

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

48. TÖLUBLAÐ 2. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 27. DESEMBER 2019



V

VIÐTALIÐ

Davíð Þór Jónsson

Prestar hafa alltaf verið pólitískir

Davíð Þór Jónsson gefur lítið fyrir gagnrýni á sig sem prest vegna fortíðar hans og pólitískra skoðana. Hann segir það skyldu kirkjunnar að berjast fyrir bættu siðferði og réttlátara þjóðfélagi og vill færa veraldleg umsvif kirkjunnar aftur til ríkisvaldsins.



Fólk er líka fátækt hina 11 mánuðina

„Það er svo mikil gleði að geta staðið saman og hjálpað þeim sem eru í sömu sporum.“

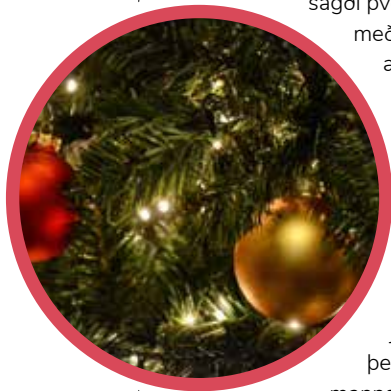
Við höfum oft talað um þetta; þetta er allt árið. Desember er þungur en fólk er að púsla til að reyna að framfleyta sér alla mánuði ársins,” svarar Hildur, um það hvort fátækir „gleymist“ utan jólaanna.

Sjálf starfar hún með Pepp Ísland, samtökum fólks í fátækt, sem berjast fyrir fátæka og því að gera fátækt sýnilega. Samtökin standa fyrir reglulegum fundum þar sem fólk kemur saman og deilir reynslu sinni og þar er jafnan sett upp svokallað „gefins borð“ þar sem hægt er að nálgast brauð, grænmeti og tilfallandi. Fjöldi sækir fundina.

Til stóð að gera jólahlé en viðtal við Ástu Þórdísi Skjalddal Guðjónsdóttur, formann Pepp Ísland, 15. desember síðastliðinn vakti mikla athygli.

Þetta er afskaplega erfiður tími, það er gleði og hátíðleiki í samfélaginu og þér finnst þú ekki vera hluti af því þar sem þú hefur ekki sömu tækifæri og aðrir að bjóða börnunum þínum upp á hluti og skemmtanir,” sagði Ásta í samtali við Stöð 2. Hún sagði þvottaefni og dömubindi vera meðal þeirra vara sem fátækir ættu erfitt með að útvega sér um jólin.

Við fengum svakaleg viðbrögð í kjölfar viðtalsins,” segir Hildur. Svo mikil að forsvarsmenn Pepp sáu ekki annað í stöðunni en að halda úthlutun fyrir jól á öllum þeim varningi sem þeim barst. „Það komu yfir 50 manns,” segir Hildur. Þetta hafi verið sannakallaður gleðifundur. „Það er svo mikil gleði að geta staðið saman og hjálpað þeim sem eru í sömu sporum.“



KRONAN

OPIÐ Í DAG

í öllum verslunum

Sjá
nánar á
kronan.is



www.kronan.is



Hjálparkokkur jólasveinsins

Hildur Oddsdóttir hefur síðustu jól haft milligöngu um skógjafir handa börnum. Í fyrra og í ár hefur hún jafnframt hjálpað foreldrum við að láta jólagjafaóskir barna rætast með því að auglýsa eftir aðstoð á Facebook. Hildur hefur sjálf glímt við fátækt og þekkir hin þungu spor.

Ég fæ aðstoð með alls konar hluti allt árið en sjálf get ég ekki gefið peninga. Þetta er mín leið til að gefa til baka. “ Þetta segir Hildur Oddsdóttir, sem heldur úti Facebook-síðunni Jólasveinahjálparkokkar. Síðustu fjögur ár hefur Hildur, í gegnum síðuna, haft milligöngu á milli þeirra sem þurfa aðstoð með skógjafir og þeirra sem vilja aðstoða. Átakið hefur gengið vel, svo vel raunar, að í fyrra og í ár hefur Hildur sömuleiðis tekið við óskum um jólagjafir til handa börnum foreldra sem hafa lítið á milli handanna. Og hér er „ósk“ lykilorðið. Það sem Hildur vildi gera var að freista þess að börnin fengju ekki bara einhverja gjöf, heldur þá gjöf sem þau óskuðu sér.

Hildur hefur sjálf glímt við fátækt og verið ófóðum við að segja frá baráttu sinni í fjölmiðlum. „Ég man þetta bara sjálf; á hverju ári óskaði eldri strákurinn eftir einhverju í jólagjöf og maður gat kannski ekki orðið við óskinni,” útskýrir Hildur. En eins mikið og foreldrar vilja verða við óskum barnsins þá eru skrefin sem þarf að stíga til að leita aðstoðar þung. „Margir sem leita til mín finna fyrir skömm og vanlíðan. Vilja ekki koma fram undir nafni vegna fjölskyldu og vina. Sumt er ofboðslega falið; fólk vill ekki láta aðra vita hver staðan er.“

Að sögn Hildar er í sumum tilvikum um að ræða fólk sem á nána að en vill hreinlega ekki biðja um aðstoð vegna skammar eða ótta við fordóma.

”

Þegar þú ert aðeins yfir viðmiðunum er rosalega sárt að labba tómhentur í burtu. En það er líka svo rosalega gott þegar fólk getur staðið saman í þessu.

Tregablandin gleði

Á þessu ári hafa 97 börn fengið skógjafir í gegnum Hildi og 27 börn óskajólagjöfina. Þá gat hún einnig, þökk sé rausnarlegum einstaklingum, látið 20 viðbótargjafir renna til Hjálpræðishersins.

Hildur segir hópinn sem leitar til hennar fjölbreyttan. Í honum er að finna atvinnulausa og öryrkja en líka fólk sem er á vinnumarkaði og hefur tekjur en nær ekki endum saman, jafnvel háskólamenntað fólk. Hildur segir tekjurnar og bæturnar oft duga skammt þegar fólk er t.d. á leigumarkaði með mörg börn í heimili, ekki sist um jólin, þegar væntingar vakna og útgjöldin aukast. Þá séu þó nokkrir sem séu á þeim stað að vera yfir tekjuviðmiðum hjálparsamtaka en eiga ekki fyrir hlutum á borð við gjafir.

„Þegar þú ert aðeins yfir viðmiðunum er rosalega sárt að labba tómhentur í burtu. En það er líka svo rosalega gott þegar fólk getur staðið saman í þessu,” segir Hildur. Hún segir það gífurlega gefandi að vera í þeirri stöðu að geta haft milligöngu um að hjálpa fólki en gleðin sé þó tregablandin. „Þegar einstaklingar koma að sækja gjafir til mín þá er mikil gleði en það er líka sorg; fólk grætur úr gleði en þetta er erfitt líka. Það er gaman að sjá foreldra ganga í burtu og geta gefið börnunum sínum það sem þau óska sér en þetta eru þung spor og erfitt fyrir marga að koma.“

Hildur segir þó tvímælalaust hafa hjálpað að hún hafi sjálf staðið í sömu sporum og sé opin með það. „Ég er búin að fá fullt af faðmlögum bara fyrir skilninginn,” útskýrir hún. „Ég hef sagt við marga að ég viti hversu erfitt það sé að biðja um þessa aðstoð, ég þekki alveg þessa hlekki. Mér leið lengi eins og Dalton-bræðrum með kúluna í eftirdragi. Í dag er ég rosalega þakklát fyrir allt sem ég fæ.“

Hildur Oddsdóttir.



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 - Ritstjórnar timarita: 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

ÁRAMÓTA BOMBA

25%
afsláttur

*af öllum snyrtivörum
27. desember - 1. janúar*

HAGKAUP

Snyrtivara



ErLent
DÓMSMÁL

Saklausir á dauðadeild?



➔ Mál tveggja fanga á dauðadeild, sem rötuðu til Hæstaréttar Bandaríkjanna, vöktu gríðarmikla athygli á árinu. Báðir mennirnir eru svartir og segir Robert Dunham, framkvæmdastjóri DPIC, málin til marks um arfleifð aftaka án dóms og laga sem svartir máttu pola á árum áður.

Dómsstóllinn snéri síðustu niðurstöðu í máli Curtis Flowers, sem komst fyrst í kastljós fjölmiðla eftir að um hann var fjallað í hlaðvarpinu In the Dark. Þar var greint frá því að réttað hefði verið í máli Flowers sex sinnum en í hvert sinn sem hann var fundinn saklaus, eða fyrri dómur ógiltur af áfrýjunardómstól, gaf saksóknarinn í málinu út nýja ákæru. Flowers var upphaflega fundinn sekur um að hafa myrt fjóra í húsgagnaverslun í Mississippi árið 1996 en Hæstiréttur komast að þeirri niðurstöðu að saksóknarinn í málinu hefði ítrekað beitt öllum brögðum til að sjá til þess að sem fæstir svartir sætu í kviðdómnum. Flowers var sleppt gegn tryggingu en hann bíður þess enn að saksóknarinn taki ákvörðun um hvort hann kjósi að ákæra Flowers í sjöunda skipti.

Kim Kardashian og Oprah Winfrey voru meðal þeirra sem vöktu athygli á máli Rodney Reed en aftöku hans var frestað á ögurstundu þegar stuðningsmenn hans kröfðust prófana á erfðaeefni sem þeir telja að geta sýnt fram á sakleysi Reeds. Reed var ákærður og sakfelldur fyrir að hafa nauðgað og myrt hina 19 ára Stacey Stites, hvíta konu sem var trúlofuð lögreglumanni. Reed hefur ávallt haldið því fram að hann og Stites hafi átt í leynilegu ástarsambandi og að unnusti hennar hefði myrt hana í reiði vegna framhjáaldsins.

Fimm á dauðalista stjórnvalda



Dauðarefsingar

⊕ Engir alríkisfangar voru teknir af lífi í ár, þrátt fyrir að stjórnvöld hefðu ákveðið að **hefja aftökur að nýju** eftir nærri 20 ára hlé. Dómsmálaráðuneytið hefur gefið út raunverulegan dauðalista yfir þá fimm einstaklinga sem taka á af lífi en þeir eiga það sameiginlegt að hafa pyntað og myrt börn.

⊕ Alls **13 aftökum** hefur verið frestað í Ohio vegna deilna um „ágæti“ banvænnar innspýtingar sem aftökuaðferðar. Þrír fangar á dauðadeild létust á árinu skömmu áður en aftökur þeirra áttu að fara fram.

⊕ Nærri **100** manns voru teknir af lífi árið **1999** og á árunum fyrir síðustu aldamót voru um **300** dæmdir til dauða á ári hverju.

Dauðarefsingin á undanhaldi í BNA

Rangar sakfellingar og umdeildar aftökuaðferðir eru meðal þess sem hefur gert það að verkum að sífellt fleiri ríki í Bandaríkjunum ákveða að stöðva aftökur um óákveðinn tíma eða banna dauðarefsinguna. Samkvæmt nýrri könnun vilja 60% Bandaríkjamanna heldur dæma fólk í ævilangt fangelsi en til dauða.



Alls voru 22 teknir af lífi 2019 í Bandaríkjunum í sjö ríkjum; Alabama, Flórída, Georgíu, Missouri, Suður-Dakóta, Tennessee og Texas.

Færri en 30 voru teknir af lífi og færri en 50 dæmdir til dauða í Bandaríkjunum í ár, fimmta árið í röð. Stuðningur við dauðarefsinguna hefur ekki mælst minni þar í landi í nær 50 ár en á síðustu árum hefur 166 föngum á dauðadeild verið sleppt eftir að

dómum í málum þeirra var snúið. Þetta er meðal þess sem kemur fram í árskýrslu samtakanna Death Penalty Information Center, sem berjast gegn dauðarefsingunni. Þar segir einnig að New Hampshire hafi orðið 21. ríki Bandaríkjanna til að banna dauðarefsinguna en Kalifornía bættist í hóp þeirra ríkja sem hafa ákveðið að stöðva framkvæmd hennar um ótiltekinn tíma.

Alls voru 22 teknir af lífi 2019 í Bandaríkjunum í sjö ríkjum; Alabama, Flórída, Georgíu, Missouri, Suður-Dakóta, Tennessee og Texas. Þá voru 33 dæmdir til dauða en athygli vekur að dómarnir féllu í 28 sýslum, sem

”

Samkvæmt nýrri Gallupkönnun vilja um 60% Bandaríkjamanna heldur dæma fólk í ævilangt fangelsi án möguleika á reynslulausn en til dauða.

samsvarar minna en 1% af sýslum landsins. Washington Post hefur eftir Brandon Garrett, lagaprófessor við Duke-háskóla, að þar sem langfjölmennustu dauðadeildirnar sé að finna í

Kaliforníu, muni stöðvunin þar hafa gríðarleg áhrif á fjölda aftaka. Alls bíða 2.656 fangar þess að verða teknir af lífi í Bandaríkjunum en þeir voru 3.593 árið 2000. 729 sitja á dauðadeild í Kaliforníu.

Réttlætinu fullnægt?

Samkvæmt nýrri Gallupkönnun vilja um 60% Bandaríkjamanna heldur dæma fólk í ævilangt fangelsi án möguleika á reynslulausn en til dauða. Þar hefur eflaust áhrif mikil umræða um hina umdeildu banvænu innspýtingu sem aftökuaðferð og sívaxandi fjöldi einstaklinga sem er látinn laus, oft eftir áratugalanga fangelsisvist, þegar dómum er snúið.

Á árinu vakti ekki síst athygli mál tveggja bræðra, sem báðir eru nú frjálsir eftir að hafa setið á dauðadeild í langan tíma. Corey Atchison, 48 ára, var sleppt í Tulsa eftir að hafa dvalið 28 ár í fangelsi fyrir morð árið 1990. Yngri bróðir hans, Malcolm Scott, var frelsaður árið 2016 eftir að dómi í óskyldu morðmáli var snúið.

Tveir menn voru teknir af lífi á árinu á meðan enn lék verulegur vafi á sekt þeirra. Lögmenn Larry Swearingen höfðu reynt að bjarga honum í mörg ár með því að benda á ýmis atriði sem stöðust ekki skoðun, t.d. að sýni sem voru tekin undan nöglum konunnar sem Swearingen var dæmdur fyrir að myrða hefðu ekki passað við hann. Swearingen, sem var tekinn af lífi í Texas, hélt ávallt fram sakleysi sínu. Þá var Domineque Ray tekinn af lífi í Alabama, eftir að hafa verið dæmdur til dauða árið 1999 fyrir að nauðga og myrða unglingsstúlku. Kviðdómnum tókst ekki að komast að einróma niðurstöðu þar sem engar áþreifanlegar sannanir voru fyrir hendi.

Ljótasta málið, samkvæmt Guardian, var hins vegar mál Tiffany Moss. Hún varð á árinu fyrsta manneskjan til að vera dæmd til dauða í Georgíu í fimm ár. Þrátt fyrir að vera með staðfestan heilaskaða, var Moss leyft að sjá um eigin málsvörn en hún lagði ekki fram nein sönnunargögn til stuðnings sakleysi sínu, hvorki þegar dómur var kveðinn upp né refsing ákveðin.

GLEÐILEGA HÁTÍÐ!

Ætlum að hafa lokað
31. des - 1. jan

Hlökkum mikið til
að sjá ykkur á nýju ári!

FINNU FERSKLEIKANN

FRESCO

Suðurlandsbraut 4,
Bláu húsunum Faxafeni og
Dalshrauni 13 Hafnarfirði

Þúsundir teknar af lífi í Kína



Amnesty International gefur árlega út tölur um aftökur á heimsvísu en árið 2018 voru að minnsta kosti 690 teknir af lífi í 20 löndum. Flestar aftökur voru framkvæmdar í Kína, Íran, Sáði-Arabíu, Víetnam og Írak.

Aftökurnar í Kína eru ekki inni í tölunni 690; þarlend stjórnvöld eru talin standa fyrir fleiri aftökum en öll önnur ríki samanlagt en engar upplýsingar eru gefnar um þær og gríðarlega erfitt að reyna að ná yfirsýn yfir fjöldann. Mannréttindasamtök gera ráð fyrir að aftökurnar nemi þúsundum.

Að minnsta kosti 253 voru teknir af lífi í Íran árið 2018, 85 í Víetnam og 52 í Írak. Í lok ársins 2018 höfðu 106 ríki tekið dauðarefsinguna úr lögum og 36 ríki til viðbótar látið af því að dæma menn til dauða.

Cornell-háskólinn í Bandaríkjunum heldur utan um nýjustu tölur yfir dauðarefsingar á heimsvísu. Þær voru síðast uppfærðar 18. desember en samkvæmt þeim hafa 26 verið teknir af lífi í Egyptalandi það sem af er ári, 232-256 í Íran, að minnsta kosti sex í Norður-Kóreu, 14 í Pakistan og 139 í Sáði-Arabíu.

Aftökuaðferðir eru afhöfðun, raflost, hending, banvæn innspýting, byssuskot og grýting.

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

lseyskyr.is

KFC á jóladag og út í sjó á nýja árinu

Íslendingar eiga sér ýmsar hefðir og venjur sem þeir iðka á jólum og um áramót.
Sumar venjur eru hefðbundnar og vekja litla athygli en aðrar koma ókunnugum eflaust furðulega fyrir sjónir, líkt og skötuát á þorláksmessu og næstum trúarlegt áhorf á Skaupið á gamlársdag. En fleiri iðka skrýtna siði og Mannlíf tók nokkra þeirra saman.



Margir hverjir láta sér nægja að hlaupa örstutt út í ískalt vatnið, á meðan aðrir fara alla leið.

Blautt og kalt nýtt ár

Í Bandaríkjunum er hefð fyrir því að löggæslu- yfirvöld efni til svokallaðs „Polar Plunge“ til styrktar íþróttafólki sem tekur þátt í Special Olympics. Tugþúsundir taka þátt ár hvert í ríkjum á borð við Maryland, Minnesota, Wisconsin og Illinois. Margir hverjir láta sér nægja að hlaupa örstutt út í ískalt vatnið, á meðan aðrir fara alla leið. Þá eru til svokallaðir „Super Plungers“ en þeir skuldbinda sig til að fara út í 24 sinnum á 24 klukkustundum, venju- lega á heila tímanum, og eru þeir sem safna mestum áheitum.

Síðasta nýársdag var lofthitinn í New York heilar 15 gráður þegar um 3.800 manns fóru í sjóinn við Coney Island og sjávarhitinn um sjö gráður. Mörgum þátttakendum þótti engu að síður nóg um kuldann og sagði Maria nokkur Nunez að hún hefði ekki tekið eftir því í heilar 10 mínútur að hún hefði tapað öðrum skónum. „Þú missir alla tilfinningu,“ sagði hún. Rafael Sanchez sagði reynsluna hins vegar mun huggulegri en árið áður, þegar lofthitinn var -13 gráður. „Í fyrra brann maður, það var hræðilegt,“ sagði hann.

„Síðasta nýársdag var lofthitinn í New York heilar **15** gráður þegar um **3.800** manns fóru í sjóinn við Coney Island og sjávarhitinn um sjö gráður.“



ULTRACTIVE MAGNESÍUM ORKA – VÖÐVAR – SLÖKUN

Mikið að gera? Stressið að fara með þig?
Með Ultractive færðu meira út úr deginum: aukin orka, minni vöðvaþreyta, betri svefn.
Magnesíum er steinefni sem gegnir ýmsum veigamiklum hlutverkum í líkamanum, meðal annars stuðlar það að eðlilegri vöðva- og taugastarfsemi og minni streitu.
Fæst í næsta apóteki



HÆRRI SKAMMTUR
AF MAGNESÍUM



GÓÐ LEYSNI
GOTT FRÁSOG



ENGIN HÆGÐA-
LOSANDI ÁHRIF

Gullborg

Goods2get.com
Bíldshöfða 18

FLUGELDAR

ÍSLENSKA DÚNDRIÐ

ÓDÝRIR OG GÓÐIR



Tilboð!

25% afsláttur
Af öllum flugeldum
fyrir áskrifendur
á vefnum okkar

www.goods2get.com

Athugið að afslættir og tilboð á ýmsum
vörum verða í boði fyrir áskrifendur
á vefnum allt árið um kring.
Árs áskrift kostar kr. 999



Lukkuleikur!

50" UHD 4K smart Sjónvarp
2stk 49" FHD Sjónvörp

Komdu og taktu þátt

Sölustaður

Opnunartími

28., 29., og 30. desember kl 10-22

31. desember kl 10-16

4. & 5. janúar kl 14-18

6. janúar kl 12-18

Bíldshöfða 18



Skotblys

42ja ára reynsla

af innflutningi og sölu flugelda



Sá feiti. Nei, ekki jólasveinn- inn ...

„Vinningarnir eru um **15.300** talsins og heildarvinningsupphæðin **2,4** milljarðar evra.“



➔ Dregið var í Sorteo Extraordinario de Navidad í fyrsta sinn 18. desember 1812, þegar stóri vinningurinn fór á miða númer 03604. Í dag er jólaúrdrátturinn í spænska lottóinu einfaldlega kallaður El Gordo, sá stóri, en hann er fastur þáttur í aðdraganda jóla og beðið með mikilli eftirvæntingu ár hvert. Lottóið er hannað þannig að sem flestir fái einhvern vinning, eða komi a.m.k. út á núlli. Gefin eru út 170 sett af 100.000 miðum en

„heill miði“ kostar 200 evrur. Í mörgum tilvikum velur fólk að kaupa saman miða og hverjum heilum miða má skipta í 10 „smærri“ miða, þannig að hver og einn greiði 20 evrur. Stærsti vinningurinn telur fjórar milljónir evra, sem jafngildir 400 þúsund evrum á mann ef miðanum er skipt á milli 10. Vinningarnir eru um 15.300 talsins og heildarvinningsupphæðin 2,4 milljarðar evra. Úrdrátturinn er sýndur í beinni útsendingu og tekur um þrjár klukku-

stundir. Vinningsnúmerin eru dregin úr gríðarstórum „kristalskúlum“ og sungin upphátt af grunnskólabörnum. Vegna þess hversu flóknar reglurnar eru og vegna þess að hægt er að kaupa fleiri en einn miða með sama númerinu, er ómögulegt að segja til um hversu margir hafa unnið. Sölustaðirnir fá þó fljótt að vita ef þeir seldu vinningsmiða og þá er hefð fyrir því að skála í Cava.



Enginn pakki, ekkert tré ... en fata full af KFC

Japanir halda jólin ekki hátíðleg, enda aðeins um 1-2% þjóðarinnar kristin. Þó hefur á síðustu áratugum

skapast skemmtileg hefð í landinu, sem utanaðkomandi kann að þykja furðuleg en það er að koma saman með vinum og ættingjum og borða KFC-kjúkling.

Að sögn Motoichi Nakatani, talsmanns KFC í Japan, á hefðin rætur sínar að rekja til hugmyndar sem Takeshi Okawara, framkvæmdastjóri fyrsta KFC-staðarins í landinu, fékk í draumi snemma á 8. áratug 20. aldarinnar. Hann vaknaði og krotaði niður það sem hann dreymdi; jólapartífötu. Innblástur draumsins var samtal sem útlandingar áttu á KFC-staðnum en þeir sögðust sakna þess að fá ekki kalkúna á jólum en að kjúklingur væri það næstbesta.

Árið 1974 var hugmyndinni hrundið í framkvæmd á landsvísu undir yfirskriftinni: Kurisumasu ni wa Kentakkii, eða Kentucky um jólin. Auglýsingaherferðin sló í gegn; Okawara var stjórnarformaður KFC í Japan frá 1984 til 2002 og í dag er áætlað að um fjórar milljónir

japanskra fjölskyldna safnist saman yfir fötu af KFC (sem inniheldur m.a. köku til hátíðarbrigða) um jólin.

Samkvæmt upplýsingum frá KFC nemur salan af jólamáltíðum fyrirtækisins um þriðjungi af árstekjum fyrirtækisins í Japan og fólki er ráðlagt að panta máltíðina í nóvember ef það vill forðast að lenda í einni af hinum gríðarlöngu röðum sem myndast við staðina í desember.

Ekki alveg jafnglysgjarn og frændinn á Íslandi

Í sænska bænum Gävla stendur stór og myndarlegur geithafur. Hann heimsótti bæinn í fyrsta sinn fyrir jólin 1966 og síðan þá birtist hann á Kastalatorginu fyrsta sunnudag í aðventu ár hvert, gestum og gangandi til ánægju og yndisauka. Því miður þá er jafnsterk hefð fyrir því

að geithafurinn mæti grimmilegum örlögum og þykir frétnæmt ef hann stendur fram yfir áramót.

„Það er vefmyndavél á Kastalatorgi og í gegnum hana getur þú fylgst með Gävla-geitinni frá fyrsta sunnudegi í aðventu þar til á nýju ári, eða þar til hún mætir alræmdum örlögum sínum,“ segir á túristasíðu Gävla.

Geithafurinn er 13 metra hár, sjö metra langur og vegur um 3,6 tonn. Það tekur um eitt þúsund klukku-stundir að reisa hann en grindin er gerð úr 1.200 metrum af sænskri furu og 12 þúsund hnútar gerðir á 1.600 metra af reipi við smíðina. Hafurinn góði er ekki alveg eins glamúrlegur og íslenski frændi hans í Garðabæ og lætur sér nægja nokkrar ljósaperur til skrauts en hann nýtur þó nokkurra vinsælda á samfélagsmiðlum og á sér t.d. marga aðdáendur á Twitter.

Frá því að geithafurinn var fyrst reistur hefur hann aðeins notið nýja ársins 16 sinnum. Yfirleitt fuðrar

hann upp í ljósum logum og hefur m.a. verið brenndur af bandarískum túrista og brennuvörgum í jólasveina- og piparkökukarlabúningum. Þá gerðu tveir menn tilraun til að múta manni sem stóð vörð um geitina árið 2010 en þeir hugðust ræna geithafninum með þyrlu og flytja til Stokkhólms.



Loksins get ég tjáð mig af öryggi! Skráning er hafin á vörnámskeiðin

Það sem þátttakendur uppskera:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og trú á eigin getu
- Hugrekki til að rétta upp hönd og taka þátt í umræðum
- Leiðir til að kynnst nýjum krökkum, bæta samskipti og styrkja sambönd
- Þor til að koma hugmyndum sínum á framfæri og hafa áhrif
- Betra skipulag og skýrari markmið
- Jákvætt viðhorf og kvíða/streitu stjórnun

Námskeið hefjast:

10 til 12 ára 25. jan. 10.00 til 13.00 8 skipti með viku millibili
13 til 15 ára 21. jan. 17.00 til 20.30 8 skipti með viku millibili
13 til 15 ára 17. feb. 17.00 til 20.30 8 skipti með viku millibili
16 til 19 ára 23. jan. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili
16 til 19 ára 19. feb. 18.00 til 22.00 8 skipti með viku millibili

Kynntu þér málið betur á dale.is
eða í síma 555 7080



Copyright © 2019 Dale Carnegie & Associates, Inc. All rights reserved. Gernext 120519 30x15



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT
ÍSLANDS

VÍNARTÓNLEIKAR

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

FIMMTUDAGUR **9. JANÚAR** 19:30

FÖSTUDAGUR **10. JANÚAR** 19:30

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

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

Bjarni Frímenn Bjarnason

hljómsveitarstjóri

Jóna G. Kolbrúnardóttir

einsöngvari

Garðar Thor Cortes

einsöngvari

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

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

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS

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



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :

GAMMA



Viðtalið

DAVÍÐ ÞÓR JÓNSSON

„Fortíð mín gerir mig að betri prest“

Davíð Þór Jónsson hefur verið starfandi prestur í fimm ár og dálítill styr staðið um hann í því embætti.

Sumum þykir til dæmis ekki við hæfi að prestur semji og syngi hápólitíska og róttæka texta eins og hann gerir með hljómsveitinni Austurvígstöðvunum. Öðrum þykir fortíð hans ekki presti sæmandi, en Davíð blæs á slíkt tal. Það sé löng hefð fyrir því að prestar séu virkir í stjórnámálum og fortíð hans geri hann, ef eitthvað er, hægari til að sinna mörgum af þeim sem til hans leiti sem prests. Hann hafi þó reyndar ekki stefnt að því að taka prestvígslu þegar hann hóf nám í guðfræði, en starfið hafi staðið undir öllum hans væntingum og rúmlega það.



”

„Ég held að hin raunverulega hjálp sé í því fólgin að siðvæða og bæta samfélag okkar frekar en að vera alltaf að mjatla ölmusu í fátæklinga. Það er engin lækning, það er bara plástur.“





Viðtalið

DAVÍÐ ÞÓR JÓNSSON



Ég átti alveg von á því að þetta starf myndi gera kröfur til mín,“ segir Davíð Þór. „Ég hef átt bæði góðar og mjög erfiðar stundir í starfi. Ef þú hefðir spurt mig árið 1991, þegar ég var að byrja í guðfræðinni, hvað ég ætlaði að gera við þessa menntun þá hefði ég sagt þér að ég ætlaði að verða kennari við guðfræðideild Háskóla Íslands og stríða bókstafstrúarfólkinu sem kemur þar inn og getur ekki hugsað um ritninguna á akademískum forsendum. En sá draumur er farinn. Ég held ég sé kominn á þann aldur að ég fari ekki að bæta við mig þeim prófum sem maður þarf að hafa til þess að verða prófessor við Háskóla Íslands héðan af.“

Davíð Þór segir að áherslur hans hafi breyst eftir því sem leið á námið í guðfræðinni.

„Það gerðist aðallega með kynnum mínum af prestum í gegnum námið,“ útskýrir hann. „Ég fór að sjá dálítið aðra mynd af stéttinni og starfinu. Síðan hætti ég í guðfræðinámi árið 1993, eftir að hafa stundað það í tvö og hálf t ár, því lítill útvarps-þáttur sem ég var með hafði slegið í gegn og ég þurfti að velja og hafna, ákveða hvort ég ætlaði að vera í háskóla eða í sjóbisness. Þannig að ég hætti í guðfræðinni og vann við sjóbisness og fjölmiðla í þrettán ár.“

Er nokkuð langt þar á milli? Er starf prestsins ekki hálfgerður sjóbissness?

„Það er alveg hægt að taka því þannig,“ segir Davíð Þór og ég heyri að hann er ekki hress með þessa spurningu. „Vissulega eru sameiginlegir þættir, en starf prestsins er ekki leikhús, ekki performans en það þýðir ekki að maður megi vanrækja sjónræna og leikræna þáttinn í því sem við erum að gera. Vegna þess að það hefur svo mikil áhrif og með hinu sjónræna og leikræna geturðu miðlað hlutum sem þú getur aldrei gert með orðum. Mikið af því sem við skiljum, skiljum við öðruvísi en með eyrunum.“

Sumir halda því fram að kirkjan sé úrelt stofnun og engin þörf á prestum í nútímasamfélagi, hvaða skoðun hefur Davíð Þór á því?

„Við þurfum ekkert presta,“ segir hann strax. „Við þurfum ekki heldur bíla og við gætum búið í tjöldum. Við kæmumst alveg af án presta og kirkju, það þyrfti þá bara að koma ákveðnum hlutum öðruvísi fyrir. Það þyrfti þá að fjölga hjá sýslumönnum til að gifta fólk, við þyrftum að ákveða hvað við ætluðum að gera til að losna við jarðneskar leifar fólks ef engir prestar væru til að sjá um athafnir í kringum það. Ég held að fólk hafi þörf fyrir at-hafnir, hvort sem það er menningarleg eða sálræn nauðsyn. Þannig að, já, við kæmumst alveg af án kirkju og presta en spurningin er; væri það betra? Ég myndi svara þeirri spurningu neitandi.“

En er kirkjan góður vinnuveitandi, ertu sáttur við hvernig hún er rekin?

„Það er nú kannski ekki alveg að marka mig sem er búinn að vera í frlansi og harki allt mitt líf og lendi allt í einu í því fjörutíu og níu ára gamall að búa við tekjuöryggi og vita hvað ég hef í laun næsta mánuð,“ segir Davíð Þór. „Það léttir af mér óvissunni. Kirkjan er mjög góður vinnuveitandi, allavega hvað varðar andlegan stuðning og mórál innan stéttarinnar. Við leitum upp til hópa hvert til annars. Auðvitað er misjafn sauður í mörgu fé og menn eiga ýmist skap saman eða ekki en ég hef í prestastétt fundið bæði móthyr og mikinn stuðning og hvatningu. Og þegar ég stend frammi fyrir uppgjöf og kulnun sæki ég í skjól mér eldri og reyndari kollega. En það snertir auðvitað ekki kirkjuna sem vinnuveitanda beinlínis og það er ýmislegt sem ég myndi vilja sjá breytast innan kirkjunnar. Ég vil sjá stórauðna lýðræðisvæðingu

”

„Það koma dagar þar sem ég gleymi því en stór hluti af því að halda edrúmennskunni er að lifa virku trúar- og bænalífi og það geri ég. Ég er svo heppinn að ég er í starfi sem býður dálítið upp á það.“

og dreifræði innan hennar, vil minnka miðstýringuna og hef stundum talað um að við þurfum að rífa þennan valdapýramíða og smíða úr honum raðkassalengju. Nú er ég ekki lögfræðingur heldur guðfræðingur og það er auðvelt fyrir mig að benda á gallana við lögin um þjóðkirkju frá 1997 þegar embætti og verk kirkjumálaráðherra færðust yfir á biskup, sem er svo guðfræðilega kolrangt og andlúterskt að í kjölfarið á þessum lögum vorum við komin með valdamesta biskup á Íslandi frá upphafi Íslandsbyggðar. Ég vil taka það skýrt fram að ég er ekki að tala um þá biskupa sem setið hafa, þeir hafa sinnt sínum störfum af eins mikilli trúmennsku og þeir hafa verið færir um, þótt ég geti gagnrýnt ákveðin ummæli þeirra og gjörðir. Hitt sem truflar mig, eins og staðan er núna, er hvernig staðið er að vali á prestum, að ég tali nú ekki um vali á biskupum. Samkvæmt okkar hefð er lögð rík áhersla á rétt söfnuða til að velja sér prest en eins og ástandið er núna er auðveldara fyrir fólk að bjóða sig fram til forseta heldur en að knýja fram almenna prestkosningu í sókninni sinni og hafa þar með eitthvað um það að segja hver er prestur þess. Það er alltaf verið að hræra í þessum lögum, það er mikill ótti við almennar prestkosningar og ég veit að margir eru brenndir af þeim og þær hafa stundum tekið á sig ljóta mynd.“

Prestar alltaf verið virkir í pólitík

Talandi um prestkosningar, það hafa nú ekki allir verið hrifnir af því að þú sért í þessu embætti með þína fortíð og þinn kjaftátt um pólitík og fleira í textum Austurvígstöðvanna. Hvað hefurðu um það að segja?

„Já, þetta starf er skrýtið að því leyti að fólk gerir ekki alltaf greinarmun á manninum og embættinu, presturinn er eiginlega alltaf prestur. Ég er prestur þegar ég syng með Austurvígstöðvunum, en ég geri það sannarlega ekki sem prestur, ekki frekar en ég geri það sem prestur að fara út í búð að kaupa í matinn. Það er ekkert að því að prestar tjái pólitískar skoðanir og gagnrýni samfélagið. Prestar hafa oft setið á þingi og í borgarstjórn og verið mjög virkir í pólitík. Það er mjög eðlilegt að prestur hafi skoðanir á samfélagsmálum og hafi rétt til að tjá þær sem borgari í lýðfrjálsu landi. Hins vegar er mikilvægt að presturinn átti sig á því að um leið og hann er kominn í skruðann þá er hann orðinn prestur og persónulegar stjórn-málaskoðanir hans eiga í sjálfu sér ekkert erindi í predikunarstólinn. En það þýðir ekki að hann hafi



ekki rétt til þess að draga fram hina samfélagslegu vídd fagnaðarerindisins með skírskotanir í samfélagslega atburði og þá er óhjákvæmilegt annað en að það hvernig hann sér þjóðfélagið komi glögggt fram. Ég verð ekki var við annað en að það njóti almenns skilnings. Ég sagði einhvern tíma í viðtali að presturinn yrði að þora að vera óvinsæll og þá sagði einn kollegi minn að hans reynsla væri sú að hann hefði aldrei verið vinsælli en þegar hann þorði að vera óvinsæll. Það jók virðingu og traust á honum þegar hann sagði fólki í samfélaginu til syndanna.“

Allt í lagi að fólk vilji ekki svona prest

En hvað um fortíð þína, er hún styrkur eða veikleiki í þínu starfi?

„Ég geri mér alveg grein fyrir því að það er fólk þarna úti sem er innilega ósammála mér og finnst ég hafa farið svo langt yfir öll velsæmismörk í gegnum tíðina að það getur ekki hugsað sér að koma í kirkju til mín eða fá hjá mér kirkjulega þjónustu. Það er bara allt lagi, það er á annað hundrað manna sem þetta fólk getur farið til í staðinn, ég skil ekki að það sé á nokkurn hátt að skerða aðgengi þess að kirkjulegri þjónustu að ég sé prestur. Það er líka margt fólk sem kemur til mín og segist aldrei hafa dottið í hug að það ætti eftir að leita til prests eftir sálgæslu eða huggun en fyrst að ég sé þarna þá hafi það valið þann kost. Mörgu fólki finnst það einmitt traustvekjandi að ég skuli eiga mér þá fortíð og sögu sem ég á.“

Þú hefur oft sagt að trúin hafi hjálpað þér til að takast á við alkóhólismann, finnst þér þú þá ná betur til fólks sem á í slagsmálum við áfengi og fíkniefni vegna þinnar reynslu?

„Tvímælalaust,“ segir Davíð Þór ákveðinn. „Ég var búinn að vera mjög virkur í því að hjálpa fólki samkvæmt lífsstíl 12 sporanna löngu áður en ég vígðist. Ég er búinn að vera edrú núna í fjórtán og hálf t ár þannig að ég var búinn að vera edrú í níu ár áður en ég vígðist og í þokkalega góðu andlegu jafnvægi í sex eða sjö ár af þeim tíma. Það setur enginn tappann í flöskuna og fer samstundis að hugsa skýrt og taka góðar ákvarðanir, það tekur tíma að jafna sig.“

Ertu enn þá að vinna daglega í þinni edrúmennsku?

„Já, ég verð að gera það til þess að halda henni,“ segir Davíð Þór. „Það koma dagar þar sem ég gleymi því en stór hluti af því að halda edrúmennskunni er að lifa virku trúar- og bænalífi og það geri ég. Ég er svo heppinn að ég er í starfi sem býður dálítið upp á það.“

Er æðri máttur sem sagt ríkjandi afl í lífi þínu, ekki bara í vinnunni?

„Sko, eins og einhver sagði þá er það ekki vinna að vera prestur, það er köllun. Þótt mér finnist dálítið hrokafullt að segja þetta, auðvitað er þetta vinna, ég ætla ekki að draga fjöður yfir það. En um leið þá er þetta starf sem þú getur ekki sinnt án trúarvissu. Ég held að hver maður sem reyndi að sinna þessu starfi öðruvísi yrði fljótt snarbilaður. Það yrði sjálfstortímandi að vera að sinna starfi prests öðruvísi en að það sé stór hluti af sjálfsmynd þinni og sjálfsskilningi að vera í andlegu vitundar-sambandi við mátt þér æðri.“

Bætt siðferði mikilvægara en ölmusugjafir

Finnst þér kirkjan sinna nógu vel félagslegu hlutverki sínu sem athvarf fyrir þá sem minna mega sín?

„Kirkjan vinnur verk sín hljóð, eins og segir í kvæðinu,“ segir Davíð Þór og brosir út í annað. „Ég held það kæmi mörgum á óvart ef þeir vissu hve margir leita til presta eftir hjálp og stuðningi. Þótt prestar séu auðvitað ekki sálfræðingar eða geðlæknar þá held ég að prestar létti töluvert miklu álagi af þeim stéttum með því að hjálpa fólki sem kannski er ekki svo veikt að það þurfi beinlínis á klínískri aðstoð að halda heldur fyrst og fremst virkri kærleiksríkri hlustun. Auðvitað mætti kirkjan vera betur í stakk búin til þess að hjálpa fólki hérna heima, til viðbótar við stórkostlegt hjálparstarf sem hún vinnur í þróunarlöndum og

ALLT FYRIR ÁRAMÓTIN!

Heill kalkúnn

1.198 KR/KG

LÆGSTA VERÐIÐ!



Kalkúnaskip
Með beini

-40%

1.559 KR/KG

ÁÐUR: 2.599 KR/KG



Andabringur
Á beini

-30%

2.099 KR/KG

ÁÐUR: 2.999 KR/KG



Dádýr
Kóróna

5.999 KR/KG



Kalkúnabolti
Fullelduð skinka
- reykt eða óreykt

-20%

2.399 KR/KG

ÁÐUR: 2.999 KR/KG



GÆÐAKJÖT Á FRÁBÆRU VERÐI!

Nautalundir
Danish Crown

-40%

2.999 KR/KG

ÁÐUR: 4.999 KR/KG



-30%

Humar
án skeljar
800 gr

3.499 KR/PK

ÁÐUR: 4.999 KR/KG



-25%

Engiferbjör
Fever Tree
500 ml

299 KR/STK

ÁÐUR: 419 KR/STK



Xtra flögur
Stórir pokar

-33%

199 KR/PK

ÁÐUR: 299 KR/PK



Rauð vínber

499 KR/KG

ÁÐUR: 998 KR/KG

-50%



nettó

Lægra verð - léttari innkaup



VERSLAÐU Á NETINU

www.netto.is

Tilboðin gilda 27. - 31. 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



Viðtalið

DAVIÐ ÞÓR JÓNSSON

sjaldan er talað um. Ég vitna stundum í suður-amerískan biskup sem sagði: „þegar ég gef fátæklingum brauð er ég kallaður dýrlingur, en þegar ég spyr hvers vegna fátæklingarnir eigi ekki brauð er ég kallaður kommúnisti.“ Mér finnst vissulega að kirkjan mætti gera meira af því að gefa fátæklingunum brauð en ég held að það sé enn þá mikilvægara að hrópa til himins á torgum úti: hvers vegna eiga fátæklingarnir ekki brauð? Ég held að hin raunverulega hjálp sé í því fólgin að siðvæða og bæta samfélag okkar frekar en að vera alltaf að mjatla ölmusu í fátæklinga. Það er engin lækning, það er bara plástur.“

Hér er óhjákvæmilegt að spyrja Davíð Þór hvað honum finnst um þau ummæli Agnesar Sigurðardóttur biskups um að siðrof hafi orðið í samfélaginu og að ábyrgðin liggi þar sem skortur á trúrækni valdi ástandinu og spillingunni í þjóðfélaginu. Er hann sammála því?

„Nei, ég er það ekki,“ segir hann. „Ég held reyndar að það hafi verið óheppilegt að nota orðið siðrof í þessu samhengi, allavega var mér kennt að siðrof merkti annað og ég get ekki séð að við búum við siðrofsástand. En hún átti auðvitað við að það hefði orðið rof á milli þjóðmenningar okkar og hins kristna siðar við það að það er vaxin úr grasi kynslóð Íslendinga sem hefur aldrei heyrt talað um einföldustu Biblíusögur, sem hafa hingað til verið hluti af menningararfi okkar og almennri þekkingu.“

Áttu einhverjar skýringar á fjölgun úrsagna úr þjóðkirkjunni?

„Það sem er að gerast er einfaldlega að trú á vald stofnana er að dvína, trúarhiti fólks er ekki í neinni rénun. Rannsóknir á rannsókniir ofan sýna það. Ég las nýlega könnun sem gerð var meðal banda-

rískra raunvísindamanna sem sýndi að þeir eru jafntrúaðir nú og þeir voru fyrir hundrað árum. Ítök kirkju og stofnana í trúarlífi fólks verða sífellt minni og það kom í kjölfarið á uppgangi einstaklingshyggjunnar. Það sem við erum að sjá í þessari þróun hér á Íslandi er ekkert einsdæmi, þetta er að gerast alls staðar í Norður-Evrópu og við erum meira að segja nokkuð á eftir nágrönnum okkar annars staðar á Norðurlöndunum í þessari þróun. Ég veit ekki hvað kirkjan getur gert til að sporna við þessari þróun sem virðist ekki vera í neinu samhengi við neitt sem kirkjan er að gera heldur er afleiðing af því hvernig menning er að þróast og hvernig vestræn hugsun hefur þróast undanfarna öld eða svo. Það er auðvelt að benda á kirkjuna og segja það er út af þessu eða það er út af hinu, því auðvitað er hægt að agnúast út í eitt og annað sem er sagt og gert innan kirkjunnar. En það eru eftiráskýringar. Þróunin er þjóðarsálfræðileg miklu frekar en að biskupinn sé að hrekja fólki frá kirkjunni með einum vanhugsuðum ummælum. Annað sem er að gerast í kultúr okkar er að öll umræða verður svo fljótt heiftúðug. Fólki getur ekki einu sinni talað um snjómokstur án þess að skiptast í tvö horn og hreyta svívirðingum á milli. Þú getur rétt ímyndað þér hvernig svona þjóð fer að því að tala um trúmál. Gott dæmi er þegar biskup tjáði sig um gagnaleka og uppljóstranir út frá boðorðinu þú skalt ekki stela og fólki fór í hópum að segja sig úr þjóðkirkjunni út af því. Síðan hvenær hafa Íslendingar svo sterkar skoðanir á gagnaleit að það verði til þess að þeir segi sig úr þjóðkirkjunni eftir allt sem á undan er gengið?“

Tíundi afkomandinn fæddur

Í október stíðastliðnum kvæntist Davíð Þór sambyliskonu sinni til margra ára, Þórunni Grétu Sigurðardóttur, hvað kom til að þau ákváðu að ganga í hjónaband eftir öll þessi ár? Þarf fólki að gifta sig?

„Það var búið að standa til mjög lengi en einhvern veginn hafði aldrei verið rétti tíminn til þess,“ útskýrir Davíð Þór. „Konan mín bað mín á hlaupársdag 2012 og ég sagði já. Við höfum verið

”

„Ég held reyndar að það hafi verið óheppilegt að nota orðið siðrof í þessu samhengi, allavega var mér kennt að siðrof merkti annað og ég get ekki séð að við búum við siðrofsástand.“

saman í fjórtán ár og eigum tvö börn þannig að við hefðum átt að vera búin að þessu fyrir löngu. Það var ákveðið ábyrgðarleysi hjá okkur að vera ekki búin að þessu upp á réttarstöðu og erfðamál. Og hvort fólki þurfi að giftast? Fólki þarf það auðvitað ekkert en það þarf heldur ekkert að borða súkkulaðiköku það er bara betra. Ég hef reyndar það á tilfinningunni að fólki langi til að giftast, að þegar þú ert búinn að finna einhvern sem þú elskar og vilt verja lífinu með þá sé ekki alveg nóg að eiga það bara með sjálfum sér. Fólki langar að gera það opinbert og halda hátíð af því tilefni.“

Einhvers staðar sá ég að þú útilokaðir ekki frekari barneignir, eru þær á dagskrá á næstunni?

„Ég held nú að við konan mín ættum að ræða það okkar á milli áður en ég fer að tjá mig um það fyrir framan alþjóð,“ segir Davíð Þór sposkur. „Í þessum töluðu orðum erum við ekki að plana það að eignast fleiri börn, en við höfum heldur ekki tekið þá ákvörðun að gera það aldrei. Ég á orðið svolitla hrúgu af börnum, minn tíundi afkomandi kom í heiminn núna í haust. Ég á sem sagt fimm börn og fimm barnabörn og það eru þrjátíu og fimm ár á milli elsta og yngsta barnsins míns. Svo á ég dótturson sem er níu árum eldri en minn eigin sonur. Þannig að kynslóðirnar í minni fjölskyldu víxlast mjög mikið.“

Davíð Þór er greinilega ekkert á þeim buxunum að fara að hægja á sér þótt árin færist yfir, sér hann fyrir sér að verða prestur það sem eftir er ævinnar?

„Já, eða þangað til ég fer á eftirlaun, eftir því hvort gerist fyrr,“ segir hann og hlær. „Það er ekkert annað sem togar í mig nema hvað ég hef í seinni tíð aðeins verið að fást við ritstörf og gæti vel hugsað mér að gera meira af því, en ég sé nú ekki fram á að ég hafi mikinn tíma í það á meðan ég er í þessu starfi. Hver veit nema ég snúi mér alfarið að því að skrifa þegar ég fer á eftirlaun. Ég sé það fyrir mér að reyna að verja ævkvöldinu í það að koma frá mér öllum sögunum og ljóðunum sem ég er með hugmyndir að í hausnum en hef aldrei haft tíma til að setjast niður og skrifa.“



Alvöru FLUGELDAR

FLUGELDAR ★ COM

Akralind 3
Kópavogi

AÐEINS
14.900
XXL PAKKINN



Opnunartími: 28.-30. des. kl. 10-22 & 31. des. kl. 10-16.
Einnig opið fyrir þrettándann! Sími 899-6005

Ég á mér ósk ...

Eftir / Hólmfríður Gísladóttir

Eg er melankólsk þessa dagana en vongóð engu að síður. Nú er tíminn til að horfa yfir farinn veg og fram á við, og fyrir mig persónulega að segja skilið við myrkrið og halda inn í ljósið. Síðustu tvö ár hafa verið þau erfiðustu sem ég hef upplifað. Margt hefur gengið á en það versta var að missa drenginn minn í fyrra, sem hefði orðið eins árs nú í desember. Það áfall, og sú sorg sem mun alltaf fylgja mér, svipti mig sakleysinu. En ég var orðin 37 ára þegar það gerðist og fyrir það verð ég ávallt þakklát.

Það er ótrúlegt hvernig sorgin og streitan sem fylgir sest að í líkamanum og tekur hann raunar yfir. Ég þarf reglulega að minna sjálfa mig á að draga djúpt andan og slaka á. Ég iðka núvitund. Besta lækningin er hins vegar að stinga nefinu í hálskot dóttur minnar, finna lyktina af henni og hlusta á hana anda á meðan hún sefur. Í hálskotinu hennar býr sakleysið og vonin.



„Það eru svo margir sem eru svo ungir þegar þeir þeir eru rændir sakleysinu. Sú hugsun læðist stundum að mér í hálskotinu; það eru ekki öll börn elskuð svona mikið. Það eru ekki öll börn sem búa við svona mikið öryggi.“

Pegar ég varð fyrst ólétt fyrir tæpum þremur árum fórúm við foreldramir að senda hvort öðru tengla sem vísuðu á góð ráð varðandi fæðinguna og fyrstu mánuðina. Þegar á leið breyttist áherslurnar; svefnvenjur sex mánaða, mjólkurinntaka átta mánaða, sjálfstæðisbaráttan átján mánaða ... og svo framvegis. Nú erum við farin að spá fram í tímann og sendingarnar eru orðnar þyngri: Fimm merki þess að einhver sé að gera barninu þínu illt ... og þar fram eftir götunum.

Og þar kemur melankólfan inn. Það eru svo margir sem eru svo ungir þegar þeir þeir eru rændir sakleysinu. Sú hugsun læðist stundum að mér í hálsakotinu; það eru ekki öll börn elskuð svona mikið. Það eru ekki öll börn sem búa við svona mikið öryggi.

Þetta er 48. tölublað Mannlífs. Á þessu ári höfum við birt fjölda frásagna af reynslu fólks og upplifun, af sorgum þess og sigrum. Flestar forsiðurnar prýddu fullorðin andlit en á bakvið mörg viðtalanna voru börn, sem koma sjálf við sögu annaðhvort beint eða óbeint. Við ræddum við móður sem missti son sinn þegar hann svipti sig lífi í kjölfar kynferðisofbeldis. Við sögðum frá konu sem hefur þurft að há harða baráttu til að fá meðferð fyrir alvarlega veikan son sinn. Við tókum viðtal við unga stúlku sem yfirvöld hugðust flytja úr landi ... svo eitthvað sé nefnt.

Börn búa við vanrækslu, fátækt og ofbeldi. Þau upplifa veikindi, missi og sorg. Ég hef einhvern veginn alltaf reynt að selja mér þá hugmynd að sá hryllingur sem maður les um í erlendum miðlum eigi sér ekki stað á Íslandi. Að sú ógeðslega mannvonska sem fólk sýnir börnum annars staðar finnst ekki hér. Ég trúi því rétt máttulega en það sem ég veit, eða þykist vita, er að hér á Íslandi erum við í stöðu til að qera meira fyrir börnin okkar.

Í því finn ég vonina. Við erum lítil þjóð. Það er hægt að koma til móts við einstaka barn; gera það sem gera þarf til að bæta líf þess til hins betra. Dæmi um þetta eru Jólasveinahjálparkokkarnir sem fjallað er um í þessu blaði. Hér á ekkert barn að þurfa að upplifa fátækt, hér á ekkert barn að upplifa ofbeldi og fá ekki hjálp. Við þurfum ekki og eigum ekki að senda saklaus og hjálparlaus börn úr landi og í óvissuna. Ég er hætt að strengja nýársheit en ég á mér barnslega ósk um að við gerum betur á næsta ári og öll ár þar á eftir.



Depeche
leðurjakki úr
hanskamjúku leðri.

Verð:
54.980 kr.

*Til með bæði
gull og silfur
skrauti.*

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafrhildis



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON



Eftir / Breka Karlsson

Skildagatíð

■ Nú um þessar mundir, þegar hátíðarmatarafgangar fylla ísskápa landsins, er víða venja að staldra við og fara yfir hvað hefur borið á fjórir okkar í gjafafloði jólananna. Þó að gjafir séu jafnan gefnar af góðum hug, falla þær ekki alltaf að smekk, hið gefna hefur þegar verið til á heimilinu eða fjöldi samskonar gjafa slíkur að nauðsyn sé að skila eða skipta gjöfunum. Þannig mætti kalla dagana eftir jól nokkurs konar skildagatíð.

Í lögum um neytnu
nokkuð góðar reglu
skilarétt neytenda a
um, en yfirleitt má s
tveggja ára frá afhe
stundum fimm ára,
ef vörunni er ætl-
aður verulega
lengri endingar-
ími en almennt
gerist.

Þrátt fyrir að í lögum um neytendakaup sé eiginlegur skilaréttur á ógallaðri vöru ekki fyrir hendi, gaf viðskiptaráðuneytið út verk-lagsreglur um skila-rétt, gjafabréf og inn-

leggsnótur árið 2000. Reglurnar eru leiðbeinandi og þeir seljendur sem fylgja þeim gera það að eigin frumkvæði og án lagaboðs.

Meginatriði verklagsreglnanna eru:

- Að réttur til að skila ógallaðri vöru sé að minnsta kosti 14 dagar frá afhendingu hennar.
- Að vörur sem merktar eru með gjafa-merki gera kassakvittun óþarfa við skil.
- Að inneignarnótur miðist við upprunalegt verð vöru.
- Að gjafabréf og inneignarnótur gildi í allt að fjögur ár frá útgáfudegi.

Það er vert að athuga að sé hlutur
keyptur á Netinu, eða við svo-
kallaða húsgöngu-
sölu, eru réttindi
neytenda mun
sterkari. Þá
er skilaréttur
ógallaðrar
vöru
beinlínis
bundinn

- í lög um neytendasamninga. Í þeim
- segir að neytandi hafi 14 daga frá
- því að samningur var gerður milli
- hans og seljanda til að hætta við
- kaupin án nokkurra skýringa og fá
- vöruna endurgreidda að því gefnu
- að hann skili vörunni óskemmdri
- til seljandans og að varan eða
- þjónustan sem keypt er hafi ekki
- verið sérsníðin að ósk neyt-
- andans eða innsigli
- rofin.

„Þó
gjafir séu
n gefnar af
hug, falla þær
af að smekk, hið
fur þegar verið
nilinu eða fjöldi
r gjafa slíkur að
sé að skila eða
gjöfunum.“

- Í fjögur ár, eru verslanir oft með
- skemmri gildistíma. Þá er réttur
- neytenda afar takmarkaður komi
- til þess að verslunin fari í þrot, eða
- skipti um kennitölu af einhverjum
- sökum.

- Besta leiðin til að losna við skildagatíðina og amstríð í kringum hana, er að sjálf sögðu að takmarka gjafafjöðði. Sér í lagi ættum við að sneiða hjá því að kaupa óþarpa hluti, jafnvel fyrir peninga sem við eigum ekki. Bestu gjafirnar er hvort sem er hvorki hægt að pakka inn í pappír, né kaupa fyrir peninga.

Höfundur er formaður Neytendasamtakanna.

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



2 Kræsingar og gotterí

Tekið á móti gestum með nasli og öðru góðgæti um áramótin.



6 Á komandi ári ætla ég...

Svona stendur þú við áramótaheitin.

MANNLÍF

/ Áramót 2019

FÖSTUDAGURINN 27. DESEMBER 2019



Áramót

Matur, drykkir, hefðir
og afþreying.



Áramót

GÓÐ RÁÐ

Takið á móti gestum með fordrykk og nasli um áramótin

Það setur flottan tón að bjóða gestum upp á fordrykk og smávegis nasl þegar þeir koma í heimsókn. Það gefur einnig gestgjafanum aukatíma til að klára að undirbúa matinn og brúar bilið á milli þess að gestir ganga inn og er boðið til borðs.

Fjörugur Aperol-drykkur

- 60 ml gin
- 60 ml Aperol-kryddvín
- 60 ml appelsínudjús eða blóðappelsínudjús
- 120 ml tónik
- klakar
- appelsína, til skrauts

Látið vökvann í glas ásamt klak-anum. Hrærið saman með langri skeið. Skerið væna sneið úr appelsínu og kreistið yfir drykkinn áður en sneiðin er látin í.

Athugið: Hafið einnig nóg úrval af óáfengum drykkjum á boðstólum, fyrir þá sem ekki vilja drekka áfengi, ásamt hefðbundnum áramótadrykkjum, svo sem kampavíni eða freyðivíni. Auk gosdrykkja er úrval af góðum ávaxtasafa í flestum verslunum og gott er að bjóða líka upp á heita drykki, eins og t.d. heitan eplamjóð, fyrir kaldar flugeldaskyttur.

Ólífuidýfa

- 140 g grænar ólífur fylltar með sítrónu
- 70 g rjómaostur
- 40 g majónes
- 2 msk. smátt saxaður rauðlaukur
- 2 msk. vökvinn af ólífunum
- nýmalaður svartur pipar

Sigtið vökvann frá ólífunum en gætið þess að geyma 2-3 msk. Saxið ólífurnar og blandið saman við restina af hráefninu. Bragðbætið með pipar og vökvann af ólífunum eftir smekk. Berið fram með bragðlitlum flögum eða kexi.

Eitt og annað til að dýfa í dýfuna

Crostini – skerið langt franskt brauð í þunnar sneiðar, penslið með smjöri eða kryddsmjöri og bakið í ofni þar til sneiðarnar eru stökkar.

Pítubitar – skerið pítubrauð í ræmur, hitið í ofni.

Sneiðar úr formbrauði – ristið skorpulaust formbrauð í vél eða ofni og skerið í þríhyrninga eða skerið út með smákökumótum, í hringi, stjörnur, hjörtu o.s.frv.

Tortillas – skerið út með litlu hringlaga móti, eða skerið í sneiðar og penslið með smjöri. Stráið sesamfræjum, parmessan-osti eða grófu salti ofan á og bakið í ofni við háan hita í stutta stund.

Hrátt grænmeti – gúrkur, sellerí, gulrætur og kúrbítur, skorið eftir endilöngu; radísur skornar í sneiðar.



Freyðandi áramót

Árið 2019 er að renna í aldanna skaut og efflaust munu margir skjóta, ekki bara flugeldum heldur einnig kampavínstöppum á loft af því tilefni.

- Úr einni kampavínsflösku má hella í um 6 glös. Reikna má með 2-3 glösum í veislu sem stendur yfir í um 2 klst. en 1 ½ glasi ef vínið er notað sem fordrykkur.
- Úr venjulegri léttvínsflösku fást 5-6 glös og er reglan oftast sú að reikna með hálfri flösku á mann í matarveislu með sitjandi borðhald. Ef notað er bæði hvítvín og rauðvín í slíku boði er gjarnan reiknað með 2 glösum af hvítu og 1 ½ glasi af rauðu. Magnið fer samt svolítið eftir eðli veislunnar og gæti vel farið í 2/3 af flösku á mann.
- Úr 1 lítra af gosi má fá 5 glös og reikna má með 2-3 glösum á mann.

Matarmagn í veisluna

- Reikna má með 200-250 g af beinlausu kjöti eða fisk á mann í aðalrétt.
- Af kjöti með beini, eins og svínakjöti, þarf 350-400 g á mann og ef um kalkún er að ræða er gott að gera ráð fyrir 400-450 g á gest.
- Af meðlæti má reikna með 150 g á mann þegar um er að ræða grænmeti, kartöflur og grjón.
- Gott er að miða við að hafa ½ - 1 dl á mann af sósu og 100-150 g af brauði á gest.
- Ef konfekt er í eftirrétt má reikna með 3-4 molum á hvern. Ef bjóða á upp á ís eða búðing er gott að miða við 2 dl á gest.

Ostar um áramót



Við á ritstjórninni erum forfallnir að-ændur osta og eru þeir ómissandi hluti um jól og áramót. Á gamlársdag er t.d. gott að leggja fram osta-bakka með ýmsu góðgæti eins og stökku kexi eða góðu baguette-brauði, ristuðum hnetum, þurrkuðum ávöxtum og ólífum svo heimilisfólk og gestir hafi alltaf eitthvað að grípa í á meðan undirbúningurinn stendur sem hæst. Við mælum einnig með að blanda ostategundum, vera með bæði harða og mjúka osta, og bæði milda og sterka svo allir finni eitthvað við sitt hæfi. Svo er klassískt að velta hnetum upp úr ólífuolíu, salti og rósmaríni og baka í ofni þar til þær leiða ljúfan ilm um eldhúsið.

MAARUD

GERIR GOTT ENN BETRA



GLEÐILEGT NÝTT ÁR





Áramót

VEISLA

Áramótaveisla með stæl

Flest okkar hafa miklar væntingar til gamlárskvölds þar sem gamalt ár er gert upp og tekið er á móti hinu nýja. Veislur eru í mörgum húsum þar sem ekkert er til sparað í glimmeri, kokteílum og flugeldum. Okkur þykir best að taka á móti nýju ári í góðum félagsskap, umkringd góðum mat og drykkjum. Hér gefum við uppskriftir að tveimur réttum og drykkjum sem tilvaldnir eru í áramótapartíið.

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



Kjúklingabollur.

Kjúklingabollur með engifer, ferskum kryddjurtum og sætri chili-sósu

Kjúklingabollur

500 g kjúklingahakk, hægt er að kaupa kjúklingabringur eða kjúklingalæri og mauka í matvinnsluvél
1 hvítlauksgeiri, fínt saxaður
3 kafir-límónulauf, hægt er að kaupa þau frosin í ásiskum búðum eða þurrkuð
2 cm engifer, afhýtt og saxað fínt
1 msk. fersk mynta, fínt skorin, auka til þess að skreyta með
1 msk. ferskur kóríander, fínt skorinn
1 tsk. sjávarsalt
½ tsk. svartur nýmalaður pipar
um 3 msk. olía til að steikja kúlurnar

Blandið öllum hráefnum vel saman í skál. Mótið kúlur úr hakkinu í höndunum og kælið í 30 mín.

Hitið olíu á stórri pönnu á miðlungshita og steikið kjúklingabollurnar allan hringinn í um 10 mín. eða þar til brúnar og eldaðar í gegn.

Meðlæti með kjúklingabollum

límónubátar
sæt chili-sósa
myntulauf

Skreytið kjúklingabollurnar með ferskum myntulaufum.

Gott er að kreista örlítið af límónu yfir bollurnar og dýfa þeim í sæta chili-sósu.



Blini

Blini með rauðrófum og reyktum makríl

u.þ.b. 20 stykki

Blini

100 g hveiti
¼ tsk. salt
½ tsk. lyftiduft
1 egg, rauðan skilin frá hvítunni
1 ½ dl mjólk
25 g smjör, brætt

Hrærið saman hveiti, salt og lyfti-duft í meðalstórri skál. Búið til holu í miðju á þurrefnunum og hellið eggjarauðunni ofan í ásamt 1 dl af mjólkinni. Hrærið saman þar til allt er orðið kekkjalaust. Hrærið restina af mjólkinni og smjörunu saman við. Þeytið eggjahvíturnar þar til þær verða þykkar og stífar. Blandið varlega saman við.

Hitið pönnu yfir meðalháum hita. Setjið u.þ.b. eina matskeið af deigi á pönnuna og hafið ágætisbil á milli. Steikið þar til það fara að myndast loftbólur ofan á deiginu, u.þ.b. 2 mínútur. Snúið þeim við og steikið í 1 mínútu til viðbótar. Flytjið yfir á grind og endurtakið þar til allt deigið er búið. Blini má geyma í kæli, hulið plastfilmu, í sólarhring.

Rauðrófukrem

1 meðalstór rauðrófa, skræld og rifin gróft
2 msk. sýrður rjómi
salt og pipar

Blandið rauðrófum og sýrðum rjóma saman í skál. Bragðbætið með salti og pipar.

Samsetning

2 flök heitreyktur makrill
steinseljulauf

Notið matskeið til að setja haug af rauðrófukremi á blini, leggið bita af reyktum makríl ofan á og skreytið með steinseljulaufi. Raðið á bakka og berið fram.

Drykkir



Old Fashioned

1 drykkur

1 tsk. finmalaður sykur
eða 1 sykurmoli
4-6 dropar (2 slettur) af Oangostura bitters
60 ml viskí eða bourbon ísmolar
1 lengja af appelsínuberki, til skrauts

Takið fram viskíglas og sáldrið sykrinum í botninn. Slettið bitters úr flöskunni yfir sykurinn ásamt nokkrum dropum af vatni. Hellið viskíinu (eða bourboni) yfir og hrærið vel til að leysa upp sykurinn. Setjið ísmola í glasið og hrærið með skeið til að kæla drykkinn. Snúið upp á appelsínubörkinn yfir glasinu til að ögn af olíu úr berkinum fari ofan í glasið, skreytið með appelsínuberkinum og berið fram.



Franskur 75 með tímían

1 drykkur

Tímíansíróp
1 dl vatn
1 dl sykur
1 lítið handfylli af tímíangreinum

Setjið allt hráefni í pott og náíð upp suðu. Sjóðið þar til sykurinn leysist upp. Slökkvið undir pottinum og leyfið að standa í u.þ.b. 10 mínútur. Hellið sírópinu í gegnum síu ofan í ílát. Látið kólna alveg. Afgang af sírópinu má geyma inni í ísskáp.

30 ml gin
1 msk. nýkreistur sítrónusafi
1 msk. tímíansíróp
ísmolar
1 lengja af sítrónuberki, til skrauts
1 tímíangrein, til skrauts

Setjið gin, sítrónusafa og tímíansíróp í kokteilhristara. Fyllið til háls með ísmolum og hristið þar til hristarinn verður kaldur viðkomu. Hellið vökvanum í gegnum síu ofan í kampavínsglas. Fyllið með freyðivíni eða kampavíni. Skreytið með sítrónuberki og tímíangrein og berið fram.

ILVA

Íttíðsalan

ER HAFIN!

27. DES. - 6. FEB.

ALLT AÐ

70%

AF VÖLDUM VÖRUM





Áramót

EITT OG ANNAÐ

Komi þeir sem koma vilja



Samkvæmt íslenskri þjóðtrú var talið að álfar og huldufólk flyttu búferlum og fyndu sér nýjan bústað á áramótum. Þá var talið að álfarnir og huldufólkið ættu til að koma við á bæjum og því skapaðist sú hefð að fólk þreif húsakynni sín hátt og lágt. Voru ljós látin loga í öllum hornum og húsfreyjan gekk um bæinn að verki loknu og hafði yfir eftirfarandi brot úr þulu:

**Komi þeir sem koma vilja
Veri þeir sem vera vilja
Fari þeir sem fara vilja
Mér og mínum að meinlausu**

Álfar, tröll, jólasveinar og aðrar þekktar íslenskar vættir koma líka við sögu á brennum.

Skaupið



Áramótamótaskaupið hefur notið ómældra vinsælda frá því að það birtist fyrst á skjám landsmanna árið 1966.

Áramótaskaupið, eða Skaupið, kom fyrst á skjáinn árið sem Ríkis-sjónvarpið var stofnað, 1966, og var þá strax á eftir áramótaþætti Ríkisútvarpsins. Klukkan hálfellefu á gamlárskvöld er líklega mesta áhorf ársins á sjónvarp, þegar stór hluti þjóðarinnar er límdur við skjáinn til að sjá gert grín að viðburðum ársins. Fyrstu daga nýs árs er svo skeggrætt hvernig tiltókst og hafa auðvitað allir álit á afrakstrinum svo það er töluverð pressa á handritshöfundum, leikstjóra og leikurum. Auglýsingatími í kringum Áramótaskaupið er dýrasti tími ársins en sitt sýndist hverjum þegar ákveðið var að selja auglýsingatíma inni í miðju Skaupi árið 2007, það var fasteignasalan Remax sem keypti auglýsinguna og það er spurning hvort hún hafi hitt í mark hjá áhorfendum.

Á komandi ári ætla ég ...

Nú þegar við erum í þann mund að sprengja inn nýja árið eru margir farnir að leiða hugann að áramótaheitum. Sumir ætla að setja sér heilsutengd markmið; til dæmis að hætta að reykja, borða hollari mat eða hreyfa sig meira, á meðan aðrir ætla að verja meiri tíma með fjölskyldu og vinum, ferðast meira eða læra eitthvað nýtt. Þó að flest okkar strengi áramótaheit á hverju ári eru færri sem standa við þau. Einhverjir munu eflaust strengja sömu heit í ár og þeir strengdu í fyrra vegna þess að þau hafa ekki enn náðst. Lykillinn að því að standa við heitin er að ætla sér ekki um of og hér eru nokkur ráð í viðbót sem gott er að hafa í huga.

Ekki strengja áramótaheit bara til þess að gera það og ekki ákveða þau korter í miðnætti, slík heit eru yfirleitt lítils virði. Gefðu þér tíma til að hugsa þig vel um og settu þér markmið sem skipta þig raunverulega máli. Reyndu jafnframt að láta ekki skoðanir og gildi annarra hafa áhrif á val þitt því til þess að ná árangri verður þú að vilja það.

Hafðu markmiðin nákvæm því það gerir þér auðveldara að fylgja þeim eftir. Í stað þess að strengja loðið áramótaheit, eins og að hreyfa sig meira, á maður að vera ákveðinn og setja sér skýrar reglur, til dæmis að ganga í háltíma á hverjum degi eða fara í ræktina kl. 17:00 á mánu-, miðviku- og föstudögum.

Búðu þig undir það að þurfa að bregða út af vananum. Meginástæða þess að fólk nær ekki markmiðum sínum er sú að það er ekki tilbúið að breyta ýmsum venjum þrátt fyrir að þær spilli fyrir. Góð leið er að hugsa á hverjum degi um hvernig þú getir komist nær takmarkinu. Önnur leið er að helga alltaf einni klukkustund dagsins markmiðinu, flest okkar getum jú fórnað klukkutíma af sófahangsi.

Góð skipulagning tryggir góðan árangur. Með nútímataækni er hægt að auðvelda sér hlutina til muna og gera þá næstum sjálfkrafa. Sem dæmi má nefna sparnað; ef þú vilt spara hálfa milljón á komandi ári geturðu einfaldlega reiknað út hve mikið þú þarft þá að leggja fyrir á mánuði og setja þann sparnað í áskrift í heimabankanum þínum. Þannig þarftu ekki að muna eftir því að leggja fyrir í hverjum mánuði heldur leggst sjálfkrafa inn á sparnaðarreikninginn þinn.

Takmarkaðu þig við þann fjölda sem þú ræður við, heppilegast er að halda sig við tvö eða þrjú heit. Þannig einbeitirðu þér að þeim markmiðum sem þú vilt helst ná fram og ert ekki að sóa tíma þínum.

Skrifaðu áramótaheitin niður og hafðu listann hangandi uppi við á sýnilegum stað, til dæmis á ísskápnnum eða við skrifborðið, og lestu þau reglulega. Þannig festast þau í undirmeðvitundinni sem margir vilja meina að sé lykillinn að því að ná árangri. Einnig er gott að sjá fyrir sér árangurinn og hvernig þér mun líða þegar markmiðinu er náð.

Venjan er að halda áramótaheitum leyndum. Það getur samt reynst



hvetjandi að segja nokkrum vel völdum einstaklingum frá áramótaheitunum því þá er einhver annar sem veit hvort þú ert að standa þig eða ekki. Vanda þarf valið og velja jákvæða einstaklinga sem eru góðar klappstýrur eða pepparar, sleppa neikvæðu eða letjandi einstaklingunum.

„**Búðu þig undir það að þurfa að bregða út af vananum.**“

Mikilvægasta reglan er að fyrirgefa þér þegar þér fer aftur. Það er óhjálkvæmilegt að þú munir hrasa einhvern tímann á árinu því það geta ekki allir verið fullkomnir alltaf. Margir falla í þá gryfju að gefast upp um leið og þeim mistekst. Það að mistakast er hluti af ferlinu svo maður þarf að taka því og halda áfram ótrauður.



Fróðleikur um nýársdag

Janúarmánuður heitir eftir rómverska guðinum Janusi, sem var guð upphafs og inngöngu. Janus hafði tvö andlit, annað vísaði fram og hitt aftur og gat hann því horft bæði aftur og fram í tímann. Á miðöldum færði kirkjan nýársdag til 25. desember en síðar til 25. mars, til boðunardags Maríu. Á sextánda öld lagfærði Gregoríus páfi tímatalið og 1. janúar varð aftur nýársdagur.

Janúar þykir góður afmælisdagur samkvæmt hjátrú. Það er talið heillavænlegt að fæðast þennan fyrsta dag ársins og þau börn muni eiga hamingjuríka ævi, auk þess sem þau fá auðvitað fyrst bílpróf í vinahópnum, sem er líka líklegt til vinsælda. Janúar hefur hvorki árstíðbundna né heldur stjarnfræðilega þýðingu sem upphafsdagur nýs

árs en var valinn nýársdagur eftir geðþótta Rómverska öldungaráðsins árið 153 f.Kr. Rómversku keisararnir hræðu reyndar í tímatalinu hver á fætur öðrum þar til það var komið á skjön við sólarganginn og var það loks Júlíus Sesar sem kom lagi á það árið 46 f.Kr. Þá þurfti hann reyndar að hafa árið 445 daga langt til að rétta tímatalið af.



FISHERMAN'S FRIEND®



per lozenge
19 kJ / 4 kcal
1619 kJ / 381 kcal
per 100g

EST.

1865

FISHERMAN'S FRIEND®

ORIGINAL

MENTHOL & EUCALYPTUS FLAVOUR LOZENGES

25 g e



VINUR SJÓMANNSINS SÍÐAN 1865

á

Áramót

SİĐİR

Nýja árið hér og þar

Enginn skyldi ætla að heimsbyggðin sé á einu máli um hvenær eitt ár endar og annað tekur vel. Í Rómaveldi hófst nýtt ár með marsmánuði til 2. aldar fyrir okkar tímatal en þá var nýársdagur settur á 1. janúar. Karlamagnús hafði nýársdag á boðunardegi Maríu eða 25. mars og hér norður á Íslandi voru áramót á júlunum til 16. aldar. Trúarbrögð, lönd og menningarsvæði hafa mörg enn sín tímátöl þar sem áramótin eru tengd árstíðunum, vorkomunni eða trú íbúanna. Hér fylgja nokkur dæmi.



Rosh Hashanah

Í gýðingdómi var nýju ári fagnað dagana 4.-6. september síðastliðinn. Þá fagna þeir nýju ári manna, dýra og lagasamninga og telja guð hafa lokið við sköpun heimsins á þessum fyrsta degi í sjöunda mánuði almanaksins, á fyrsta degi tishreimánaðar.

Nowrūz



Nýársfagnaður Írana
eða Persa, og reyndar
fleiri þjóða, stendur
í heila þrettán daga.
Þeir fagna nýju ári á
jafndægnum á vori, á
tímabilinu 19.-21. mars. Þegar sólín
er nákvæmlega yfir miðbægi jarðar
skiptast menn á gjöfum við borð
þar sem essuminn sjö hefur verið
komið fyrir; spegill táknar himininn,
epli jörðina, kerti eldinn, rósavatn
vatn jarðar, gullfiskur dýr jarðarinnar
og máluð egg tákna mannkyn og
frjósemi.

Ghájí'

Tímatal sitt
miðuðu Navahóar
í suðvesturluta
Bandaríkjanna við gang
tungls og stjarna. Orðið merkir hálf
eða helmingur en átt er við skiptingu
árstíðanna. Indíánarnir fagna þessum
tímamótum í byrjun októbermánaðar.

Odunde



Öldum saman hefur
Yorubabájóðin í Nígeríu
súðvestanverðri og í
Benín fagnað árámtómum
2. og 3. okúðú eða júní
og í júníbyrjun á næsta
ári rennur árið 10056 upp
hjá þeim. Margir Bandaríkjamenn
af afrískum ættum hófu að fagna
tímamótum þessum árið 1975 og
teljast þau nú mestu hátíðahöld
þeirra á austurströnd Bandaríkjanna.
Þangað hópast þá menn af afrískum
ættum úr öllum heimshornum til
gleðinnar.

Puthandu

Að fornum og hefðbundnum hætti bæta Tamlar 23^o sveiflu við jafndægur á vori og fagna nýju ári því um 14. apríl. Fjölskyldur koma saman á blómum prýddum og skreyttum heimilum, gleðjast við mat og drykk og sums staðar færa fullorðnir ógífur og börnum peningagjafir. Á nýársdag lauga menn sig í jurtafylltum böðum og vitja ættingja.

Hjátrú varðandi nýárs- og gamlárstag

Klæðstu nýjum fötum á nýársdag. Þannig áttu að geta aukið líkurnar á því að þú eignist fleiri nýjar flíkur á árinu.

Á miðnætti er mikilvægt að opna allar dyr hússins til að hleypa gamla árinu út og því nýja inn. Gott getur verið að sveifla hurðunum til þess að hjálpa til við þetta.

Hafðu hátt á miðnætti því þannig hræðirðu í burtu illa anda.

Eitt sinn var því haldið fram að fyrsti gestur nýja ársins gæti fært bæði lukku og ólukku. Sérstaklega þótti það heillvænlegt ef fyrsti gestur var hávaxinn dökkhærður maður. En ljóshærðir og rauðhærðir færðu ekki gæfu og ekki konur heldur.

Veðrið að morgni nýársdags skiptir máli. Ef það er sunnanvindur þá mun viðra vel á árinu og það verða heilladrjúgt. Ef það er norðanvindur þá verður slæmt veður á árinu. Austanvindur færir hungur á nýju ári en vestanvindur er merki um að á árinu verði nóg til af mjólk og fiski en auk þess mun einhver mikilvægur falla frá á árinu. Ef það er logn er það tákn um gleðilegt og hamingjuríkt ár.



SÖLUSTADIR

NÝ STAÐSETNING
DALVEGI 16
KÓPAVOGI

DUUSTORGI
REYKJANESBÆ

KJARNASTAÐIR
AKRANES



Opnunartimar:
28-30. des. 10:00 til 22:00
31. des. 09:00 til 16:00

www.stjornuljos.is



Laugarnar í Reykjavík



Heilsubót um jólin

SUNDKORT
ER GÓÐ
JÓLAGJÖF



Afgreiðslutími sundstaða um jól og áramót 2019 - 2020

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





Veldu rétta nammið fyrir áramótin!



Affpreying

KROSSGÁTA

		TÖFRA	HARLA		SLEIKJA	KUSK	SVELG	STERTUR		BOLA	LÍK
	ÚT-JASKAÐUR										
	FRÁ			MÆLA DÝPT					SKYLDIR		
				MÆLI-EINING					ANDVARI		
	HANGA					GEIGUR					
						ÓSKIPT					
	BANA						HVÍLD				HÝÐIS-ORMUR
							ÚRRÆÐI				
	FÆRNI		ÍPRÓTT					SULL			
			AFSPURN					BOTNFALL			
	↓	ÁLEGG	FÆDDI	BLAÐ			GERA VIÐ SKRAUT-STEINN			HLJÓM	
MENTA-STOFNUN						EFTUR				ORG	
						ÁREYNSLA				SKORDÝR	
KJÖKUR				SAMKOMU-LAGS				SAMTALA			
				TÖNBIL				EIN-SÖNGUR			
VAFI			TALA			GRÍPA				HLJÓMUR	LÁÐ
			LÆKKA			MIKIL					
PÉTT					RÍKI Í AFRIKU				GLUNDUR		
					ÆST				ÓKYRR		
		ÁHRIF				HLJÓM-SVEIT			KYRRA		
		YFIRSKIN				SKÚTI			STIRÐ-BUSI		
STUTTUR						KALLORÐ		STRUNS		TVEIR EINS	
						ÓFARNADUR		GREIND		YFIRRÁÐ	
GAS					KLÖPP				ÖNUG-LYNDI		
					BÖLVAN-LEGA				TRÉ		
TVEIR EINS			VIST				FRAM-VEGIS				MÁLNUM
			FISKUR				ELLEGAR				KK NAFN
YFIRHÖFN				TALA					SELUR		
				TVEIR EINS							
REIÐUR						INNVOÐS			NOKKRIR		
	SILL					FLOKKA			ELJA		

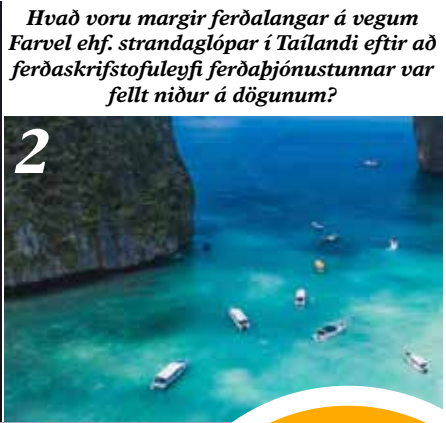
Létt						Miðlungs						Erfið					
7	9	6				1	3	7		2		1			4		
				7	8	5					7		7	5			1
3				6		7			4		8			3		2	6
2			8	3		6					6	1		5		9	6
		1			2						7	2		9	7		1
	6		7	2		1			9	5					2		4
5		2				1			1		4				1	4	
9	1		4						6			5	9		3		
				6	9	2				7		6	1	4		3	
															3		9

Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1 Zainab Safari, sem hefur loks fengið dvalarleyfi á Íslandi, mun bráðlega sjá föður sinn sem hún hefur ekki hitt lengi. Hvað er langt síðan Zainab sá hann síðast?



2 Hvað voru margir ferðalangar á vegum Farvel ehf. strandaglópar í Tailandi eftir að ferðaskrifstofuleyfi ferðaðjónustunnar var fellt niður á dögunum?



4 Hvað heitir samskiptastjóri Play?



3 Úr hvaða námi útskrifaðist Eygló Mjöll Ólafsdóttir á dögunum?



5 Hver mælir svo í pistil á mannlíf.is: „Ég er ekki jólabarn. Ég er hversdagsleikabarn.“



HEAL VISIBLE
SIGNS OF TIME
LYFTIR, MÝKIR, GEFUR LJÓMA



BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT

Krem og Uplift serum með rauðum sjávarþörungum sem endurmóta útlínur andlitsins, lyfta, mykja og gefa ljóma.

#YOUNGERNATURALLY

BIOThERM
THE HEALING POWER OF LIFE PLANKTON™

BIOThERM MÆLIR MEÐ

BLUE THERAPY RED ALGAE UPLIFT KREM OG SERUM



Líffræðingar Biotherm hafa fangað lífskraft dýrmæts rauðs sjávarþörungs í einstaka formúlu. Eftir því sem við eldumst fækkar collagen og elastin þráðum húðarinnar verulega. Blue Therapy Red Algae Uplift krem og serum hafa sjáanleg yngjandi og styrkjandi áhrif á húðina: Útlínur andlitsins verða skýrari, húðin mýkri, stinnari og með meiri ljóma

BLUE THERAPY AMBER ALGAE REVITALIZE



Blue Therapy Amber Algae Revitalize nýtt dagkrem fyrir andlit, háls og bringu sem hentar fyrir þroskaða húð.

Kremið inniheldur einstakan Amber Algae þörung, Life plankton™ auk uppbyggjandi efna. Það er orkugefandi, nærandi, dregur úr öldrunareinkennum og styrkir varnarkerfi húðarinnar.

Húðin verður frísklegri, með meiri ljóma, mýkri og vel nærð.

BLUE THERAPY CREAM-IN-OIL



Viltu samstundis mýkt og næringu?

Uppbyggjandi virkni „sea sugar“ og viðgerðareiginleikar olía af náttúrulegum uppruna í fersku kremgeli sem bráðnar inn í húðina. Kremið vinnur hratt gegn sjáanlegum öldrunareinkennum.

Á aðeins 2 vikum endurheimtir jafnvel þurr húð sjáanlega mýkt, þéttleika og ljóma.

BLUE THERAPY ACCELERATED KREM



Blue Therapy Accelerated er silkimjúkt, mjög létt, gelkennt krem með sömu virku þörungunum og eru í seruminu.

Kremið „bráðnar“ við hitastig nálægt húðhita og gengur því samstundis inn í húðina.

Húðin verður rakanærð, línur minna sjáanlegar, húðin virðist þéttari, húðlitur verður frísklegur og ljómandi og útlínur andlitsins verða skarpri.



Hús & híbýli

HÖNNUN

Umsjón / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Unnur Magna

Listin bjargráð gegn erfiðleikum

Sigurður Atli Sigurðsson er fjölhæfur og drátthagur myndlistarmaður sem er með mörg járn í eldinum.

Sigurður Atli Sigurðsson, myndlistarmaður og kennari við Listaháskóla Íslands, hefur komið víða við á ferlinum þrátt fyrir ungan aldur, sýnt á fjölmörgum sýningum og tekið þátt í uppákomum víðsvegar um heim. Hann hefur tileinkað sér ýmsar aðferðir prentlistarinnar en einnig unnið með teikningar, málverk, skúlpúta og ljósmyndun ásamt innsetningum og gjörningalist. Í verkum sínum dregur hann upp birtingarmyndir sköpunarferlisins í daglegum atburðum og tilviljanakenndum mannlegum gjörðum og skoðar hvernig tengsl tungumáls, mynda og menningarsamhengis hafa áhrif á merkingu. Í verkunum vinnur hann með hin ýmsu efni allt frá pappír, yfir í barnaleir og textíl. En hvernig verk er Sigurður Atli helst að gera og fyrir hvað?

„Ég vinn mikið í grafík, sérstaklega með silkiþrykk, en þá oft í bland við málverk, teikningar eða ljósmyndun,“ segir hann. „Stundum skila verkin sér best í formi skúlpúts eða innsetninga.“

”

„Stundum fær maður strax uppljómun um það hvernig verkið á að vera, stundum tekur það marga mánuði eða ár. Sum verk virðast aldrei ætla að verða að veruleika, eru eins og óleyst stærðfræðileg vandamál.“

Hvaða efni vinnurðu helst með?

„Þegar maður vinnur í grafík eru það pappír og prentfarvi. En ég vinn oft með leir, þá einna helst barnaleir. Það er eitthvað alveg ómótstæðilegt við það að móta eitthvað með höndunum, þó að það sé bara einhver klessa. Ég vinn líka stundum með textíl.“

Sigurði Atla þykir mikilvægt að vera umhverfissvænn í sinni list-sköpun og notast til að mynda við umhverfissvænstu prentaðferð í heimi við störf sín. „Þetta skiptir mig verulegu máli,“ segir hann, „það er svo margt hægt að gera til að framleiðsluferlið verði umhverfissvænna. Það sem liggur beinast við er að flokka úrgang á verkstæðinu og ég reyni að nota enduruninn pappír þegar það hentar. Undanfarið hef ég verið að kolefnisjafna efnisnotkunina á verkstæðinu. Einnig nota ég nánast eingöngu vatnsbaseraðan lit sem krefst þess ekki að maður noti leysiefni. Fyrir tveimur árum keypti ég Risograph – prentara fyrir Listaháskólann sem er umhverfissvænsta prentaðferð í heimi. Hann gengur fyrir litlu rafmagni af því að hann notast ekki við hitaelement. Hann notar líka vatnsbaserað sojablek og mastera úr bananatrefjum.“

Spurður hvort listsköpun hafi ávallt verið honum hugleikin, segist hann alltaf haft mjög mikinn áhuga á öllu sjónrænu og líka haft áhuga á tónlist. „Ég var drátthagur sem barn en hafði líka mikla þörf fyrir að búa eitthvað til og þá skipti það ekki máli í hvaða formi það var.“

En hvað finnst honum um íslenska myndlist almennt?

„Það er mikil gróska í íslenskri myndlist og merkileg saga, þó að hún sé stutt. Mér finnst líka svo margir hérlandis fást við einhverskonar listsköpun þó að þeir starfi við annað, sem er jákvætt. Ætli þetta eigi ekki rætur að rekja í sagnahefðinni okkar. Þetta er líklega genetískt, við höfum þurft á skáldskapnum að halda til að komast í gegnum erfiðleikana sem við bjuggum við,“ segir Sigurður Atli, en hægt er að kynna sér verk hans nánar á vefsíðunni www.sigurduratli.com.



Sigurður Atli lauk námi í myndlist hér á landi árið 2011. Að því námi loknu hlaut hann styrk frá franska sendiráðinu á Íslandi til meistara-náms við École Supérieure d'Art et de Design Marseille-Méditerranée þar sem hann lauk MFA-prófi árið 2013.

BLACK FRIDAY

NEI ... ÁRAMÓTASPRENGJA

ALLAR BYSSUR 15-50% afsláttur

Á MILLI JÓLA OG NÝÁRS

TILBOÐIN ERU
LÍKA Í NETVERSLUN
[VEIDIHORNID.IS](https://veidihornid.is)



VEIÐIHORNIÐ



TRAUST FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI FRÁ 1998

SÍÐUMÚLA 8
108 REYKJAVÍK
SÍMI 568 8410
[VEIDIHORNID.IS](https://veidihornid.is)



Albumm

TÓNLIST

„Í dag máttu vera allt, en þarft líka að vera góð í öllu“

Tónlistarkonan **Pórunn Antonía** var að senda frá sér nýtt lag, Ofurkonan og myndband sem hafa hlotið góðar viðtökur. Hún segir heiti lagsins vera lýsandi fyrir sitt eigið líf þar sem hún sé nýbúin að eignast son og sé því orðin einstæð tveggja barna móðir.



Pórunn Antonía var að senda frá sér nýtt lag og myndband.

Valdeir Magnússon, eða Valli Sport eins og hann er oft kallaður í bransanum, hafði samband fyrr á árinu og boðaði mig á fund. Hann byrjaði að segja að hann væri með lag og hugmynd sem hann vildi ræða.

konar viðmiðum í samfélaginu. „Í dag máttu vera allt,“ tekur hún sem dæmi, „en þarft líka að vera góð í öllu. Ég er ekki þannig, ég er „haugur“, á jákvæðan hátt; ég elska að staldra við og njóta lífsins á „ómerkilegum“ augnablikunum. Á fínu máli

„Þetta er það besta sem gat gerst. Ég elska líf mitt.“

Ég var nýorðin ólétt þarna og handviss um að ég væri ekki rétta manneskjan í verkið; því þegar maður hefur verið stimplaður frekar eftir útliti en hæfileikum eða flokkaður sem poppstjarna eru ekki margir að hringja með popplög í farteskinu þegar maður er með bjúg með bumbu. En svo passaði það fáránlega vel saman. Valdeir var nefnilega búinn að taka viðtöl við fjöldann allan af íslenskum konum um þeirra reynsluheim og það fléttaðist saman við lag og texta sem urðu til í okkar samstarfi,“ segir Pórunn Antonía um nýja lagið og myndbandið. Því fór svo að hún skellti sér í stúdíó ásamt Valgeiri og Ásgeiri Orra Ásgeirssyni í Stop Wait Go. Þannig varð þessi samsuða til, eins og hún orðar það, en texti lagsins er ádeila á pressuna sem konur setja á sig sjálfar út frá alls

kallast þetta víst núvitund. En svo er ég algjör skriðdreki þegar ég þarf að vera dugleg,“ undirstrikar hún.

Talandi um veruleika kvenna þá hefurðu verið ófeimin við að ræða ýmis málefni sem snúa að konum. „Veistu ég bara stend með konum. Ég er til dæmis þannig gerð að ef karlmaður kemur illa fram við mig og nælir sér strax í nýja, óska ég þess að hann komi betur fram við hana frekar en að blóta henni. Ég bara elska konur,“ segir hún. „Ég á eina litla konu sem er fimm ára og ég vil gera heiminn að betri stað fyrir hana.

Þriðja hver kona verður fyrir kynferðisofbeldi. Á Íslandi leita konur daglega á neyðarmóttöku vegna heimilisofbeldis. Svo erum við oft svo vondar við okkur sjálfar. Við gerum landakort af líkðum okkar og merkjum rass, læri og svo framvegis, eins og þetta séu einhver óvinasvæði sem við þurfum að taka í gegn til að vera sætar og mega anda. Úff, ég þoli ekki þetta rugl,“ segir hún og bætir við að sér finnist konur frábærar, allar með tölu.

Lánsöm í lífinu

Líður þér sjálfri vel í eigin skinni? „Veistu, hefði einhver sagt fyrir svolitlu síðan að ég kæmi til með að verða einstæð móðir í dreifbýli þá hefði ég kýlt viðkomandi. Svo varð ég einhleyp tveggja barna móðir og þunglynd eftir sambandsslit og hélt að allt yrði ömurlegt. Nú hlæ ég að þeirri vitleysu, því þetta er algjör draumur,“ segir Pórunn Antonía en hún flutti ásamt dóttur sinni til Hveragerðis fyrr á árinu og eignaðist þar son. „Þvílík lífsgæði. Þetta er það besta sem gat gerst. Ég elska líf mitt. Elska börnin mín og er meðvituð um hversu heppin ég er að að hafa eignast þau.“ Hún segir þetta einfaldlega sýna að maður geti vel verið fáránlega hamingjusamur þótt hlutirnir fari kannski á annan veg en maður ætlaði og erfðuleikar geti á endanum leitt mann á betri stað.



Búinn með fyrstu plötuna og byrjaður á næstu
Tónlistarmaðurinn Matthías Pétursson var að senda frá sér plötuna The Apple Store. Að mati Albumm er platan virkilega skemmtileg, uppfyll af forvitnilegum textum og tónum, þar sem píanó gegnir veigamiklu hlutverki.

Matthías vann plötuna alla sjálfur, alveg frá plötuumslagi yfir í söng og undirleik, en hún var tekin upp í Stúdíó Sýrlandi. Matthías segist hafa verið fljótur að vinna hana, bótt hellings vinna sé að baki, og er nú þegar kominn langt með aðra plötu sína. „Vonandi kemur hún út bráðlega,“ segir hann í samtali við Albumm. Hægt er að hlusta á The Apple Store á öllum helstu streymisveitum.



Texti / Steinar Fjeldsted

Er rapp að dala í vinsældum?

■ Rapp hefur sem kunnugt er notið mikilla vinsælda undanfarin ár en skiptar skoðanir eru á því hvort það muni áfram njóta sömu vinsælda. Þannig telja erlendir tónlistarmiðlar eins og **Kerrang**, **DJ booth** og **24k.mag** að almenningur sé orðinn leiður á þessari tegund tónlistar og er það ekki í fyrsta sinn sem henni er spáð dvínandi vinsældum en í

árdaga rappsins spáðu t.d. sumir því að það yrði alls ekki langlíft. Aðrir telja að þvert á þessar spár muni rappið ekki missa vinsældir. Þrátt fyrir að ákveðin lægð kunni að hafa einkennt það undanfarið muni það aftur sækja í sig veðrið. **Albumm** aðhyllist frekar þá skoðun og bíður spennt eftir að sjá hvað nýtt tónlistarár ber í skauti sér.



Post-Dreifing tveggja ára

■ Plötuútgáfan **Post-Dreifing** fagnar tveggja ára afmæli um þessar mundir. Útgáfan sérhæfir sig í svokallaðri nýbylgjutónlist og er með listamenn og sveitir á borð við **K.Óla**, **Idk Ida** og **Korter í flog** á skrá. Er óhætt að segja að „gerðu-það-sjálf“ stemning einkenni starf útgáfunnar þar sem listamennirnir og sveitirnar hafa verið dugleg við að koma fram og skipuleggja eigin



tónleika, bæði á hefðbundnum og óhefðbundnum stöðum. Því er óhætt að segja að Post-Dreifing sé komin til að vera.

Albumm mælir með



Gamlársball Babies

Fögnum nýju ári og kveðjum það gamla á áramótaballi Babies á Hressingarskalanum. Herlegheitin byrja klukkan 01 eftir miðnætti á gamlárskvöld 31. desember og standa fram eftir nóttu. Ísak, Maggi, Elvar og Mundi verða í óstöðvandi hátíðargalsa og slá tóninn fyrir 2020! Frítt inn.



Árstíðir í Fríkirkjunni

Í kvöld heldur hljómsveitin Árstíðir sína árlegu hátíðartónleika í Fríkirkjunni í Reykjavík. Að venju verða leikin frumsamin lög af öllum breiðskífum Árstíða í bland við hátíðar- og jólalög úr ýmsum áttum. Tónleikarnir hefjast klukkan 21. Húsið verður opnað klukkan 20. Miðar á Miði.is.



Einar Teitur á Loft Hostel

Einar Teitur heldur tónleika á Loft Hostel í kvöld, föstudagskvöldið 27. desember klukkan 21. Þar mun Einar Teitur m.a. spila lög af nýútkominni plötu hans Undir svörtum pálma. Frítt inn og allir velkomnir.



Jónas Sig í Þorlákskirkju

Jónas Sig kemur fram í Þorlákskirkju ásamt hljómborðsleikaranum Tómasi Jónssyni í kvöld klukkan 21. Saman munu þeir spila ýmis lög frá ferli Jónasar sem mun fjalla um þau og lífið allt á persónulegu nútunum, eins og honum einum er lagið. Með þessum tónleikum vill Jónas slá botn í árið 2019 á sínum heimaslóðum í Þorlákshöfn. Miðasala er á tix.is.



SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS



Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
KYNNIR:

GULLÖLD SVEIFLUNNAR

NÝÁRSTÓNLEIKAR Í ELDBORG

5. JANÚAR KL. 20.00



Björgvin Franz Gíslason



KK



Sífina Ágústsdóttir



Sigurður Flosason

STJÓRNANDI & KYNNIR:
Sigurður Flosason

1

Lífsstíll

TÍSKA



Kim
Kardashian
mætti í óvenjulegum
latex-kjól frá Mugler á
Met Gala. Eftir hátíðina
lýsti hún því hversu
gríðarlega erfitt var að
komast í kjólinn og til að
bæta gráu ofan á svart
þá gat hún ekki setið í
honum.



Katy
Perry á eitt
óvenjulegasta
dress ársins.
Ljósakrónukjöllinn
frá Moschino vakti
athygli á Met
Gala í maí.

Rihanna
klæddist
eigin hönnun á
Fashion Awards
fyrir í desember og
fékk mikið hrós
fyrir.



TÍSKA 2019

Dressin sem vöktu athygli á árinu

Nú þegar styttist í áramótin er gaman að líta um öxl og rifja upp nokkur eftirtektaverð dress sem sáuust á rauða dreglinum á árinu sem er að líða.

Tónlistar-
maðurinn
Harry Styles er
óhræddur við að fara
nýjar leiðir þegar kemur
að klæðaburði. Það
sýndi hann og sannaði
þegar hann klæddist
óvenjulegu Gucci-
dressi á Met
Gala.



Leikarinn
Jared Leto
klæddist Gucci á
Met Gala í sumar.
Punkturinn yfir í-ið
var vaxmynd af hans
eigin höfði sem
hann bar á rauða
dreglinum.



Leik-
konan Zoë
Kravitz klæddist
toppi frá Tiffany &
Co. og pilsí frá Saint
Laurent í eftirpartíu á
Óskarsverðlauna-
hátíðinni. Dressið
vakti mikla
athygli.



Lady Gaga var prinsessuleg í stærð-
arinnar kjól frá Valentino á Golden
Globe-hátíðinni í janúar. Hárið var svo
litað fölblátt, alveg í stíl við kjólinn.



Söngkonan
Lizzo klæddist
áberandi kjól frá
Valentino á American
Music Awards í nóvember.
Handtaskan hennar vakti
þó meiri athygli en kjöllinn
en um agnarsmáa
Garavani Vsling-tösku
frá Valentino var
að ræða.



Rapparinn
Cardi B vakti
lukku þegar hún
klæddist Mugler á
Grammy-há-
tíðinni snemma
árs.



Jennifer Lopez
minnti á diskókúlu í
hönnun Toms Ford á
Óskarsverðlauna-
hátíðinni í febrúar.



Aðhaldsfatnaður

Stærðir 14-26 eða 42-54

Sjáðu úrvalið í netverslun

www.curvy.is

Opið milli jóla og nýjárs í
verslun Curvy við Grensásveg



Curvy 

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



Séð og Heyrt
BRÚÐKAUP

ÞAU SÖGÐU JÁ Á ÁRINU

Árið **2019** játuðu mörg af þekktari pörum landsins ást sína frammi fyrir hvort öðru, ástvinum og guði.



Alexandra Helga (30) og Gylfi (30) héldu stjörnubrúðkaup á Ítalíu:

Alexandra Helga Ívarsdóttir og Gylfi Sigurðsson, landsliðsmaður í fótbolta, giftu sig 16. júní við Como-vatn á Ítalíu. Fyrirpartí var haldið, þemað í brúðkaupinu var hvítt, landsliðið í fótbolta mætti ásamt fleiri prúðbúnum gestum og Friðrik Dór og Jón Jónsson skemmtu. Hjónin héldu síðan til Maldíveyja í brúðkaupsferð. Sannarlega brúðkaup ársins.

Tobba (35) og Karl (46) giftu sig í ítalskri villu:

Þorbjörg Marinósdóttir, fjölmiðlakona og rithöfundur, og Karl Sigurðsson, Baggalútur og tölvunarfræðingur, giftu sig 19. september í lítilli villu í Marché-héraði á Ítalíu. Aðeins nánustu ættingjum og vinum var boðið, en Karl bað Tobbu á jólatónleikum Baggalúts í Háskólabíó árið 2016.



Þórunn Gréta (38) og Davíð Þór (54), fyrrum messuþjónar, í hnapphelduna: ➔

Þórunn Gréta Sigurðardóttir, formaður Tónskáldafélags Íslands og séra Davíð Þór Jónsson, prestur í Laugarneskirkju, giftu sig 12. október og héldu svo til Frakklands í brúðkaupsferð. Hjónin spila saman í pönkhljómsveitinni Austurvígstöðvunum sem vakið hefur athygli fyrri beitta textasmíð.



Ingibjörg (39) og Dýri (39) á handahlaupum í hnapphelduna:

Ingibjörg Sveinsdóttir viðskiptafræðingur og Dýri Kristjánsson, hagfræðingur og íþróttaálfur, giftu sig 25. maí í Fríkirkjunni og gaf séra Hjörtur Magni Jóhannsson þau saman. Dýri sýndi listir sínar í veislunni á hestinum. Hjónin nutu síðan hveitibrauðsdaganna á Maldíveyjum.



Solla (59) og Elías (48) sögðu já eftir 20 ára samband: ➔

Sólveig Eiríksdóttir, grænmetis- og veganfrumkvöðull, og Elías Guðmundsson giftu sig 17. ágúst í Fríkirkjunni í Hafnarfirði. Veislan var haldin í Valsheimilinu, þar sem söngkonan Bríet steig á svið bæði í athöfninni og í veislunni og skemmtikrafturinn Pétur Jóhann Sigfússon hélt uppi fjörinu.



FRÍSKANDI BRAGÐ!



HREINAR OG FRÍSKAR
TENNUR UM JÓLIN





Séð og Heyrt
BRÚÐKAUP

Salka Sól (31) og Arnar Freyr (31) – stórskemmtilegt sveitabruðkaup:

Salka Sól Eyfeld, leik- og söngkona, og Arnar Freyr Frostason tónlistarmaður giftu sig í hlöðu í Hvalfirði 27. júlí og gaf athafnastjóri frá Siðmennt parið saman. Bruðkaupsveislan var síðan í fjósi í Þórisstöðum í Hvalfirði. Veislustjórar voru leikararnir Guðmundur Felixson og Þuríður Blær og vöktu þau mikla lukku en þau mættu í gervi Sölku og Arnars.



Dagný Dögg (36) og Ívar (53) – bylgjandi brúðkaup:

Dagný Dögg Bæringsdóttir og Ívar Guðmundsson útvarpsmaður giftu sig 29. júní í Fríkirkjunni. Bubbi Morthens, Friðrik Ómar Hjörleifsson, Stefán Hilmarsson og Stefanía Svavarsdóttir sungu eitt lag hvert við athöfnina. Veislan var í Kolabrautinni í Hörpu þar sem Ingó Veðurguð hélt uppi fjörinu.



Linda Björg (49) og Bárður (64) – listilegt brúðkaup:

Linda Björg Árnadóttir, fatahönnuður, eigandi Scintilla og lektor við Listaháskóla Íslands, og Bárður Sigurgeirsson, húðlæknir hjá Húðlæknastöðinni, giftu sig 22. júní í Hallgrímskirkju og fór veislan fram í Gamla bíói. Styr, sonur Lindu, gekk með henni inn kirkjugólfíð og var veislustjóri ásamt elsta syni Bárðar.



Sigga Eyrún (43) og Karl (47) – söngfuglar sögðu já:→

Tónlistarparið Sigga Eyrún Friðriksdóttir og Karl Olgeirsson giftu sig í Háteigskirkju 27. júlí og fór veislan fram í sal FÍH. Veislan var fjörug og fullt af söng og tónlist enda rjóni íslenskra tónlistarmanna meðal gesta.



Margrét Íris (45) og Magnús (45) – brúðkaup við glæsihótel:

Margrét Íris Baldursdóttir og Magnús Ármann fjárfestir og einn eigenda Fjárfestingafélagsins Stoðir giftu sig í nóvember við Grindavík. Ljósmyndarinn Silla Páls tók myndir af hjónakornunum og fjölskyldunni við glæsihótelíð Retreat. Parið hefur verið saman í allnokkur ár.



Svava (41) og Thor (53) – rómantískt sveitabruðkaup:

Svava Björk Hjaltalín arkitekt og Thor Ólafsson, stjórnendamarþjálfari og eigandi Strategic Leadership ehf. á Íslandi, giftu sig 20. júlí í Eirð, einstöku leiðtogaathvarfi sem þau skópu saman í Rangárþingi. Athöfnin fór fram að búddískum síð og var veislunni haldið áfram daginn eftir.



Erna Hrönn (38) og Jörundur (44) – ástarhátíð og tónlistarveisla:

Erna Hrönn Ólafsdóttir, söngkona, söngkennari og þáttastjórnandi á útvarpsstöðinni K100, og Jörundur Kristinsson, hópstjóri hjá Origo, giftu sig 15. júní. Mikið var um söng í veislunni og vinur hjónanna, Friðrik Ómar Hjörleifsson, steig á svið í dragi sem veislustjóri og fjöldi gesta tróð upp við mikinn fögnuð, þar á meðal Sigga Beinteins, Selma Björns og Regína Ósk.



María (55) og Christopher (46) – þriggja daga veisla: →

María Ellingsen leikkona og Christopher Lund ljósmyndari giftu sig 22. júní í Færeijum. Bruðkaupið stóð yfir í þrjá daga að færeyskum síð og komu gestir frá öllum heimshornum. Axel Njarðvík, prestur og vinur hjónanna, gaf þau saman. Tónlistaratriði voru í athöfninni og síðan spilaði harmonikuleikari vals undir fyrsta dansi brúðhjónanna í fjörunni.



782-0503



Vantar þig vönduð heimilisþrif?

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



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

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

TOTALLY OAT- SOME!

pls try me.



vegan

Packed with Swedish amazingness

THE ORIGINAL
OATLY!



Séd og Heyrt

VERÐLAUN OG
VIÐURKENNINGAR

ERLEND VERÐLAUN & TILNEFNINGAR

Það er engin frétt að Íslendingar eru farnir að vekja athygli erlendis fyrir afrek sín á sviði lista, menningar og íþróttar. Það sem af er árinu hafa margir fengið tilnefningar, viðurkenningar og verðlaun og hér stiklum við á stóru í heimi menningar.



Hildur Guðnadóttir. Mynd / EPA



Aron Hjartarson.



Reykjavíkurdætur.

Árið 2019 er svo sannarlega ár **Hildur Guðnadóttur** tónskálds. Hún fékk inngöngu í akademíu Óskarsverðlaunanna í júlí, en akademían kysir hvaða listamenn eru tilnefndir til Óskarsverðlauna ár hvert. Tónlist Hildur í kvikmyndinni Joker og í sjónvarpsþáttunum Chernobyl hefur notið mikillar hylli um allan heim og fengið fjölda tilnefninga og verðlauna. Í september hlaut Hildur Emmy-verðlaunin fyrir tónlistina í sjónvarpsþáttunum Chernobyl og í október verðlaun á World Soundtrack Awards. Í nóvember vann Hildur Hollywood Music in Media-verðlaunin í flokknum Besta frumsamda tónlistin í kvikmynd fyrir Joker. Í sama mánuði fékk Hildur tilnefningu til Grammy-verðlaunanna árið 2020 fyrir tónlist sína í Chernobyl. Og í desember komst Hildur á skammlista Óskarsverðlaunanna.

Kvikmyndin Hvítur hvítur dagur og aðalleikari hennar, **Ingvar E. Sigurðsson**, hafa rakað inn viðurkenningum og verðlaunum. Í maí var hann valinn besti leikarinn (Rising Star) í Cannes í Frakklandi, í júní hlaut hann leikaraverðlaunin í Transilvaníu í Rúmeníu og í október hlaut Ingvar leikaraverðlaun á kanadíska kvikmyndahátíðinni FNC í Montreal. Myndin hlaut aðalverðlaunin sem besta myndin á kvikmyndahátíðinni í Motovun í Króatíu í júlí, aðalverðlaunin á Hamptons-hátíðinni í Bandaríkjunum í október, og **Ída Mekkin Hlynisdóttir** hlaut sérstaka viðurkenningu dómnefndar fyrir leik sinn. Í september hlaut myndin sérstaka viðurkenningu dómnefndar í flokknum besta alþjóðlega myndin á Zurich Film Festival í Sviss. Í október var myndin valin besta norræna kvikmyndin á Nordic International Film Festival í New York og vann til aðalverðlaunanna (NDR Film Prize) sem besta kvikmyndin á Norrænum kvikmyndadögum í Lübeck í Þýskalandi.

Aron Hjartarson vann Emmy-verðlaun í september ásamt teymi hjá fyrirtækinu Framestone fyrir atriði í heimildarmyndinni Free Solo. Verðlaunin hlaut teymið fyrir framúrskarandi skapandi árangur í gagnvirkri miðlun á óskrifuðu atriði.

Tvær aðrar konur eru á skammlista Óskarsverðlaunanna. **Heba Þórisdóttir** fyrir förðun í kvikmynd Quentin Tarantino, Once Upon a Time ... in Hollywood. Heba var yfirmaður förðunardeildarinnar í kvikmyndinni. Hún fékk einnig tilnefningu nú í desember til Critics Choice-verðlaunanna fyrir hár og förðun myndarinnar. **Fríða Aradóttir** er tilnefnd fyrir hár og förðun í kvikmyndinni Little Women.

Tónleikar hjómsveitarinnar **Reykjavíkurdætur**, eða Daughters of Reykjavík, komust í desember á lista yfir bestu tónleika ársins 2019 hjá einu virtasta tónlistarblaði í Danmerkur, Bands of Tomorrow.

Í ágúst hlaut **Ragnar Kjartansson** listamaður hin virtu finnsku Ars Fennica-verðlaun, en sjóðurinn veitir verðlaunin annað hvert ár til myndlistarmanns sem þykir hafa skarað fram úr. Í september rataði verk Ragnars The Visitors svo í fyrsta sæti lista Guardian yfir bestu listaverk 21. aldarinnar. Listinn samanstendur af 25 verkum. The Weather Project eftir **Ólaf Elíasson** er í 11. sæti listans.



Ída Mekkin, Hlynur Pálmason leikstjóri og Ingvar E. Sigurðsson á Hamptons kvikmynda-hátíðinni í Bandaríkjunum. Mynd / Pierre Caudeville



Heba Þórisdóttir.

Fríða Aradóttir.



Ragnar Kjartansson. Ólafur Elíasson

Elísabet Ronaldsdóttir kvikmyndaklippari var í janúar tilnefnd til verðlauna Félags amerískra kvikmyndaklippara, America Cinema Editors, fyrir kvikmyndina Deadpool 2, í flokki bestu klippingar gamanmynda, ásamt Craig Alpert og Dirk Westervelt.

Í apríl vann **Víkingur Heiðar Ólafsson** tvönn verðlaun tónlistartímarits breska ríkisútvarpsins, BBC Music Magazine. Víkingur Heiðar vann fyrir plötu ársins þvert á flokka og fyrir plötu ársins í flokki tónlistar án söngs fyrir plötu sína

þar sem hann flytur verk Johanns Sebastians Bach. Platan færði Víkingi Heiðari einnig Opus Klassik-verðlaunin í september, fyrir pianódisk ársins.

Basalt arkitektar ásamt Design Group Italia hlutu í júlí ein virtustu og eftirsóttustu hönnunarverðlaun heims, Red Dot, í flokknum Best of the Best fyrir framúrskarandi hönnun sína á The Retreat-hótelinu við Bláa lónið. Í október hlutu Basalt síðan arkitektaverðlaun ársins (Architectural Design of the Year) á Arkitektahátíðinni A

rchitecture MasterPrize (AMP) sem haldin var í Bilbao á Spáni.

Kvikmyndin **Bergmál** hlaut aðalverðlaun dómnefndar unga fólksins á kvikmyndahátíðinni í Locarno í Sviss í ágúst, vann til Interfilm-kirkjuverðlaunanna á Norrænum kvikmyndadögum í Lübeck í Þýskalandi í október og **Rúnar Rúnarsson** leikstjóri fékk verðlaun sem besti leikstjóri á Seminci, alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í Valladolid á Spáni í nóvember.

Benedikt Kristjánsson hlaut í september Opus Klassik-verðlaunin í flokknum „nýstárlegustu tónleikar ársins“ fyrir flutning á Jóhannesarpassíu Johanns Sebastians Bach. Benedikt var þar eini söngvarinn í óvenjulegri uppfærslu verksins, en auk hans tóku þátt í flutningnum tveir hljóðfæraleikarar sem léku á sembal og slagverk.

Gyða Valtýsdóttir tónskáld hlaut í október tónlistarverðlaun Norðurlandaráðs.

Auður Ava Ólafsdóttir rithöfundur hlaut í nóvember frönsku Médi-bók-

menntaverðlaunin fyrir bestu erlendu skáldsöguna, Ungfrú Ísland. Í sama mánuði fékk kvikmyndin End of Sentence, í leikstjórn **Elfars Aðalsteins**, sérstök dómnefndarverðlaun (Special Jury Awards) á 68. alþjóðlegu kvikmynda-hátíðinni í Mannheim-Heidelberg í Þýskalandi. Tónskáldið **Anna Þorvaldsdóttir** var tilnefnd til Grammy-verðlauna í flokknum Best Engineered Album, Classical.

Í desember var **Nanna Kristín Magnúsdóttir** tilnefnd til verðlauna norræna

kvikmynda- og sjónvarps-sjóðsins fyrir besta handritið í flokki sjónvarpsþáttaraða á Norðurlöndum fyrir handritið að Pabba-helgum.

Rithöfundarnir **Lilja Sigurðardóttir** og **Yrsa Sigurðardóttir** eru báðar tilnefndar af útgefendum til alþjóðlega Gullrýtingsins, en bækur af öðrum tungumálum en ensku hljóta tilnefningar þar. Síðan er unninn svokallaður long list og svo short list úr tilnefningum. Lilja var tilnefnd í fyrra ásamt Arnaldi til Gullna rýtingsins.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.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.

Velkominn! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello
PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTÚNGUR EHF

ÚTGÁFUFÉLAG

SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK

S: 515 5500

48. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 27. DESEMBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast
en ekki síst

Eftir / Steinunni Stefánsdóttur

Stríðið er búið ...

■ Þessi tími, milli jóla og nýárs er alltaf eins og einhverskonar stund milli stríða, jólin um garð gengin að mestu en nýja árið ekki hafið. Myrkrið umlykur okkur meirihluta sólarhringsins en við getum huggað okkur við að birtuskammturinn sem okkur er úthlutaður eykst dag frá degi. Og á miðvikudaginn byrjar nýtt ár.

2020 er magnað ártal. Það líður 101 ár milli ára sem eru merkt með svona fallegri tölu. 1010, 1111, 1212, 1313, 1414, 1515, 1616, 1717, 1818, 1919 og svo næst 2121. Er ekki full ástæða til þess að halda upp á svona fallegt ártal með því að bera fram háleitar óskir um hvað árið geti borið í skauti sér?

Ég ætla að gera það og er að hugsa um að óska mér alheimsfriðar, útrýmingar hungurs, fátæktar og mismununar. Ég ætla að óska mér að þjóðir heims taki höndum saman um aðgerðir til að stemma stigu við loftslagsvánni, að á árinu 2020 náum við mannfólkið þeim áfanga að bera virðingu hvert fyrir öðru og hættum þess vegna að beita ofbeldi, bæði líkamlegu og andlegu. Við þessa upp-talningu mætti svo lengi bæta.

Lennon og Ono gáfu út friðarboðskap sinn, Stríðið er búið, War is over, þegar Vítnamstríðið hafði staðið í tíu ár, 1971. Fjögur ár áttu þá eftir að bætast við það ljóta stríð. En boðskapur lagsins er góður og yljur um hver jól; við vonum að næsta ár verði gott ár og að það verði laust við allan ótta. Og hver vill ekki geta sungið: Stríðið er búið, ef þú vilt það?

Ég ætla að leyfa mér að vona að árið með fallegu tölunni, 2020, verði tímamótaár á vegferð til betri heims, að næst þegar við verðum stödd í frírýminu milli jóla og nýárs getum við sungið með Lennon og öllum hinum sem flutt hafa lagið góða að stríðið sé búið og að þá verði það ekki bara óskhyggja. Það væri nú aldeilis eitt-hvað, eins og sagt er.



nettó

ALLT FYRIR
ÁRAMÓTIN!



Nautalundir
Danish Crown

-40%

2.999 KR/KG
ÁÐUR: 4.999 KR/KG

ÓDÝRT!

Heill kalkúnn

1.198 KR/KG

Rauð vinber

499 KR/KG

-50%

ÁÐUR: 998 KR/KG

Tilboðin gilda 27. - 31. desember

BYKO

ÚT SALA

Komdu
og gerðu
frábær
kaup!

25
til 60%
afsláttur
Ljós & perur

25
til 90%
afsláttur
Parket & flísar

25
til 70%
afsláttur
Fatnaður & skór
valdar vörur

til
20
90%
afsláttur
af völdum vörum

25
til 50%
afsláttur
Rafmagnsverkfæri
valdar vörur

25
til 50%
afsláttur
Handverkfæri
valdar vörur

25
til 80%
afsláttur
Snickers
valdar vörur

50% Jólavara 40% Matar- & kaffistell, plastbox, myndarammar
30% Föndurvörur, mottur & dreglar, bændavara, Weber fylgi-
hlutir, heimiliströppur, járnhillur, leikföng, spil & púsl
25% Skil rafmagnsverkfæri 20% Steypuhrærivélur

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

Auðvelt að versla á byko.is