefin var á móti. Ein leið til að koma í veg fyrir það er að gera samkomulag við vini og ættingja um hvað gjöfin má kosta. Önnur góð leið er að skrifa alltaf niður hvað þú gefur hverjum og einum, ásamt því sem þeir gefa þér. Þann lista er svo hægt að draga upp að ári og gera áætlun út frá.

Gjafakort klikka ekki

Allir þekkja einn einstakling sem er ómögulegt að finna gjöf fyrir, svona manneskju sem á allt eða er alveg rosalega vandfýsin. Í þannig tilfellum er best að gefa bara gjafakort. Það má vel vera að það sé frekar ópersónulegt en engu að síður ávallt velþegin gjöf.

Berglind er líka flinkur veisluhaldari og fyrir jólin gefur hún út sína fyrstu bók.

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Aðsendar

„Ég lagði hug og hjarta mitt í gerð bókarinnar“

***Berglind Hreiðarsdóttir** er einn þekktasti matarbloggari landsins en hún heldur úti heimasíðunni Gotterí & gersemar, þar sem finna má fjölda uppskrifta að mat úr smiðju hennar sem eru dásamlegar bæði fyrir augu og bragðlaukanna. Berglind er líka flinkur veisluhaldari og fyrir jólin gefur hún út sína fyrstu bók sem heitir því viðeigandi nafni Veislubókin.*

„Veislubókin er nokkurs konar handbók fyrir þá sem eru í veislustússi, í henni er að finna sex mismunandi kafla um veislur.“

Ég hef gengið með bókarskrif í maganum í mörg ár. Lífið þýtur síðan áfram á ljóshraða, maður er að eignast börn, klára mastersnám, í fullri vinnu með bloggið á hliðarlínunni svo það eru ekkert allt of margar mínútur eftir í sólarhringnum fyrir slíkt. Í ár hefur bloggið og allt sem því tengist hins vegar átt hug minn allan og því fylgdi þessi dásamlega útkoma sem Veislubókin er og mikið sem það var gaman að vinna þetta verkefni,“ svarar Berglind aðspurð um hugmyndina að bókinni.

Handbók fyrir veislustúss

„Veislubókin er nokkurs konar handbók fyrir þá sem eru í veislustússi, í henni er að finna sex mismunandi kafla um veislur; brúðkaup, útskriftir, fermingar, skírn/nafngjafarathafnir og tvær tegundir af afmæli, bæði barna og fullorðins. Í hverjum kafla eru gátlistar um ýmislegt sem gott er að hafa í huga við skipulag veislunnar, skreytingahugmyndir og fullt af freistandi uppskriftum,“ segir Berglind.

„Ég lagði hug og hjarta mitt í gerð þessarar bókar, fékk fagfólk til að lesa yfir ákveðna kafla með mér, tók allar ljósmyndirnar sjálf og fékk kennslu og aðstoð við myndvinnslu frá Offa vini mínum. Þetta var allt saman heilmikill skóli og ég gæti alveg hugsað mér að gera aðra bók síðar á lífsleiðinni fyrst ég er komin á bragðið,“ segir Berglind og bætir við: „Ég hef haldið úti matarblogginu www.gotteri.is síðan árið 2012 og þar er að finna ógrynni af uppskriftum, veisluhugmyndum og fleiru. Einnig er ég að bjóða upp á kökuskreytinganámskeið og finnst mjög gaman að miðla þekkingu minni áfram hvað það varðar.“

Það var auðsótt mál að fá Berglindi til að gefa lesendum Mannlífs uppskrift að einni sælkeraköku.

SÚKKULAÐIHRINGUR MEÐ APPELSÍNUKEIM

Súkkulaðikaka

3 egg
200 ml vatn
150 g Hellmann's-majónes
1 x Betty Crocker Devils Food Cake mix
3 msk. bökunarkakó
½ tsk. kanill
1 x appelsína
(+ meiri appelsínubörkur til skrauts)
100 g dökkir súkkulaðidropar

1. Hrærið saman egg, vatn og majónes.
2. Bætið kökudufti, kanil og bökunarkakói saman við og hrærið vel.
3. Rífið börkinn af appelsínunni fínt niður og kreistið safann í glas, bætið hvoru tveggja út í deigið og blandið vel.
4. Að lokum má setja súkkulaðidropana saman við deigið.
5. Smyrjið hringlaga formkökuform vel með smjöri eða með matarolíuspreyi og hellið deiginu í formið.
6. Bakið við 160° í um 40 mínútur eða þar til prjónn kemur út með smávegis kökumylsnu á, ekki blautu deigi.
7. Kælið kökuna vel, skerið neðan af henni til að jafna hana út og hvolfið á fallegan kökudisk.
8. Útbúið kremið og skreytið (sjá uppskrift hér að neðan)

Súkkulaðihjúpur

160 g flórsykur
2 msk. bökunarkakó
3 msk. appelsínusafi

1. Hrærið allt saman og látið renna óreglulega yfir kælda kökuna.
2. Skreytið með rifnum appelsínuberki, appelsínusneiðum eða því sem hugurinn girnist.

Súkkulaðihringur með appelsínukeim.

Allir fá eitthvað fallegt

■ *Jólagjafir í nútímaskilningi eru ekki nema aldargamall siður eða svo meðal almennings á Íslandi. Við konungshirðir og hjá höfðingjum hér heima og erlendis tíðkuðust gjafir frá fornu fari eins og sjá má á Egils sögu Skallagrímssonar og fleiri fornum bókum. Samkvæmt fjölda heimilda eru sumargjafir mun eldri siður meðal almennings á Íslandi. Þó fengu heimilismenn yfirleitt nýja flík frá húsbændum sínum á jólum og nýja skinnskó, jólaskó. Fremur var þó litið á þetta sem launauppbót en jólagjafir. En snemma á 19. öld virðast öll börn og jafnvel allt heimilisfólk fá kerti á jólum hér á landi.*

„Snemma á 19. öld virðast öll börn og jafnvel allt heimilisfólk fá kerti á jólum hér á landi.“

Ómissandi jólafjör

Klassískar jólamyndir á aðventunni.

Sígildar perlur

Það jafnast ekkert á við svarthvítu Hollywood-myndirnar til að ná allri fjölskyldunni saman. Kynslóðirnar saman í jólafíling fyrir framan sjónvarpið; amma og afi, mamma og pabbi og börnin. Ein klassísk er **Miracle on 34th Street**. Í henni virðast öll börn New York-borgar sannfærð um að Kris Kringle, nýi jólasveinninn í Cole's-stórversluninni, sé hinn raunverulegi jólasveinn. Vinældir Kris vekja bæði tortryggni og afbrýðisemi meðal annarra jólasveina og verslunareigenda. Þeir reyna að taka hann úr umferð með því að höfða dómsmál gegn honum. Þá kemur lögmaðurinn Bryan Bedford og reynir að sanna tilvist jólasveinsins og vinna málið. Það reynist auðvitað ekki einfalt mál en eins og allir vita þá gerast kraftaverk á jólunum.

Önnur svart hvít klassík er **Holiday Inn** sem skartar hvorki meira né minna en tveimur stórstjörnum þessa tíma, Bing Crosby og Fred Astaire, og í henni heyrðist vinsæla jólalagið White Christmas fyrst.

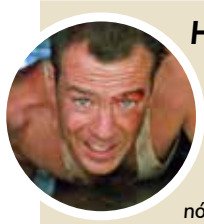
Aðrar sígildar jólamyndir eru: It's a Wonderful Life, White Christmas og Miracle on 34th street.

Hugguleg heit og rómantík

Það vilja allir eyða aðventunni í faðmi ástvina og margar jólamyndir endurspegla þá þrá. Hvað er líka huggulegra en að horfa á rómantíska gamanmynd og kúra upp í sófa. Ein sú vinsælasta í þessum flokki er án efa **Love Actually** sem segir frá ólíkum persónum sem allar þekkjast og tengjast sín á milli en eiga það líka sameiginlegt að vera að leita að hinni einu sönnu ást á jólunum.

Aðrar rómantískar jólamyndir eru: The Holiday, While You Were Sleeping og The Family Stone.

Hasar yfir hátíðirnar



Jóóóóla hvað? Það koma tímar í desember þar sem maður fær alveg nóg af öllu jólastússinu og þá er gott ráð að skella góðri hasarmynd í tækið. Ein þekktasta hasarhetja seinni ára er líklega **John McClane** úr **Die Hard-myndunum** og í fyrstu myndinni þarf hann að bjarga jólunum úr klóm fégráðugra hryðjuverkamanna.

Aðrar góðar og öðruvísi myndir sem gerast um jólin eru: Die Hard 2, Lethal Weapon, Gremlins, Scrooge, The Nightmare Before Christmas og Batman Returns.

Gömlu góðu jólin

Jólasýning Árbæjarsafns er ómissandi á aðventunni. Þar geta ungir sem aldnir labbað á milli húsa og fylgst með undirbúningi jólanna eins og hann var í gamla daga. *Ýmislegt er í boði og skemmtilegt er að geta frætt börnin, og sjálfan sig í leiðinni, um gömlu góðu jólin. Þegar tómstundirnar voru öðruvísi og jólagjafir að mestu unnar í höndunum. Boðið er upp á að smakka hangikjöt. Hægt er að sjá hvernig kertin voru búin til. Lopapeysur, kragar og lopavettlingar eru prjónuð á staðnum. Börnin geta lært að föndra fallegt jólaskraut. Fylgjast má með tréútskurði og hægt að fá prentaða jólakveðju.*

Bráðum koma blessuð jólin er yfirskrift dagskrárinnar sem boðið verður upp á í Árbæjarsafni sunnudagana 15. og 22. des. kl. 13-16.

Umsjón / Nanna Teitsdóttir Stílisti/ Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Ljósmyndari / Hákon Davíð Björnsson

Einfaldlega smákökur

Jólin verða seint fullkomnuð ef ekki eru smákökur í húsinu, bökunarlyktin ein og sér er til þess fallin að koma flestum í jólaskap í myrkasta skammdeginu. *Sumir baka ótalmargar sortir fyrir jólin og keppast við að fylla allar áldollur af margvíslegu bökuðu góðgæti á meðan aðrir eiga eina til tvær uppáhaldsuppskriftir sem þykja ómissandi. Hvort sem kökurnar eru bornar fram með stöku mjólkurglasi fyrir börnin eða á fallegum bökkum í kaffiboðinu er eitt víst, jólin væru fátæklegri án þessara ljúfu bita. Hér eru tvennskonar uppskriftir að gómsætum smákökum.*

Sprungnar súkkulaðismákökur með kaffi

u.þ.b. 30 smákökur

- 100 g hveiti
- ½ tsk. lyftiduft
- ¼ tsk. salt
- 2 msk. kakó
- 200 g suðusúkkulaði
- 60 g smjör
- 2 tsk. skyndikaffiduft
- 70 g sykur
- 2 egg, við stofuhita
- 100 g flórsykur

Sigtið hveiti, lyftiduft, salt og kakó ofan í skál og hrærið þar til allt hefur blandast vel saman. Bræðið súkkulaðið saman við smjörið yfir heitu vatnsbaði. Hrærið skyndikaffið saman við. Takið af hitanum og setjið til hliðar. Þeytið sykurinn saman við eggin í hrærivél þar til blandan þykknar. Notið sleikju til að blanda súkkulaðiblöndunni varlega saman við þar til allt er vel samlagað. Blandið hveitinu út í á sama hátt. Geymið í kæli í 1-2 klukkustundir til að leyfa deiginu að stífna.

Hitið ofninn í 170˚C og leggið bökunarpappír ofan á ofnplötu. Takið deigið úr ísskápnum og mótið litlar kúlur í höndunum (u.þ.b. 3 cm að þvermáli). Veltið kúlunum upp úr flórsykrinum og raðið á ofnplötuna, passið að hafa gott bil á milli. Bakið í 10-12 mínútur. Smákökurnar eiga að vera vel bakaðar á endunum en mjúkar í miðjunni. Látið smákökurnar kólna í smástund á ofnplötunni áður en þær eru færðar yfir á grind til að kólna alveg.

Hafrasmákökur með súkkulaði

u.þ.b. 25 smákökur

- 150 g hveiti
- 1 tsk. kanill
- 1 ½ tsk. matarsódi
- 1 tsk. salt
- 160 g ósaltað smjör við stofuhita
- 140 g ljós púðursykur
- 70 g sykur
- 1 stórt egg
- 1 tsk. vanilludropar
- 150 g tröllahafrar
- 150 g súkkulaði, saxað og sigtað. Gott er að nota blöndu af dökku súkkulaði og mjólkursúkkulaði.

Hrærið hveiti, kanil, matarsóda og salt saman í skál. Hrærið smjörið í hrærivélinni í nokkrar mínútur, eða þar til smjörið verður mjúkt og slétt. Hrærið ljósa púðursykurinn og sykurinn saman við þar til það verður létt og kremkennt. Bætið egginu og vanilludropunum út í og hrærið á hægum hraða í 15-30 sekúndur eða þar til allt hefur rétt náð að blandast saman. Hrærið þurrefnin saman við í tveimur hollum og hrærið þar til allt hefur rétt náð að blandast saman. Setjið hafrana og saxaða súkkulaðið saman við og notið sleikju til að blanda því saman við deigið. Geymið deigið inni í ísskáp í hálftíma. Hitið ofninn í 160˚C. Leggið bökunarpappír ofan á ofnplötu. Takið rúmlega eina matskeið af deigi og rúllið á milli handanna þar til það er orðið að litlum bolta og leggið síðan á bökunarplötuna. Bakið í 18-20 mínútur eða þar til kökurnar gyllast á endunum. Látið smákökurnar kólna á grind.

„Hvort sem kökurnar eru bornar fram með stöku mjólkurglasi fyrir börnin eða á fallegum bökkum í kaffiboðinu er eitt víst, jólin væru fátæklegri án þessara ljúfu bita.“

JÓLAGJÖFIN HENNAR,
LAXDAL DRAUMAKÁPAN

DÚNÚLPUR - GLÆSIKJÓLAR

LOÐSKINNSKRAGAR - SPARIBOLIR - SILKISLÆÐUR - GJAFAKORT

LAXDAL SKIPHOLTI
- DÁSAMLEG DÖMUBÚÐ -

Fylgdu okkur á Facebook

BERNHARÐ LAXDAL
SÍGILD KÁPUBÚÐ

TRAUST Í 80 ÁR

Skipholti 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Abba
KUNGSHAMN

GÓMSÆT SÍLD
Á HÁTÍÐARBORÐIÐ

Texti / Elín Bríta Mynd / Aldís Pálsdóttir

„Nýt þess að kveikja á kertum og upplifa mín eigin jól“

Söngvarinn Páll Óskar kveðst vera mikið jólabarn í sér. *Hann sjái glaður um skreytingar og að leggja á borð, en taka út varar við því að sér sé hleypt inn í eldhús nema undir ströngu eftirliti.*

Hvenær dregurðu fyrsta jólaskrautið fram úr geymslunni?

„Ég byrja á því snemma í nóvember að skreyta trén fyrir utan húsið og smám saman eykst hasarinn! Ég tek síðan gluggana og allt innanhúss allavega tveim vikum fyrir jól og leyfi þessu svo að lifa út janúar og ljósunum í trjánum alveg fram í mars.“

Ertu mikið jólabarn?

„Mér finnast ákveðnir töfrar felast í öllum árstíðum, hvort sem það er svartasta skammdegið eða björtustu næturnar.

Hvaða jólalag kemur þér í jólafílinginn?

„Jólasnjór með Elly Vilhjálms og Vilhjálmi Vilhjálmssyni vekur upp sterkar minningar frá jólum á æskuheimilinu og platan Elly og Vilhjálmur syngja jólalög stendur mér ákaflega nærri. Platan var endurútgefin á vínyl fyrir um tveimur árum og bættist hún auðvitað í safnið. Upptakan á laginu Jólasnjór er líka stórmerkileg, en þetta er í fyrsta skipti sem íslenskir söngvarar yfirsungu sjálfa sig, þ.e.a.s. rödduðu ***eigin raddir***.“

Konfektmolar eða smákökur?

„Konfektmolar allan daginn, ég er rosalegur Nóa Siríus aðdáandi. Maður prófar sig stundum áfram með aðrar tegundir en endar alltaf aftur í Nóa.“

Uppáhaldsjólahefðin?

„Á jóladag passa ég mig á því að mæta ekki í nein jólaboð – þessum degi eyði ég á náttfötunum heima hjá mér og nýt þess að kveikja á kertum og upplifa mín eigin jól. Ég safna gömlum kvikmyndum á super 8-filmu og veit ekkert betra en að rúlla í gegn einhverri flottri klassískri bíómynd eða lesa bók og dúlla mér heimafyrir. Á annan í jólum tökum við alltaf risafjölskylduhitting en ég kem úr stórri fjölskyldu og er yngstur af sjö systkinum – svo þegar við sláum til og reynum öll að hittast erum við komin hátt í 40 manns.“

Hvað er ómissandi á aðfangadag?

„Aðfangadagur er ekkert endilega alltaf eins hjá mér. Ég og Monika hörpuleikari stunduðum það að spila á miðnæturmessu á aðfangadag í Fríkirkjunni í heil 12 ár – þarna kikkuðu jólin inn hjá mér. Það er alltaf nóg að gera hjá mér á þessum tíma og ég er til að mynda að spila á Akranesi 26. desember, 28. desember verð ég í Valaskjálf og á gamlárskvöld spila ég á Spot.“

Hvað er í jólamatinn?

„Hann er aldrei sá sami, ég er svo heppinn að vera umkringdur meistarakokkum en sjálfur elda ég aldrei – á móti skal ég glaður sjá um skreytingar og að leggja á borð en ekki hleypa mér inn í eldhús nema undir ströngu eftirliti.“

Flugeldar eða kampavín um áramótin?

„Flugeldar hjá mér allavega, ég drekk ekki kampavín.“

Einhver áramótheit?

„Nei.“

Upprunin úr ævintýri Grimms-bræðra

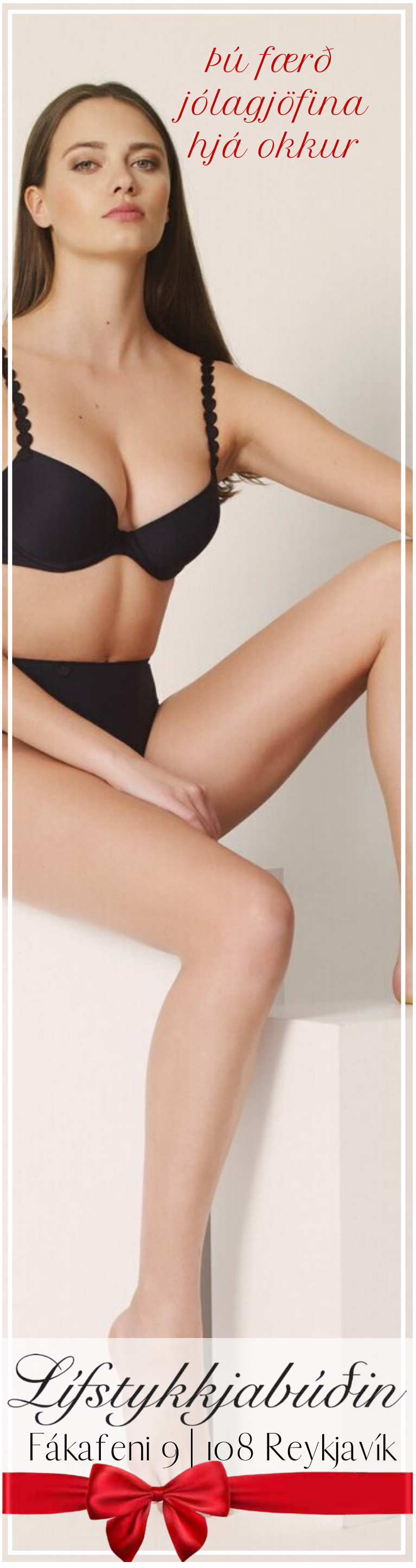
■ *Að búa til piparkökuhús er eitt því sem sumum finnst gaman að gera fyrir jól. En hvaðan kemur hefðin fyrir því að búa þetta góðgæti til? Kaþólskir munkar bökuðu piparkökur fyrir sérstakar trúarhátíðir og voru kökurnar formaðar sem dýrlingar og eftir trúarlegum táknum. Hefðin á bak við piparkökuhúsin eru svo talin upprunnin frá Þýskalandi, nánar tiltekið úr Grimms ævintýrinu um Hans og Grétu sem kom út í byrjun 19. aldarinnar og sagði frá systkinunum sem skilin voru eftir í skóginum til að deyja úr sulti en fundu þá kökuhús fagurlega skreytt sælgæti. Þó má geta sér til um að Grimms bræður hafi sótt hugmyndina í eitthvað sem þeir þekktu áður.*

„Kaþólskir munkar bökuðu piparkökur fyrir sérstakar trúarhátíðir og voru kökurnar formaðar sem dýrlinga.“

Nú þykkri og bragðmeiri grillsósur frá Hunt's

It's **easy** *with* Hunts

PROUDLY GROWN Hunts 1888 GREAT TASTE



Hús & híbýli
LIST

Hneykslaði almenning, SÉRSTAKLEGA Í BANDARÍKJUNUM

Matisse (1869–1954)

Matisse var einn áhrifamesti listmálari 20. aldarinnar í París og raunar í Evrópu allri. Hann fæddist í Le Cateau, Picardy, í Frakklandi og tilheyrði post-impressionisma og fauvisma en hann var einn af brautryðjendum síðarnefndu stefnunnar. Matisse var einstaklega mikill og góður teiknari en þekktastur var hann fyrir líflega notkun á litum. Hann fylgdi kenningu Cézanne um að ekki væri hægt að endurskapa ljós í myndlist nema í gegnum liti og sést það vel í verkum hans.

7 ATHYGLISVERÐAR STAÐREYNDIR UM HENRI MATISSE

1. **Matisse var menntaður lögfræðingur og starfaði um tíma sem slíkur.**

2. Hann fékk áhuga á myndlist um tvítugt þegar hann lá veikur í alllangan tíma og móðir hans færði honum málningu og pensla sér til dægrastyttingar í veikindunum. Síðar lærði hann í Académie Julian og í École des Beaux-Arts í París.

3. **Þegar hann hætti í listnáminu árið 1892 fór hann að vinna hjá Gustave Moreau sem var málari sem aðhylltist symbólisma. Þar blómstraði hann og fékk útrás fyrir tilraunahneigð sína.**

4. Pablo Picasso og Matisse hittust í fyrsta sinn árið 1906 og urðu vinir fyrir lífstíð en þeir voru líka keppinautar í listinni og ögruðu hvor öðrum. Þeir fengu hugmyndir að verkum hvor hjá öðrum og mætti nefna að Blue Nude var Picasso innblástur að einu af hans frægasta málverki, Les Demoiselles d´Avignon.

5. **Notkun sterkra lita í verkum Matisse hneykslaði almenning, sérstaklega í Bandaríkjnum þar sem sumum þótti verk hans móðgandi og vansæmandi. Árið 1913 þegar Blue Nude-myndin var sýnd í Chicago, tóku nokkrir nemar í The Art Instidude sig til og brenndu eftirlíkingu af verkinu.**

6. Heimsstyrjaldirnar höfðu djúp áhrif á Matisse, í heimsstyrjöldinni fyrri notaði hann mun dekkri og drungalegri liti en hann hafði áður gert. Dóttir málarans var í frönsku andspyrnuhreyfingunni en hún var pyntuð af Gestapo og sendi í útrýmingarbúðir í Ravensbrück en sprengjuárás bandamanna tafði lestarförina og hún slapp.

7. **Síðustu æviárin var Matisse bundinn við hjólastól og átti erfitt með að mála. Hann tók þá upp á því að gera klippimyndir. Hann notaði svo langt prik til að raða myndum saman en þessa aðferð kallaði hann „painting with scissors“ eða málað með skærum.**

„Til að skapa þarf kjark.“

„Ég mála ekki hluti. Ég mála bara mismuninn milli hluta.“
– Henri Matisse

Grand HÓTEL REYKJAVÍK

SKÖTU-HLAÐBORÐ

Ilmandi skötuveisla á Grand Hótel Reykjavík á Þorláksmessu kl. 12–14

Verð: 6.400 kr. á mann

6-11 ára hálft verð

0-5 ára borða frítt

Veislustjórar: Orginalinn og eftirherman Guðni Ágústsson og Jóhannes Kristjánsson

Bókaðu borð í síma **514 8000** eða á **islandshotel.is/skata**

„Ég stal fyrsta brúsanum af pabba mínum þegar ég var 12 ára og hann hefur elt mig allar götur síðan – brúsinn það er að segja – ekki pabbi. Hann styður vel við bakið á mér í minni sköpun.“

„Ég er stundum með opna vinnustofu hjá mér í Ingólfsstræti í rými sem ég deili með nokkrum öðrum snilldarlistamönnum.

NAFN: **Örn Tönsberg**
ALDUR: **36 ára** MENNTUN: **Myndlist við FB og bókmenntafræði við HÍ** VEFSÍÐA: **Instagram/selur1**

Göldrótt veggjalist

Lista- og tónlistarmaðurinn Örn Tönsberg hefur lengi verið leiðandi í veggjalist á Íslandi og líta má mörg verka hans í miðborg Reykjavíkur. *Örn byrjaði snemma að fikra sig áfram í listinni en hann hefur aðallega verið að vinna með veggmyndir og prentverk fyrir fólk og fyrirtæki en inn á milli einnig hefðbundin málverk. Auk þess hefur hann verið að fást við tónlist í hjáverkum undir nafninu 7berg.*

Umsjón: María Erla Kjartansdóttir
Myndir: Hallur Karlsson

Hvernig verk ertu aðallega að gera og fyrir hvað?
„Ég geri mikið af lógóum fyrir hina ýmsu staði og verkefni. Ég hef alltaf gaman af einfaldleikanum, að sveipa einhverri hugmynd áru með myndskreytingu. Ég vinn einnig mikið af veggmyndum fyrir aðra, hvort sem það eru bílafyrirtæki, flugfélög, veitingastaðir eða barir.“

Hvar liggur þitt áhugasvið helst?
„Í allskyns list, hvort sem það er veggjalist, tónlist, matarlist eða keramík. Ég hef dálæti á fallegum hlutum með sögu og að vekja eitthvað upp í manni sem maður vissi ekki að byggi þar.“

Hvernig myndirðu lýsa þínum stíl?
„Mikið af línum sem eru feimnar við að snertast.“

Hvernig byrjaði ferillinn?
„Ég stal fyrsta brúsanum af pabba mínum þegar ég var 12 ára og hann hefur elt mig allar götur síðan – brúsinn það er að segja – ekki pabbi. Hann styður vel við bakið á mér í minni sköpun.“

Hefur veggjalist alltaf heillað þig?
„Já, alveg frá því ég sá fyrstu veggjakrotin (töggin) og bomburnar þegar ég var yngri. Stærðin og hraðinn heillaði mig, það er eitthvað göldrótt við það að geta málað stóran vegg á stuttum tíma og láta sig svo hverfa en verkið stendur eftir.“

Hefur þú alltaf haft gaman af því að teikna og mála?
„Nei, stundum er það alveg hundleiðinlegt og mikil barátta þó að það líti ekki þannig út. En oftast er gaman að sjá afraksturinn af því.“

Hvaða litir og form heilla þig mest?
„Bjartir skemmtilegir litir á dökkum bakgrunni, hringir, línur og sporöskjur eiga hug minn allan.“

Hvaðan færðu innblástur?
„Í náttúrunni, í göngutúrum, á spjalli við áhugavert fólk og á leynistöðum þar sem innblásturinn felur sig. Það besta er þegar maður er ekki að leita heldur þegar hann kemur til manns.“

Hvaða listamenn eru í uppáhaldi hjá þér?
„Margeir Dire er alltaf í fyrsta sæti, að mínu mati besti listamaður sem Ísland hefur alið. En hann féll frá í vor langt fyrir aldur fram, en það er enginn sem náði að töfra fram það sem hann gat. Blessuð sé minning hans.“

Hvar fást verkin þín?
„Ég er stundum með opna vinnustofu hjá mér í Ingólfsstræti í rými sem ég deili með nokkrum öðrum snilldarlistamönnum. Svo er alltaf hægt að hafa samband við mig á Instagram @selur1 eða gegnum tölvupóst, selurone@gmail.com ef einhver hefur áhuga að fá vegg málaðan hjá sér.“

ÆVISÖGUR ÁRSINS!

VÆNGJAÞYTUR VONARINNAR

MARGRÉT DAGMAR ERICSDÓTTIR

„Þú breyttir lífi mínu. Saga þín eflir mig sem móður og manneskju. Þakka þér fyrir að hjálpa mér að þroskast. Það ert þú sem hefur töfrana. Þú kennir mér svo margt á hverjum degi.“

– Kate Winslet um sögu Margrétar

„Hetjusagan um Margréti; konuna sem barðist fyrir son sinn; opnaði dyr sem allir töldu lokaðar; saga sem snart hjarta mitt; mögnuð og hrífandi. Lestur bókarinnar gerir okkur að betri manneskjum.“

Dorrit Moussaieff um sögu Margrétar

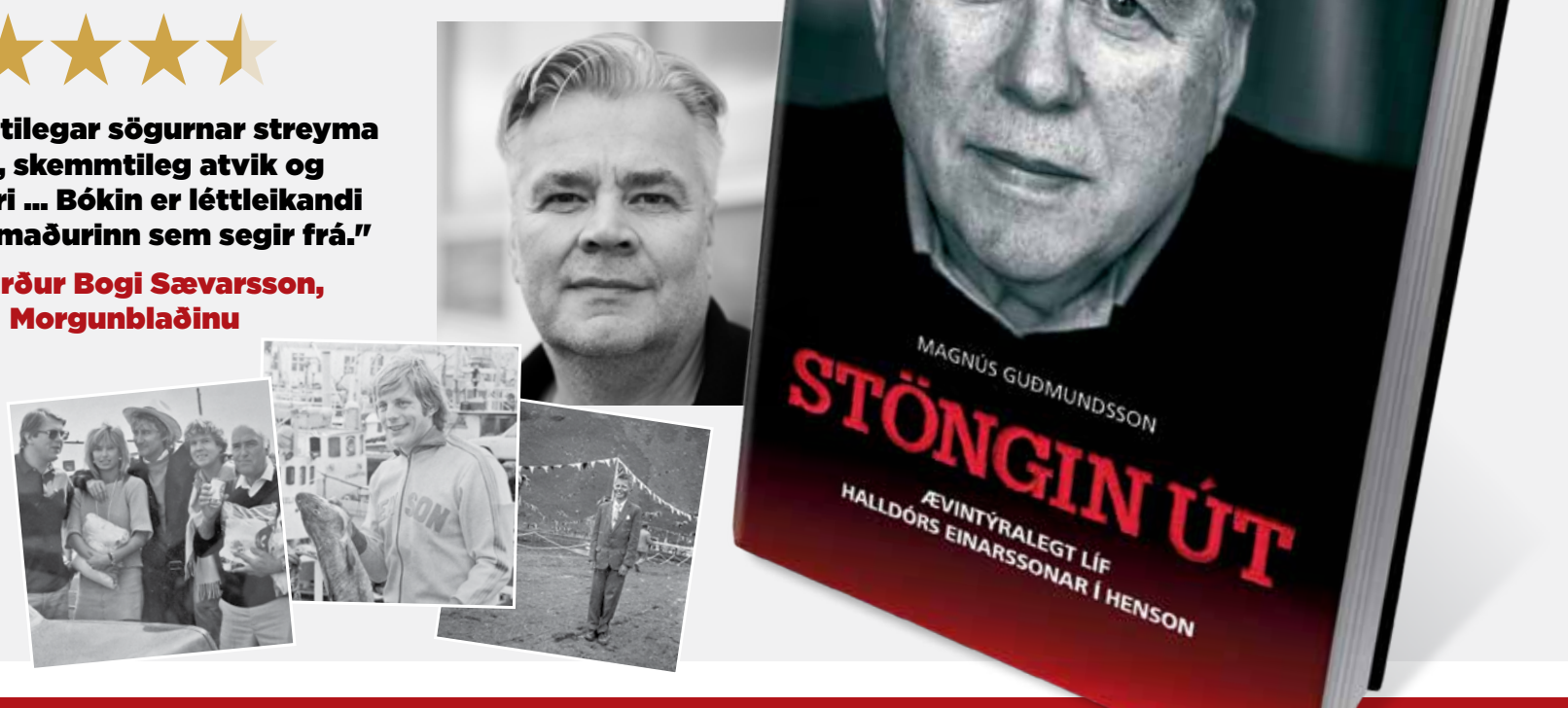
STÖNGIN ÚT

ÆVINTÝRALEGT LÍF HALLDÓRS EINARSSONAR EFTIR MAGNÚS GUÐMUNDSSON

★★★½

„Skemmtilegar sögurnar streyma fram, skemmtileg atvik og ævintýri ... Bókin er léttleikandi eins og maðurinn sem segir frá."

Sigurður Bogi Sævarsson, Morgunblaðinu



BJARTUR | VERÖLD

bjartur-verold.is

ÁRNASYNIR

„Ég er eiginlega enn að meðtaka fréttirnar“

***Sif Sigmarsdóttir** hefur gengið frá samningum um útgáfu á skáldverki sínu, The Sharp Edge of a Snowflake, í Þýskalandi og Frakklandi. Bókin er önnur bók Sifjar á ensku og hefur verið að gera góða hluti frá því að hún kom út í Bretlandi í sumar. Í samtali við Mannlíf segist Sif vera hæstánægð með tíðindin en viðurkennir að hún eigi enn erfitt með að líta á sig sem „alþjóðlegan“ höfund.*

Texti / Roald Eyvindsson

„Það má segja að þessar fréttir séu besta jólagjöfin sem rithöfundur getur fengið. Ég er eiginlega enn að meðtaka fréttirnar,“ segir Sif glöð, en umboðsmaður hennar í Bretlandi var að enda við að ganga frá útgáfu bókar Sifjar, The Sharp Edge of a Snowflake, bæði í Þýskalandi og Frakklandi.

Í Þýskalandi verður bókin gefin út af Loewe Verlag, 150 ára gömlu útgáfufélagi sem er risi á sviði barna- og unglingabóka, en það hefur meðal annars gefið út bækurnar um Max og Moritz sem margir Íslendingar kannast við. Í Frakklandi verður bókin gefin út af Casterman, útgefanda Tinnabókanna, en það er útgáfufélag sem hefur höfuðstöðvar sínar í Belgíu og hefur starfað í meira en 200 ár.

Sif er að vonum himinlifandi. Hún segir að það sé algjör draumur að vita til þess að bók hennar komist nú í hendur enn fleiri lesenda. „Ég er búin að fagna þessu með kampavínsglasi. En svo tek ég þá meðvituðu ákvörðun að velta mér ekki upp úr því frekar. Ég á mér nefnilega þá reglu að fagna sigrum aðeins í einn dag, ekki lengur,“ flýtir hún sér að útskýra. „Það þýðir ekki að staldra of lengi við, maður verður að horfa fram á veginn, vera á tánum, með mörg járn í eldinum. Svo ég grípi til allra klisja í íslenskri tungu í einni málsgrein,“ segir hún og hlær.

Sótti innblástur í Facebook-hneykslí og MeToo

Að sögn Sifjar fjallar The Sharp Edge of a Snowflake um Hönnu, hálf-íslenska stelpu búsetta í London sem flyst til föður síns á Íslandi þegar móðir hennar fellur frá. Hún fær vinnu sem blaðamaður og er falið að taka létt viðtal við samfélagsmiðlastjörnu sem er á leiðinni til landsins. Þegar sú er handtekin fyrir morð einsetur Hanna sér að sanna sakleysi hennar. En ekki er allt sem sýnist og Hanna kemst á snoðir um illar áætlanir alþjóðlegs markaðsfyrirtækis sem misnotar persónuupplýsingar fólks um allan heim til að græða peninga – og þaðan af verra.

Í Bretlandi, þar sem sagan kom út í sumar, hefur henni verið lýst sem samblandi af bókinni Karlar sem hata konur og sögunum um spæjarann Nancy Drew. Sjálf segir Sif að bókina megi flokka sem norræna glæpasögu fyrir unglinga. Það sem einkenni norrænar glæpasögur sé að þær fjalla um glæp, oftast morð, og oftar en ekki séu þær líka samfélagsádeila. „Ég er til dæmis að skoða hættur Netsins og þau áhrif sem það hefur á sjálfsímynd, samskipti fólks, viðskipti og samfélagið allt,“ segir hún og getur þess að tvær konur hafi veitt sér innblástur við skrifin; leikkonan Rose McGowan, sem er ein þeirra kvenna sem stuðlaði að falli Harvey Weinstein, og breski blaðamaðurinn Carole Cadwalladr, sem kom upp um Facebook-Cambridge Analytica-hneykslið.

„Cambridge Analytica er gagnafyrirtæki sem notaði illa fengnar persónuupplýsingar af Facebook til að beina pólitísku efni að fólki og hafa þannig áhrif á lýðræðislegar kosningar. Það var ráðgjafi kosningaliðs Donalds Trump og vann líka fyrir samtök sem studdu úrgöngu Breta úr ESB fyrir þjóðaratkvæðagreiðsluna 2016. Eftir að upp komst um þetta hneykslí hefur ímynd Facebook beðið hnekki og við lítum öðrum augum á persónuupplýsingar okkar, erum meðvitaðri um fótsporin sem við skiljum eftir okkur á Netinu,“ segir Sif og bætir við að bækurnar hennar séu nánast alltaf innblásnar af því sem er að gerast í heiminum hverju sinni, enda sé hún algjör fréttafíkill.

Á erfitt með að líta á sig sem alþjóðlegan höfund

Talandi um skrifin, er Sif eitthvað byrjuð að huga að næstu bók? „Ja, eins og ég segi þá reyni ég að vera með mörg járn í eldinum. Svo er umboðsmaðurinn minn, Sophie Hicks, harður yfirmaður og bíður nú eftir nýrri bók. Það er gott að hafa einhvern sem rekur á eftir manni og minnir mann á að halda sig

> ***„Manni finnst maður ekkert rosalega alþjóðlegur þar sem maður situr heima hjá sér á náttfötunum, umkringdur hálftómum kaffibollum og óhreinu taui.“***

Bókin The Sharp Edge of a Snowflake kemur út í Þýskalandi og Frakklandi næsta haust.

Nú í haust kom út íslensk þýðing á fyrstu bók Sifjar sem hún skrifaði á ensku, Ég er svikari.

Sif er á skrá hjá umboðsmanninum Sophie Hicks sem hefur unnið með mörgum af stærstu höfundum Bretlands. Ein stærsta stjarnan hjá henni nú er líklega Eoin Colfer, höfundur metsölubókanna um Artemis Fowl, en á næsta ári kemur út risastór Hollywood-mynd byggð á bókunum.

við efnið,“ segir hún kímin. „En svo er ég líka alltaf að skrifa á íslensku og vonast til að hafa tíma til að vinna að íslenskri skáldsögu á nýju ári. Það er skemmtileg heilaleikfimi að skrifa á tveimur tungumálum, stundum verður maður alveg kolruglaður.“

Spurð hvernig tilfinning það sé annars að vera orðin „alþjóðlegur“ höfundur skellir hún upp úr og segist nú ekki beint geta sagt að hún líti á sig sem alþjóðlegan höfund. „Manni finnst maður ekkert rosalega alþjóðlegur þar sem maður situr heima hjá sér á náttfötunum, umkringdur hálftómum kaffibollum og óhreinu taui sem flæðir upp úr þvottakörfunni og skrifar bækur,“ segir hún og hlær.

„En auðvitað er alltaf jafnskemmtilegt og óraunverulegt þegar maður hittir fólk sem hefur lesið bækurnar manns, eða þegar maður rekst á þýdda útgáfu af verkum sínum úti í heimi. Þegar fyrsta bókin mín, Ég er ekki dramadrottning, kom út man ég hvað mér fannst skrítið að hugarburður minn væri kominn á náttborðið hjá unglingum út um allt land. Dramadrottningin var líka fyrsta bókin mín sem var þýdd á erlent tungumál og þegar hún kom út í Frakklandi gerðum við fjölskyldan okkur ferð til Parísar þar sem ég gekk inn í stærstu bókabúð landsins í hálfgerðu móki í leit að bókinni. Þar stóð hún á borði með ótrúlega flotta kápu og titil sem ég skildi ekki einu sinni. Það var skrítin og skemmtileg upplifun,“ segir hún hress.

„Nú hlakka ég bara til að hafa uppi á The Sharp Edge of a Snowflake bæði í Frakklandi og Þýskalandi þegar hún kemur þar út í haust á næsta ári.“

HELGAR LISTINN

Texti / Freyr Eyjólfsson

„Ég viðurkenni að ég hafði dálitla fordóma gagnvart Kan

„Ég hef búið til laga- og plötulista reglulega frá því ég var barn og það gladdi mig mjög þegar High Fidelity kom út og ég áttaði mig á að það hlyti fleira fólk að vera að dunda sér við þetta því annars hefðu lagalistarnir ekki spilað stórt hlutverk í þeirri skáldsögu og síðar bíómynd.“ Þetta segir blaðakonan Margrét Marteinsdóttir, en Mannlíf fékk hana að þessu sinni til að mæla með þremur plötum um helgina.

Föstudagur: Yazoo – Upstairs at Eric´s (1982)

„Ég átta mig á því núna að það er fyrsta platan sem ég valdi sjálf, þá var ég 10 ára en hún kom út vorið 1982. Áður hafði ég hlustað mjög mikið á tónlist og suðað um að fá plötur í afmælis- og jólagjafir en það voru allt plötur sem ég hafði heyrt hjá öðrum, hjá fullorðna fólkinu í kringum mig. Mér fannst og finnst Alison Moyet æðisleg söngkona, þessi hreina, harmræna rödd. Svo féll ég fyrir laginu Tuesday. Og svo öllum hinum.

Alison Moyet hefur fylgt mér í 37 ár. Ég hlusta enn á hana og ætla að sjá hana á tónleikum sem fyrst. Upstairs at Eric´s er dagplata. Það er gott að hlusta á hana á leiðinni í vinnuna.“

Laugardagur: The Cure – Disintegration (1989)

„Disintegration er plata sem ég held að sé ekki álitamál að sé með betri plötum sem hafa komið út. Hún er svo heilsteypt, samt fjölbreytt, virðist kæruleysisleg, eins og hún hafi bara sprottið upp úr jörðinni einn góðan veðurdag, en er auðvitað útpæld, þannig eru bestu plöturnar. Disintegration er ein af þeim plötum sem er varla hægt að slökkva á fyrr en búið er að hlusta á hana alla og þá er eiginlega best að setja hana af stað aftur. Hún er kvöldplata. Mér finnst gott að hlusta á hana í kvöldgöngutúrunum mínum og ætla að gera það um helgina.“

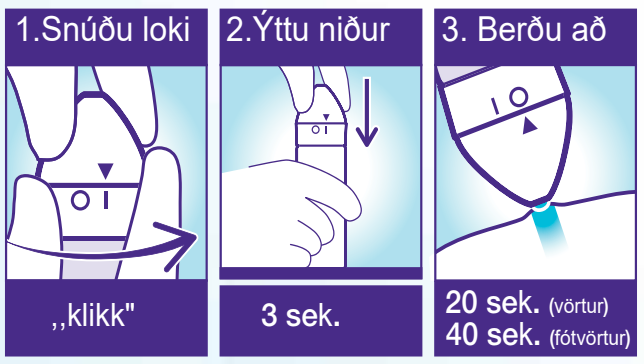
Sunnudagur: Kanye West – Life of Pablo (2016)

„Þetta er ansi góð plata. Góð stemning, á köflum mjög fallegur hljóðheimur og skemmtileg pródúksjón. Það eru nokkur lög á henni sem ég hlusta á aftur og aftur. Ég er mikið fyrir endurtekningu. Ég viðurkenni að ég hafði dálitla fordóma fyrir Kanye, hélt að hann væri bara fljótandi á yfirborðinu, að hann væri frægur út af konunni sinni sem er með raunveruleikaþátt þar sem óraunveruleikinn býr og ég skil ekkert í. Ég hafði því gott af því að falla fyrir The Life of Pablo. Mig langar að hlusta á tónlistina sem börnin mín fíla og er þakklát fyrir að fá að kynnast nýju listafólki í gegnum þau.“

wortie®

Meðferð við vörtum & fótvörtum

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



www.alvogen.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen

a

Albumm

TÓNLIST

Langaði ekki lengur að vera bara á bak við myndavélina

Tónlistarmaðurinn Tómas Welding hefur á tiltölulega stuttum tíma vakið athygli fyrir tónsmíðar sínar. *Sjálfur segir hann að ævintýrið hafi byrjað í lok síðasta árs þegar hann var að skjóta tónlistarmyndbönd með hljómsveitinni YXY. Þá hafi áhuginn kviknað fyrir alvöru og ekki verði aftur snúið.*

Tómas Welding hefur á tiltölulega stuttum tíma vakið athygli fyrir tónsmíðar sínar.

Þar áttaði ég mig á því að mig langaði að prófa að taka í míkrafóninn en ekki alltaf vera á bak við myndavélina," segir hann og tekur fram að hann hafi nú alltaf verið að söngla eitthvað í gegnum árin, en ekki af neinni alvöru eða fyrir framan neinn. Þ.e.a.s. ekki fyrr en núna í desember. „Benni sem er í Séra Bjössa-hópnum manaði mig þá upp í að syngja ofan á „beat" í stúdíói hjá sér og síðan hefur boltinn bara rúllað."

Fyrir stuttu sendi Tómas frá sér lögin Cop Car og Treat Me Better sem hafa hlotið góðar viðtökur en lögin vann hann ásamt pródúsentinum og tónlistarmanninum Bomarz og söngkonunni Viktoríu Kjartansdóttur. Spurður hvert hann sækir innblástur og hvernig tónlist honum finnist skemmtilegast að semja, segir hann að skemmtilegast sé að semja tónlist sem hann hafi sjálfur gaman af að hlusta á; hvort sem það er popp, R&B eða eitthvað annað. Hann sæki innblástur í alls konar tónlist, m.a. af Spotify Discover Weekly.

En hvert heldur hann að íslensk tónlist stefni og hvert stefnir hann sjálfur? „Ég hugsa að íslensk tónlist sé í raun bara að þróast í gæðum og það hratt, en stefnan er frekar óskýr eins og er. Mér sýnist þetta núna vera að færast smám saman úr rappsenunni yfir í pop/hip hop-blöndu, ef við erum að ræða „mainstream"-tónlist, en poppið er frekar merkilegt því það getur verið margs konar. Sjáðu til dæmis Cop Car og Goodbye, bæði popplög en gerólík. Sem dæmi höfðar Cop Car til víðari aldurshóps en Goodbye, en Goodbye virkar kannski í staðinn betur á yngra fólk. Ég hlakka bara til að sjá hvert þetta allt fer," segir hann og bætir við að hann stefni í raun ekkert ákveðið með tónlistina sína, ja, ekki nema út fyrir landsteinana, það hafi alltaf verið markmiðið. „Það verður skemmtilegt að gefa fleira út og sjá hvert það leiðir mann."

> „Ég hugsa að íslensk tónlist sé í raun bara að þróast í gæðum og það hratt, en stefnan er frekar óskýr eins og er."

Hvað er annars fram undan? „Ég er að vinna plötu með Pálma Ragnari og Öldu Music þessa stundina. Mjög spennandi verkefni og rosalega gaman að sjá útkomuna. Svo á næsta ári kemur íslenskt efni út líka og alls konar skemmtilegt," segir hann og vill að lokum þakka fyrir allan þann stuðning sem hann hefur fengið á árinu. „Þetta hefur verið klikkað ár og ég er sjúklega spenntur fyrir 2020."

Dead Gallery og Prentminjasafnið opna dyrnar

Í portinu að baki Brynju við Laugaveg 29 verður sannkallað jólastuð í kvöld, föstudaginn 13. desember, en þar mun fjöldi ólíkra listamanna koma fram.

Herlegheitin hefjast klukkan 18.30 með ljúfum tónum úr smiðju Þóris Gunnars Geimfara, heitum drykkjum og rjúkandi súpu. Dead Gallery klæðist sparifötunum og Prentminjasafnið mun opna í fyrsta sinn dyrnar fyrir almenningi. Klukkan 20 færist fjörið inn í Dead Gallery en þar verður sköpuð notaleg baðstofustemning; Hilmar Örn Hilmarsson allsherjargoði helgar stund og stað, Þórgnýr Inguson skáld les ljóð, Auður Jónsdóttir rithöfundur stígur á stokk, Kristín Anna Valtýsdóttir flytur hugljúfa tóna, Magnús Björn Ólafsson segir jólasögu,Teitur Magnússon spilar nokkur vel valin jólalög og er jafnframt kynnir, ritlistarmaðurinn Gunnar Jónsson les smásögur og hljómsveitin Regn leikur fyrir dansi. Ostrur og jólasnafs verða í boði fyrir gesti.

Texti / Steinar Fjeldsted

„Mikilvægt að hugsa um hvað við skiljum eftir okkur"

■ ***K.óla***, a.k.a ***Kata Jóhannesdóttir***, gaf nýverið út myndband við nýjasta lag sitt, ***Plastprinsessan***. Hún hefur eftirfarandi að segja um útgáfuna: „Mikilvægt er að hugsa um hvað við skiljum eftir okkur, hvort sem það er plastslóð eða góð minning sem vekur upp bros. Það er mjög auðvelt á þessum tímum að leyfa vonleysinu að kæfa sig í plastpökkuðu paradísinni sem við fæðumst inn í; í heimi þar sem samfélagsmiðlar með filteruðum raunveruleika gera okkur meira einmana og fjarlæg hvort öðru. Það er ekki ákvörðun neins að fæðast en við tökum óteljandi ákvarðanir á hverjum degi um hvernig við högum okkur í þessum heimi. Það er mikilvægt að hugsa um hvað við skiljum eftir okkur." Það eru þær Kata og ***Arína Vala Þórðardóttir*** sem stóðu að gerð myndbandsins, en ***Ása Bríet Brattaberg*** hannaði kjólinn. Þess má geta að Plastprinsessan verður hluti af plötu K.óla sem er væntanleg á næsta ári. Áætlað er að platan komi út á 12 tommu vínyl ásamt eldri plötu K.óla, Allt verður alltílæ.

Fjalla um myrkt ferðalag, depurð og svefnleysi

■ Hljómsveitin ***Andvaka*** hefur gefið út sína fyrstu plötu, Andvana. Að sögn sveitarinnar er platan sem er í þremur hlutum, hugsuð sem sálmur einstaklings sem fer í gegnum miklar breytingar á tímum myrkurs, depurðar og svefnleysis, en kemst á endanum að ljósinu. Er þetta allt í anda sveitarinnar sem kennir sig við melankólískt jarðarfararokk. Hægt er að nálgast plötuna á vefsíðu sveitarinnar, **andvaka.bandcamp.com**, og á öllum helstu streymisveitum.

Albumm mælir með

Skoffín, Between Mountains og Salóme Katrín á Hressingarskálanum

Eftir rúmlega mánaðarlangt hlé frá tónleikahaldi heldur hljómsveitin ***Skoffín*** desembertónleika annað kvöld, laugardaginn 14. desember. Hressingarskálinn bauðst til að hýsa viðburðinn og er aðbúnaður þar ekki af verri endanum, enda búið að gera gagngerar endurbætur á staðnum sem hefur þegar fest sig í sessi sem einn öflugasti tónleikastaður borgarinnar. Auk Skoffíns koma eftirfarandi fram: **Between Mountains** og ***Salóme Katrín***. Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30. Miðinn kostar 1.000 krónur og er miðasala við dyrnar.

Weirdcore á Bravó

Miðvikudaginn 18. desember má búast við rafmögnuðu fjöri á skemmtistaðnum Bravó þegar raftónlistarklúbburinn **Weirdcore** slær um sig og heldur uppi fjörinu. Fram koma: ***Dj Delarosa***, ***Thizone*** og ***Tanya & Marlon*** „mashup flow". Fjörið hefst klukkan 21.30 og er ókeypis inn.

Ívar Pétur og Örvar Smárason á Röntgen

Tónlistarmennirnir ***Ívar Pétur*** og ***Örvar Smárason*** (Fm Belfast, Múm) hafa fyrir sið að senda frá sér jólamix á tveggja ára fresti og fyrir skemmstu sendu þeir frá sér skemmtilegt mix í þeim anda: ***Weihnachtsmarktmix 2*** Drengirnir ætla að spila nýja mixið í heild sinni á nýjasta stað bæjarins, Röntgen, þann 18. desember.. Fjörið byrjar klukkan 22. Ókeypis inn.

Horrible Youth og Óværa á Gauknum

Hljómsveitirnar ***Horrible Youth*** og ***Óværa*** sendu báðar frá sér plötu nýlega og ætla að fagna útgáfunni rækilega með tónleikum á Gauknum, annað kvöld 14. desember. Sveitirnar eru þekktar fyrir háværa tóna og framúrskarandi sviðsframkomu og því viðbúið að enginn verði svikinn af þessari rokkveislu. Tónleikarnir hefjast klukkan 21. Miðinn kostar 1.500 krónur á Tix.is og 2.000 krónur við dyrnar.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS

Tónlist / Menning / Viðburðir / TV

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI

GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Köflótt alltaf klassískt

Köflóttar flíkur og flíkur með svokölluðu houndstooth-mynstri voru áberandi á tískupöllunum þegar haust- og vetrarlínur þessa árs voru sýndar. *Köflótt er alltaf klassískt og því er ekki vitlaust að fjárfesta í fallegri og vandaðri vetrarflík með köflóttu mynstri sem endist um ókomin ár.*

Töff jakki úr smiðju franska hönnuðarins Alexandre Vauthi.

Enski hönnuðurinn Clare Waight Keller hannaði þessa köflóttu ullardragt fyrir tískuhús Givenchy.

Úr haust-/vetrarlínu Gucci.

Houndstooth-mynstrið hefur lengi verið áberandi hjá tískuhúsi Chanel.

Smart dragt frá Gucci sem var sýnd á tískuvikunni í Mílanó í byrjun árs.

Frá tískusýningu Dolce and Gabbana á tískuvikunni í Mílanó.

Þessa flottu dragt mátti sjá á tískupallinum á sýningu Dior á tískuvikunni í París.
Mynd /EPA

Bannað með lögum

Linda Björg Árnadóttir
hönnuður og lektor við Listaháskóla Íslands

Mynd / Saga Sig

Við á Íslandi búum við frelsi sem við tökum sem sjálfsögðum hlut. Okkur finnst m.a. sjálfsagt að klæða okkur og líta út eins og okkur langar og/eða teljum viðeigandi hverju sinni þegar við höfum okkur til. Við höfum frelsi til þess að skapa og þróa sjálfsmynd okkar sem einstaklingar og/eða sem hluta af hóp.

Það finnast hins vegar mörg dæmi um það í sögunni að ákveðinn fatnaður eða tíska hefur verið bönnuð með lögum. Þessi lög eru afleiðing íhaldssemi, valdabaráttu milli stétta og þjóða og eru merki um þvingun og útskúfun ákveðinna hópa.

Að banna fatnað og tísku sem tilheyrir sjálfsmynd og menningu hópa er það sama og að banna hópinn.

Tíska hefur mikið verið notuð til að aðgreina einn hóp frá öðrum eins og til dæmis fátæka frá ríkum. Í Evrópu hafa oft verið sett lög um að almúginn megi ekki klæðast ákveðnum fatnaði eða litum sem aðeins átti að vera fyrir yfirstéttina.

„Það finnast mörg dæmi um það í sögunni að ákveðinn fatnaður eða tíska hefur verið bönnuð með lögum.“

Konur hafa þurft að berjast fyrir fleiru en lagalegum jafnréttindum. Þær hafa einnig þurft að berjast fyrir réttinum til þess að klæðast með þeim hætti sem þær vilja, hvort sem það var að klæðast eins og karlmenn eða að klæðast efnislitlum (eða -miklum) fatnaði. Þegar konur vildu ganga í buxum, eins og karlmenn, þá féll það ekki í góðan jarðveg og boð og bönn fylgdu í kjölfarið. Sama gerðist þegar mínipilsið kom fyrst fram, þá var það bannað í nokkrum Evrópulöndum og eins þegar bikiníið kom til sögunnar skömmu seinna. Þarna báru yfirvöld því fyrir sig að viðkomandi fatnaður væri það efnislítill að hann þætti ósæmilegur á almannafæri. Sömu rök áttu greinilega ekki við þegar svokallað „búrkíni“, sundföt fyrir múslimakonur, voru bönnuð á nokkrum svæðum í Frakklandi og eru það enn.

Það eru til mörg dæmi úr sögunni um að þeim sem tapar í stríði sé bannað að klæðast þjóðbúningi sinnar þjóðar og sé þvingaður til þess að klæðast fatnaði sigurvegaranna.

Árið 1746 bönnuðu Bretar Skotum með lögum að klæðast „tartan“, hefðbundnum þjóðbúningi Skota sem var sterkt tákn í menningarlegri sjálfsmynd þeirra. Þetta var gert til þess að koma í veg fyrir hvers konar uppreisn þeirra á meðal. Þarna er ákveðinn fatnaður farinn að vera það sama; pólitísk uppreisn.

Á þeim tíma sem að Bretar voru með yfirráð yfir Írlandi þá voru grænn og saffrangulur bannaðir í klæðnaði því þeir voru einkennandi fyrir írskan fatnað og menningu þjóðarinnar. Það finnst í texta írsks þjóðlags frá seinni hluta nítjándu aldar að Hinrik 8 hafi látið hengja fólk fyrir að klæðast grænu. Írar þurftu seinna að endurbyggja hugmyndir um það hvað væri írskt en þær höfðu mikið tapast undir stjórn Breta.

Af þessu má vera ljóst að frelsi til að klæðast hverju sem maður vill er ekki endilega sjálfsagt. Njótum þess frelsis sem við höfum og skemmtum okkur og bætum líf okkar með tísku og klæðnaði.

Engin einnota föt

Mynd / EPA

■ Anna Wintour, ritstjóri bandaríska Vogue, hvetur neytendur til að vanda valið meira þegar kemur að fatakaupum og hætta að hugsa um flíkur sem einnota. Anna nýtti tækifærið í viðtali við Reuters og biðlaði til fólks að hugsa betur um fötin sín og gefa heilleg föt áfram í stað þess að henda þeim þegar viðkomandi hættir að nota þau.
Hún hvatti fólk til að kaupa vönduð föt og útrýma þeirri hugsun að föt geti verið einnota. Hún segir þetta vera skilaboð sem séu gegnumgangandi í Vogue. „Þetta snýst um að miðla því til lesenda okkar – að halda upp á þau föt sem þeir eiga og kunna að meta þau. Og nota fötin aftur og aftur,“ sagði Anna.
Patricia Espinosa, leiðtogi loftslagsskrifstofu Sameinuðu þjóðanna, hefur hrósað Önnu fyrir þennan boðskap og segir útgáfufyrirtækið Condé Nast's sem gefur út Vogue geta haft mikil áhrif með því að veita lesendum upplýsingar og fróðleik um sjálfbæra og umhverfisvæna tísku.

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

Renndur leðurjakki frá Hermès og leðurtoppur frá Givenchy.

Balmain sýndi meðal annars doppóttan jakka og útvíðar, doppóttar buxur. Sacai sýndi doppóttan kjól og Paco Rabanne sýndi fallega, köflótta buxnadragt.

Givenchy sýndi hálf-þvegnar gallabuxur í af-slöppuðu sniði sem verður vinsælt áfram.

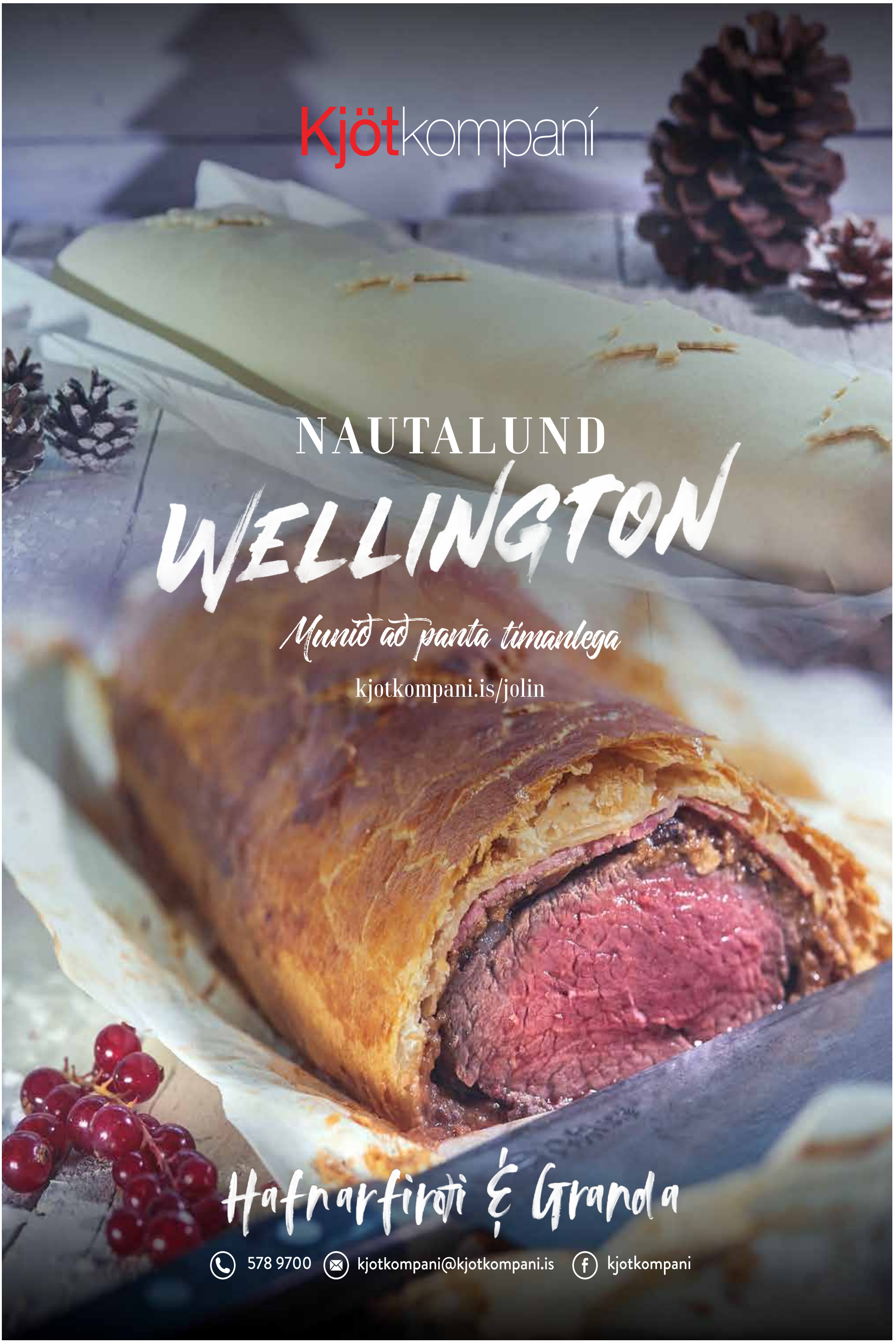
Svört organza-blússa og hnébuxur í stíl frá Nina Ricci

Búta-saums-kjóll frá Y/Project.

SUMARTÍSKAN 2020

GEGNSÆJAR BLÚSSUR, LEÐUR OG DOPPÓTT MYNSTUR

Doppótt mynstur eru á meðal þess sem er áberandi í sumarlínum helstu tískuhúsanna fyrir næsta ár. Gegnsæjar blússur verða líka áfram áberandi og því er ekki úr vegi að fjárfesta í fallegum brjóstahaldara toppi eða til að vera í innan undir. Leður og leðurlíki sömuleiðis, þar á meðal skófatnaðurí leðri eins og sjá má á meðfylgjandi myndum.


Kjötkompaní
NAUTALUND
WELLINGTON
Munið að panta tímanlega
kjotkompani.is/jolin
Hafnarfirði & Granda
578 9700
kjotkompani@kjotkompani.is
kjotkompani

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. Bogmaðurinn (1.-21. desember) heillast af lífinu og vill rannsaka heiminn og allt sem honum tilheyrir. Hann er óstýrilátur, vitsmunalega þenkjandi og uppfullur af frelsisþrá. Steingeitin (22.-31. desember) er jarðbundin, fylgin sér, hagsýn og hörkudugleg. Steingeitin er trygglynd, en á sama tíma þrjósk og þver. Hún þolir illa breytingar og er oft vinnufíkill.

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir sem oft er nefnd Gyðja eftir fyrirtæki sínu, **Guðlaugur Þór Þórðarson** utanríkisráðherra og **Kolbeinn Óttarsson Proppé**, þingmaður VG, eiga afmæli 19. desember. Sigrún Lilja seldi eigin hönnun í töskum, úrum og fleira undir nafninu Gyðja Collection, hún er nú komin á fullt í heilsubransann með líkamsmeðferðarstofuna House of Beauty og orðin deildarstjóri fegrunaraðgerða hjá Hei Medical Travel. Guðlaugur Þór hugsar vel um heilsuna líka, enda giftur einni þekktustu heilsudrottningu landsins. Hann og Kolbeinn eru að auki miklir lestrarhestar, þrátt fyrir að blaða í ógrynni skjala í vinnunni. Kolbeinn er líka músíkalskur, alltaf verið í hljómsveitum og kann að spila á öll hljóðfæri.

Gísli Örn Garðarsson, leikari og leikstjóri með meiru, og **Jakob Veigar Sigurðsson**, listmálari og byggingatæknifræðingur, eiga afmæli 15. desember. Báðir eru listfengir og djarfir á sínu sviði, Jakob hefur vakið athygli fyrir litrík málverk sín, meðan sýningar Gísla Arnar með Vesturporti fengu áhorfendur til að taka andköf. Báðir hafa líka flutt listsköpun sína út fyrir landsteinana. Gísli Örn sýndi að auki sjónvarpsáhorfendum hvernig á að taka einbýlishús í ræmur og bíður útkoman nú næstu seríu af Gulla byggi.

Hödd Vilhjálmsdóttir almannatengill, **Máni Pétursson** útvarpsmaður og **Regína Ósk Óskarsdóttir** söngkona eiga afmæli 21. desember. Hödd setti tappann í flöskuna, fann ástina í örmum athafnamanns og klífur nú hvert fjallið af öðru. Máni er best þekktur sem útvarpsmaðurinn á X-inu, en þess á milli er hann markþjálfi, umboðsmaður og kíkir í ræktina í World Class. Regína Ósk veislustýrir, kennir söng og syngur á tónleikum milli þess sem hún smellir sér í dansskóna í þáttunum Allir geta dansað.

Klemens Nikulásson Hannigan, söngvari Hatara, á afmæli 20. desember. Klemens er húsgagnasmiður frá Tækniskólanum og hannaði og smíðaði sviðsmynd við myndband Söngvakeppnisframlags sveitarinnar sem var. Árið var Klemens gjöfult, hann sigraði hug og hjörtu þjóðarinnar og hálfrar Evrópu hið minnsta með framgöngu sinni í Eurovision, og önnur dóttir hans fæddist í júní.

Heimsdrottningarnar **Hera Hilmarsdóttir** og **Linda Pétursdóttir** eiga afmæli 27. desember. Linda var fegurst allra kvenna í Ungfrú Heimur 1988 og starfar í dag fyrir keppnina, velur íslensku stúlkuna sem keppir fyrir Íslands hönd. Hún er athafnakona sem leggur áherslu á heilsuna, bæði andlega og líkamlega. Hera er að verða ein af okkar þekktari konum, sem leikkona í Hollywood, þar sem hún landar hverju aðalhlutverkinu á fætur öðru. Nú má sjá hana á framtíðarþáttunum SEE, þar sem hún leikur á móti vatnsmanninum sjálfum, Jason Momoa.

Atli Þór Albertsson, markaðsstjóri Þjóðleikhússins, og **Jógvan Hansen** söngvari eiga afmæli 28. desember. Atli er þaulkunnugur leikhúsinu, enda sjálfur lærður leikari. Hann ber einnig hag barna fyrir brjósti og sat í stjórn Barnaheilla. Jógvan, færeyski bróðir okkar, er Heima um jólin og á þönum að syngja og veislustýra. Báðir eiga þeir jólafrí eftir góða törn á sviðinu í haust, í það minnsta þar til ný törn tekur við árið 2020.

Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

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

i-t.is

Texti / Ragna Gestsdóttir

Séð og Heyrt
FRÆGA FÓLKIÐ

HUGMYNDARÍK OG SKAPANDI HÚN ELLÝ

Heyrst hefur ...

... að Ellý Ármanns athafnakona geri meira en að mála myndir. Nú auglýsir hún dagbók 2020 og armband innsæis. Dagbókin er með 12 lyklum fyrir árið fram undan fyrir kaupanda bókarinnar út frá fæðingardegi hans, hver bók er því einstök. Sama er með armbandið, þar sem kaupandi fær leiðbeiningar um stillingu orku sinnar frá Ellý. Báðar vörur eru í anda Ellýjar, sem leggur áherslu á að rækta hug og anda, til jafns á við líkamann. Hugmyndarík og skapandi hún Ellý.

... að Björn Bússi Sigurðsson, sölustjóri á K100, hafi farið með góðum vinum á Barion, nýjasta veitingastaðinn á ferilskrá Sigmars Vilhjálmssonar athafnamanns með meiru. Bússi smakkaði alls kyns af matseðlinum og lét svo vel af að einkunnagjöfin var 9,5 af 10. Bússi vitnaði í orð Schwarzeneggers sjálfs og sagði: „I'll be back og það soon." Simmi var að vonum hress með einkunnagjöfina: „Veit að þú rýnir til gagns og gefur mér það óþvegið þegar því er að skipta. Er því yfir mig stoltur!"

... að Helgi Jean Claessen, athafnamaður og hlaðvarpsmaður, hafi keypt sér glæsilegt hús í Mosfellsbæ. Segir Helgi að það hafi tekið hann lengri tíma að safna fyrir húsi en hann vonaðist til, og því hafi hann tekið þetta með ítölsku leiðinni og nái hann að bruna að heiman rétt fyrir fimmtugsaldurinn. Eitthvað er Helgi Jean að misreikna sig því hann er nýorðinn 38 ára. Ekki nema hann ætli að vera áratug að taka húsið í gegn. Húsið ætti að henta Helga vel og bókarskrifin að detta í blússandi gír en hann stefnir á bókaútgáfu á nýju ári. Húsið ber nafnið Skál, og ætlar Helgi að bæta við það fornafni og heitir það hér með: Kakókastalinn Skál. Fylgjast má með Helga á Instagram og hlusta á hann og vin hans, Hjálmar Örn, í gríðarlega vinsælum hlaðvarpsþætti þeirra, Hæ hæ – Ævintýri Helga og Hjálmars.

... að Gylfi Sigurðsson, landsliðsmaður í fótbolta, og félagar hans í Everton hafi gert góðverk. En þeir fóru á Alder Hey, barnaspítalann í Liverpool, og færðu börnum þar pakka. Vel gert hjá strákunum, enda er sælla að gefa en að þiggja, sérstaklega á jólum.

... að Nathan Lee Allen, ljósmyndari og áhrifavaldur, frá Kentucky í Bandaríkjunum sé staddur hér á landi. Hann og ferðafélagar hans voru veðurtepptir í óveðrinu á þriðjudag í Vík. Allen hefur ferðast um allan heim og deilir myndum frá ferðalögum sínum með fylgjendum sínum, en á Instagram eru þeir um 100 þúsund. Þrátt fyrir óveðrið er Allen hæstánægður með Íslandsdvölina og segir að tíminn á Íslandi hafi verið áhugaverður í meira lagi. „Frá fullkomnum sólardögum til rigningar, slyddu, snjós, til sögulegs storms með 70-80 vindstig. Þrátt fyrir veðrið [óveðrið á þriðjudag] er ég alsæll að upplifa þetta ótrúlega land að vetri til, í frábærum félagsskap."

VERÐLAUNA LEIKUR

HVERJIR ERU ÞREMENNING-ARNIR?

Í síðustu viku rifjuðum við upp grein Séð og Heyrt fyrir 10 árum þar sem fjallað var um endurvakningu Kanaútvarpsins, og spurðum hvaða kappa greinin fjallaði um og hvað hann starfar við. Rétt svar er **Einar Bárðarson** athafnamaður. ***Hildur Guðnadóttir*** var dregin úr hópi þeirra sem sendu inn rétt svar og fær eintak af völvublaði Vikunnar.

Núna förum við í nýlegt efni og spyrjum hvaða þrír skemmtilegu félagar skelltu sér í ferð hinum megin á hnöttinn og voru heimtir til baka í lok nóvember úr landi þar sem samfélagsmiðlar eru bannaðir.

Vísbendingu verður að finna á mannlif.is.

Sendið svarið á ragna@birtingur.is eða í bréfpósti til: Birtíngur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík, fyrir fimmtudaginn 19. desember. Heppinn vinningshafi fær eintak af völvublaði Vikunnar.

Hver verður Villi Vill?

Gísli Örn Garðarsson og **Ólafur Egill Egilsson** munu setja upp leikverk byggt á ævi söngvarans Vilhjálms Hólmars Vilhjálmssonar í Borgarleikhúsinu leikárið 2020-2021. Hugmyndin að verkinu varð til á undan verkinu um Elly, eldri systur Vilhjálms, en eins og flestir vita sló sú sýning í gegn í Borgarleikhúsinu og er vinsælasta sýningin þar frá upphafi.

En hvaða leikari og/eða söngvari getur túlkað Vilhjálm? Að sögn Gísla Arnar fer frekari vinna við verkið í gang um áramót en Séð og Heyrt datt í hug að kíkja yfir „markaðinn" og sjá hverjir gætu orðið Vilhjálmur. Sá sem kemur til greina þarf að geta túlkað Vilhjálm frá unga aldri til dánardags, en hann lést 33 ára að aldri. Hann þarf að geta leikið, sungið eins og engill, hrifið áhorfendur með sér líkt og Vilhjálmur hreif þjóðina með sér á stuttum en farsælum ferli og síðast en ekki síst að vera klár til að skuldbinda sig til lengri tíma, verði sýningin jafnvinsæl og Elly, sem gekk í rúm tvö ár eða 220 sýningar.

Friðrik Dór og Jón Jónsson

Mynd / Skjáskot Instagram

Bræðurnir Friðrik Dór (31) og **Jón Jónsson (34)** eru nokkuð augljós valkostur, báðir geta sungið, alvanir á sviði, hafa fyllt hvern viðburðinn á fætur öðrum og eru einstaklega ljúfir og næs. Leikreynslan er engin, svo vitað sé, en það ætti ekkert að flækjast mikið fyrir þeim.

Aron Már Ólafsson (26) útskrifaðist sem leikari í vor og hefur leikið stór hlutverk á fjölum Borgarleikhússins og Þjóðleikhússins í Kæra Jelena og Shakespeare ástfanginn, þar sem hann stóð sig glimrandi vel og fékk góða dóma áhorfenda og gagnrýnenda. Við erum hins vegar ekki alveg viss um hvort Aron Már geti sungið, en hann hefur allt annað til að bera.

Birgir Steinn Stefánsson (27) er söngvari og lagahöfundur, sem á líklega vinsælasta lag Íslendings á Spotify, en laginu Can You Feel It hefur verið streymt nærri 16 milljón sinnum. Birgir er ekki með leikreynslu, en það ætti varla að há honum.

Guðjón Davíð Karlsson (39) hefur heillað Íslendinga lengi, jafnt í barnaefni, gamanefni og dramastykkjum. Gói sýndi á sér glænýja hlið sem glæpamaður í kvikmyndinni Lof mér að falla. Gói er því fær í allt, og svo er hann mjög lunkinn söngvari, og hefur sungið á Michael Buble og The Greatest Showman, svo nýleg dæmi séu tekin.

Sigurður Þór Óskarsson (31) leikari hefur einnig leikið í fjölbreyttum stykkjum; Ronju ræningjadóttur, dramanu Kæra Jelena, ærslaleiknum Sex í sveit og í spennukvikmyndum. Sigurður hefur sungið í söngleikjum og tók þátt í sýningum í Verslunarskólanum. Sigurður vann Söngvakeppni framhaldsskólanna árið 2008.

Haraldur Ari Stefánsson (28) leikari gerði garðinn frægan í hljómsveitinni Retro Stefson, áður en hann fór í leiklistina. Þar hefur hann leikið bæði í gamanleikjum og dramaverkum, þar á meðal Kæra Jelena og Sex í sveit. Haraldur er einn eigenda útvarpsstöðvarinnar 101 og því alvanur að koma fram í ólíkum hlutverkum.

Félagarnir Vilberg Andri Pálsson (20), Styr Orrason (19), Mímir Bjarki Pálmason (19), og **Ingi Þór Þórhallsson (21)** eru allir kornungir og óþekktir sé tekið mið af þeim sem fyrr eru nafngreindir. Fjórmenningarnir sýndu frábæra frammistöðu bæði í söng og leik í söngleiknum Dé Lónlí Blú Bojs. Þrír þeirra voru í Verzlunarskólanum og tóku þátt í nemendaleiksýningum þar.

Birgir Steinn Stefánsson

Mynd / Hákon Davið Björnsson

Sigurður Þór Óskarsson

Mynd / Skjáskot Instagram

Aron Már Ólafsson

Mynd / Kristinn Magnússon

Guðjón Davíð Karlsson

Mynd Sigtryggur Ari Jóhannsson

Haraldur Ari Stefánsson

Mynd / Bragi Þór Jósefsson

Vilberg Andri Pálsson, Styr Orrason, Mímir Bjarki Pálmason, og Ingi Þór Þórhallsson

Mynd / Facebook

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

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 | 46. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 13. DESEMBER 2019 | mannlif.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Magnús Guðmundsson

Andleysið

■ Tvennt virðist einkum hrjá þjóðina um þessar mundir: Siðferðisbrestur íslenskra sægreifa í suðurhöfum og sífellt lakari lestrargeta unga fólksins. Hér verður leitast við að leysa bæði vandamálin og nota til þess ekki nema um 300 orð. Hversu fljót ungmenni eiga að vera að lesa 300 orð veit ég ekki en hitt veit ég að það er alltaf betra að lesa fallega, sjálfum sér og öðrum til gleði og andans upplyftingar. Lestur er fögur listgrein þegar vel er með farið.

Og það eru ekki síst fegurðin og listin sem lyfta sálartetrinu og koma í veg fyrir að andleysið taki öll völd. Það hvarflar óneitanlega að manni að andleysið sé einmitt vandi íslensks samfélags. Það er í hið minnsta sitthvað sem bendir til þess ef rýnt er í skrif meistara Þórbergs Þórðarsonar í Bréfi til Láru sem kom fyrst út fyrir jólin 1924.

„Alt, sem ekki kemur að „praktískum“ notum er einskisvert. Þetta er lífspeki andleysisins. Það vakir yfir helgi eignaréttarins eins og villidýr yfir bráð sinni. Heimurinn er „ég“ og „mitt“. Lóðin mín, húsið mitt, ó, togararnir mínir. Trúarbrögð þess er „framtak einstaklingsins“ og „frjáls samkeppni“, löngu úrelt lygaþvæla um nauðsyn gerspiltrar lífsstefnu. Afleiðingin er brask, fjárglæfrar, örbirgð, mannhatur, lítilsvirðing fyrir andlegum efnum, styrjaldir, drepsóttir og dauði fyrir örlög fram.“

Þórbergur sló aldrei af heldur þvert á móti og það verður vart á móti því borið að sitthvað hljómar hér kunnuglega í samtímanum. Og jafnvel sá sem aðhyllist ekki pólitík meistarans verður að játa að þar var á ferðinni snillingur í stíl og orðfæri öllu. Engum líkur nema sjálfum sér og langt á undan sinni samtíð.

Það mætti því kannski leysa þessi tvö stóru vandamál sem angra þjóðina um þessar mundir með því að kenna ungu fólki og reyndar þjóðinni allri, ekki aðeins að lesa fallega, heldur með því að lesa Þórberg. Kenna því að lyfta andanum langt yfir efnið, njóta fegurðarinnar og sigrast á andleysinu.

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

Miðpunktur heimilisins

iMac borðtölva

iMac

21" Verð frá: 199.990

27" Verð frá 329.990

iMac Pro 27" Retina 5K

Verð frá: 899.990

Þráðlaust íslenskt lyklaborð og Magic Mouse 2 fylgja með.

VAXTALAUS LÁN*
EPLI
ALLT AÐ 6 MÁN

MacBook Pro
Verð frá: 249.990

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.

Apple TV 4
Verð frá: 26.990

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