



## Dreyttur á rangfærslum

Innlent **2**

Varaformaður ADHD-samtakanna segir umræðu um aukna lyfjanotkun Íslendinga byggja á mistúlkun.i.



## Ísland í óeðlilegri stöðu

Fréttaskýring **4**

Hagtölurnar sýna að hagkerfið stendur traustum fótum en lítið má út af bregða engu að síður.



## Fjölgar í hópi manna sem hata lýðræði

Erlent **20**

Hinn brasilíski Trump, Jair Bolsonaro hefur nú tekið við stjórnartaumunum í fimmta fjölmennasta ríki heims.



## Þrír góðir hlutir

Menning **30**

Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar, gefur ráð sem er ætlað að auka vellíðan hjá fólki.

1. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 4. JANÚAR 2019

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



V

Viðtalið / Ólafía Kvaran

## Slysaðist á heimsmeistaramót

Ólafía Kvaran byrjaði að hlaupa hindrunarhlaup fyrir rúmu ári og hefur síðan tekið þátt í fjölmörgum keppnum í Spartan-hlaupi í Bandaríkjunum. Hún er komin í fremstu röð, varð fjórða í sínum aldursflokki á heimsmeistaramótinu í sumar, en hún er rétt að byrja.



## BIRTINGUR EHF

Útgáfufélag - Lyngási 17, 210 Garðabæ  
s: 515 5500

Útgefandi og ábyrgðarmaður:

Halldór Kristmannsson

Framkvæmdastjóri:

Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir

Markaðsfulltrúar: Bjarni Þór Jenson,

Garðar Ingi Leifsson og Ásgeir Aron Ásgeirsson

Umbrot og hönnun: Ivan Burkni

Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson

Aðstoðarútgáfustjóri Mannlífs:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Umsjónarmenn:

Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir,

Sigríður Elin Ásmundsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir

Kjarninn: Þórður Snær Júlíusson

Forsíða Mannlífs: Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Förðun: Helga Sæunn Þorkelsdóttir með Lancôme

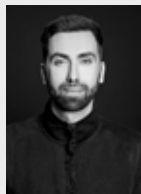
Auglýsingar: auglýsingar@birtingur.is

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Dreifing: Póstdreifing



Ísafoldarprentsmiðja - Umhverfissvottun 141 825



Roald Viðar Eyvindsson  
Útgáfustjóri



Ragnhildur Aðalsteinsdóttir  
Aðstoðarútgáfustjóri



Magnús Geir Eyrjólffson  
Fréttastjóri



Guðný Hrónn Antonsdóttir  
Vefstjóri Mannlífs



Friðrika  
Benónýsdóttir



Hanna Ingibjörg  
Arnarsdóttir



Sigríður Elin  
Ásmundsdóttir



Steingerður  
Steinarsdóttir



Aldís Pálsdóttir  
Yfirjósmyndari

### BLAÐAMENN

Elin Bríta Sigvaldadóttir, María Erla Kjartansdóttir

Iris Hauksdóttir, Egill Páll Egilsson, Helga Kristjáns, Svava Jónsdóttir

Margrét Björk Jónsdóttir, Bergþóra Jónsdóttir, Sjöfn Þórðardóttir

### LJÓSMYNDARAR

Aldís Pálsdóttir yfirjósmyndari, Hallur Karlsson, Hákon Davíð Björnsson

Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

### PRÓFÓRK

Guðrún Haraldsdóttir, Ragnheiður Linnet

**LUMAR ÞÚ Á FRÉTT?**

Sendu ábendingu á  
ritstjorn@mannlif.is.



## Innlent

ADHD

# Segir umræðu um aukna lyfjanotkun Íslendinga byggja á mistúlkun

- Varaformaður ADHD-samtakanna segist orðinn þreyttur á að leiðrétta rangfærslur

Vilhjálmur Hjálmarsson, varaformaður ADHD-samtakanna á Íslandi, segist langþreyttur á neikvæðri umfjöllun fjölmiðla um aukningu í notkun Íslendinga á metýlfenidat-lyfjum sem notuð eru við ADHD. Concerta er til dæmis eitt slíkra lyfja. Nýverið birti Mímir Arnórsson, lyfjafræðingur hjá Lyfjastofnun, grein um almenna notkun geðlyfja á Íslandi þar sem fram kemur að mikil aukning hefur orðið á notkun þessara lyfja hérlandis.

Vilhjálmur vill meina að hér sé um mistúlkun á tölum að ræða og kveðst vera þreyttur á að leiðrétta það. „Starfsmenn landlæknis hafa verið mjög duglegir að mistúlka en það er nýtt að sjá þetta koma úr þessari átt, þ.e. Lyfjastofnun,“ segir hann og bendir á að það sé hreinlega verið að lesa rangt í tölfræðina. „Þau rýna í ákveðna hluti og sjá ekki heildina, senda þetta rangt frá sér síðan kemur einhver annar og mistúlkur líka.“

Vilhjálmur segir of algengt að sjá neikvæða umfjöllun um samanburð við Norðurlöndin í þessu samhengi og bendir á að í grein Mímis sé Svíþjóð ekki tekið með í þeim samanburði, það vekur upp spurningar hjá honum. „Það er alltaf verið að tala um hvað notkun á metýlfenidat-lyfjum hafi aukist miklu meira hér á landi en annars staðar á Norðurlöndunum og það er alveg rétt. Við erum að nota meira af þessum lyfjum en ef maður skoðar grafið og færir Norðurlöndin til um svona fimm ár, þá erum við að sjá nákvæmlega sömu sveifluna, við erum einfaldlega á undan Skandinavíubúum,“ segir hann.

Vilhjálmur bendir á að íslenskir geðlæknar fari mikið til Bandaríkjana til að sækja sína menntun og kynast því þessum málum fyrr, það geti verið ein ástæða þess að sveiflan mælist fyrr hér á landi. „Þess utan bjóða Norðurlöndin fleiri leiðir, inngrip fyrr í ferlinu, niðurgreidda sálfræðiþjónustu og ýmislegt fleira. Hér á landi bráðvantar þessa þjónustu.

Þó að lyfin sýni bestan árangur miðað við allt annað, þá verður sá árangur betri ef sálfræðiþjónustu er beitt með.“

Þá leggur Vilhjálmur áherslu á að lykilatriði sé að einstaklingar með ADHD fái greiningu sem fyrst. „Því fyrr sem einstaklingur fær greiningu, því fyrr fær hann hjálp við að skilja sitt ADHD. Þá minnka einnig líkurnar á að sá einstaklingur þurfi að taka lyf. Flestir þurfa bara lyf í skamman tíma en ekki endilega ævilangt. Það er svo margt annað sem spilar inn í og er í rauninni fylgifyskur ADHD, t.d. kvíði og þunglyndi. Ef þú ert með ADHD þá hjálpar ekkert að taka þunglyndislyf nema þú ráðist fyrst á örsökina,“ útskýrir hann en algengt er að einstaklingar með ADHD séu fyrst greindir með kvíða eða þunglyndi og meðhöndlaðir samkvæmt því.

Annar angi á því er varðar túlkun á aukningu í notkun ADHD-lyfja, þá er einungis verið að bera saman lyf sem byggja á metýlfenidati. Ef lyf sem byggja á amfetamíni eða afleiðum eru tekin með í slíkan samanburð þá minnkar þessi munur. „Við erum að nota mun minna af amfetamínlyfjum en Skandinavíu og Bandaríkjamenn. Í umræðunni hér á landi er bara metýlfenidat tekið fyrir og það skekkir að sjálfsögðu myndina. Það er margbúið að benda á þetta en samt gera menn alltaf þessi mistök,“ segir Vilhjálmur Hjálmarsson í samtali við Mannlíf.



„Þó að lyfin sýni bestan árangur miðað við allt annað, þá verður sá árangur betri ef sálfræðiþjónustu er beitt með.“

Vilhjálmur Hjálmarsson, varaformaður ADHD-samtakanna á Íslandi, segist langþreyttur á neikvæðri umfjöllun fjölmiðla um aukningu í notkun Íslendinga á metýlfenidat-lyfjum sem notuð eru við ADHD.







% ÚTSALAN %  
*er hafin*

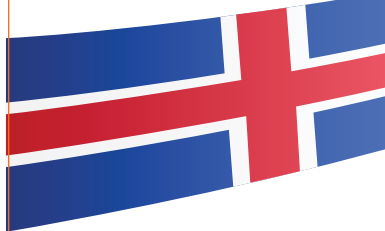
# GEYSIR





kjarninn

FRÉTTASKÝRING



# Snúin staða

Ísland er í allt annarri stöðu en flest lönd í Evrópu, Asíu og Norður- og Suður-Ameríku, þegar kemur að einum þætti: fjármálakerfinu. Áratug eftir fjármálahrundið stendur það traustum fótum og búið er að hreinsa út ónýtt og slæm útlán. Þetta hefur ekki verið gert vítt og breitt um heiminn. Tjöldin eru fallin, því seðlabankar munu ekki halda hjólunum gangandi á næstunni í heiminum.

**Hvað þýðir það fyrir Ísland? Hvað er framundan?**

**B**laðamennirnir Jenna Randow og Alessandro Speciale, sem starfa fyrir Bloomberg, sendu frá sér ítarlega grein 27. nóvember síðastliðinn, þar sem fjallað var um stöðuna í Evrópu síðla árs 2012 og hversu litlu munaði að það færi illa í álfunni á þeim tíma.

Fyrir sex árum höfðu áhyggjur af efnahagsvanda í Evrópu stigmagnast, með tilheyrandi hækkun á vaxtaálagi þjóðríkja og fyrirtækja og var margt farið að benda til þess að hálfgrert hrun væri fram undan, með tilheyrandi hörmungum fyrir almenning. Ekki síst var staðan viðkvæm í Suður-Evrópu, þar sem atvinnuleysi var hátt og óvissa um hvernig ætti að bjarga gríska hagkerfinu var viðvarandi.

Maður er nefndur Mario Draghi, doktorsmenntaður hagfræðingur frá MIT, en hann er forseti bankastjórnar Seðlabanka Evrópu. Með dramatískum hætti leiddi hann fram stefnu bankans og hjó á hnúta sem voru að myndast, bæði í innri pólitík seðlabankans en ekki síður á markaðnum.

Í grein Randow og Speciale er frá því greint að það hafi verið að grípa um sig taugaveiklun innan bankans en Draghi hafði skýra sýn á hlutina og talaði fyrir henni. Hún var einföld en áhrifamikil í senn: evran yrði varin, alveg sama hvað gengi á. Hann lét orðin falla 26. júlí 2012 og frá þeim degi markaði hann mikil spor í efnahagsstefnunna í Evrópu.

## Til trú fæddist

Hvers vegna skipti þetta miklu máli? Var þetta ekki augljóst? Hvað þýddi þetta fyrir alþjóðamarkaði?

Allt frá þessari yfirlýsingu, sem sett var fram opinberlega og í stefnuyfirlýsingu bankans, var allt í einu kominn einhvers konar björgunarhringur fyrir fjárfesta í Evrópu. Vaxtaálag fór hratt niður, fjárfesting eflidist. Til trú myndaðist á að evrusvæðið myndi ekki liðast í sundur.

En hlutverk Seðlabankans stórefldist við að halda hjólunum gangandi. Hinn 19. desember síðastliðinn lauk umfangsmikilli áætlun seðlabankans sem hefur falist í því að fjárfesta fyrir um 60 milljarða evra í skuldabréfum fyrirtækja, sveitarfélaga og þjóðríkja, með það að markmiði að örva hagvöxt í álfunni. Umfangið hefur verið gríðarlegt, eins og tölurnar gefa til kynna.

Margir óttast nú, að tjöldin muni falla og að nýr og erfíðari veruleiki taki við hjá þeim ríkjum sem ekki hafa nýtt tímenn til þess að taka til. Sérstaklega beinast spjótin að stórum evrópskum fjármálafyrirtækjum sem mörg hver eru enn í vandræðum og með mörg löskuð útlán í sínum eignasöfnum, jafnvel þó að áratugur sé nú liðinn frá því að fjármálakreppa skall á mörkuðum um allan heim.

Búast má við því að vextir fari hækkandi hjá Seðlabanka Evrópu á næstunni og verðbólguhraugurinn fari á stjá. Erfitt er þó um þetta að spá, en flestir greinendur búast við því að það verði breyttur og erfíðari veruleiki fyrir marga að takast á við, þegar örvandi áhrif fjárfestinga seðlabankans stoppa.

Atvinnuleysi er nú komið niður í um 7 prósent í Evrópu, og hagvöxtur hefur verið á bilinu eitt til tvö prósent. Þetta er mikil breyting frá árinu 2012 þegar atvinnuleysi mældist um 11 prósent að meðaltali og hagvöxtur var lítill sem enginn. Út frá þessum mælikvarða hefur markmiðum seðlabankans verið náð með þessum gríðarlega umfangsmiklu fjárfestingum.

”

„Margir óttast nú, að tjöldin muni falla og að nýr og erfíðari veruleiki taki við hjá þeim ríkjum sem ekki hafa nýtt tímenn til þess að taka til.“

var ítarlega um í Mannlífi og á vef Kjarnans fyrir tveimur vikum, sést glögglega hversu sterkt – og jafnframt einangrað – íslenska fjármálakerfið er. Samanlagt eigið fé þriggja stærstu bankanna er yfir 600 milljarðar króna og eiginfjárhlutfall á bilinu 20 til 25 prósent. Starfsemin er svo til alveg einangruð við Ísland og ekki útlit fyrir að það breytist í brád.

## Ísland í bómull

Á meðan, á Íslandi. Staða endurreistu bankanna þriggja, Arion banka, Íslandsbanka og Landsbankans, gæti vart verið ólíkari en hjá mörgum evrópskum og alþjóðlegum bönkum þessi misserin. Hrunið – og þá einkum neyðarlögin og framkvæmd fjármagnshaftanna – markaði upphafið að einhverri lygilegstu „hreinsun“ á efnahagsreikningum í heilu fjármálakerfi sem farið hefur fram. Ónýtt lán eru svo til alveg farin úr efnahagsreikningum íslensku bankanna en vanskilahlutfall er lítið sem ekkert.

Í hvítbókinni um framtíðarsýn fyrir íslenska fjármálakerfið, sem starfshópur stjórnvalda sendi frá sér á dögunum og fjallað





# 2019— HEILSUÁRIÐ PITT

NÁMSKEIÐIN HEFJAST 7. JANÚAR.  
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á [HREYFING.IS](http://HREYFING.IS)





**„Samkvæmt bráðabirgðayfirliti námu erlendar eignir þjóðarbúsins 3.380 milljörðum króna í lok ársfjórðungsins en skuldir 3.012 milljarðar.“**



Samhliða þessari endurreisn hefur það gerst að skulda- staða þjóðarbúsins við útlönd hefur algjörlegaa kúvent til hins betra.

Í nýlegri tilkynningu frá Seðlabanka Íslands var þessi einstaka staða gerð að umtalsefni en fá dæmi eru um viðlíka stöðu meðal þróaðra ríkja sem Ísland er venjulega borið saman við. Þetta er ekki eðlileg staða.

Á þriðja ársfjórðungi 2018 var 76,5 milljarða afgangur á viðskiptajöfnuði við útlönd. Halli á vöruskiptajöfnuði var 43,7 milljarðar en afgangur á þjónustujöfnuði var 123,7 milljarðar og munar þar mikið um hversu umfangsmikil ferðaþjónusta er orðin.

Samkvæmt bráðabirgðayfirliti námu erlendar eignir þjóðarbúsins 3.380 milljörðum króna í lok ársfjórðungsins en skuldir 3.012 milljarðar. Hrein staða við útlönd var því jákvæð um 368 milljarða króna eða 13,3% af vergri landsframleiðslu (VLF) og batnaði um 162 milljarða króna.

Hrein fjármagnsviðskipti bættu erlenda stöðu þjóðarbúsins um 86 milljarða á fjórðungnum. Erlendar eignir jukust um 17 milljarða króna vegna fjármagnsviðskipta en skuldir lækkuðu um 69 milljarða króna.

Þessi staða sýnir í raun að Ísland er ekki aðeins í góðri stöðu, heldur um margt einstakri.

**Rættist úr vanda í ferðaþjónustu?**

En nú þegar 2019 er handan við hornið eru engu að síður ógnir í kortunum. Helst má nefna að endurskiplagning í flugjónuði muni skapa erfiðleika í ferðaþjónustu og að kjaraviðræður muni enda með illindum og verkföllum. Slík staða getur verið erfið fyrir þjóðarbúið og leitt til erfiðleika í efnahagsmálunum, eins og mörg dæmi úr sögunni sanna.

Þrátt fyrir að mikill skjálfti hafi verið á mörkuðum eftir að erfiðleikar WOW air komu upp á yfirborðið þá virðist meira traust vera fyrir hendi um þessar mundir. Tilkynning Icelandair um að félagið sé tilbúið að auka verulega framboð flugsæta hefur haft róandi áhrif innan ferðaþjónustunnar en WOW air og Indigo Partners eiga enn í samningaviðræðum um mögulega fjárfestingu síðarnefnda félagsins. Vonir standa til þess að hún gangi

eftir en ljóst er að félagið mun draga verulega saman seglin eins og það hefur þegar tilkynnt um. Samdrátturinn jafngildir því að um 180 til 290 þúsund færri erlendir ferðamenn komi til landsins á ári, sé miðað við stöðuna eins og hún var í fyrra, en WOW air hefur flutt á bilinu 600 til 700 þúsund erlenda ferðamenn hingað til lands á undanförunum árum. Til að setja þá tölu í samhengi, þá komu hingað til landsins um 450 þúsund erlendir ferðamenn árið 2010 en í fyrra voru þeir um 2,7 milljónir.

Þetta eru miklar stærðir og ljóst að samdráttur getur haft mikil áhrif. Aðilar í ferðaþjónustu bera sig hins vegar vel og virðast pantanir gististaða og hótela fyrir komandi ár vera í ágætu horfi, miðað við síðustu ár. Auk þess er breyting að eiga sér stað á markaði með gistingu, þar sem færri ferðamenn sækja í Airbnb-gistingu um þessar mundir, á sama tíma og framboð hótulgistingar, einkum í Reykjavík, hefur aukist mikið.

**Stál í stál**

Í kjaraviðræðunum hefur dregið til tíðinda að undanförun þar sem Starfsgreinasambandið, VR og Efling eru ekki alveg samstiga í samningaviðræðunum við atvinnurekendur. Þetta hefur leitt til þess að VR og Efling ganga nú í takt við Vilhjálm Birgisson og félaginu sem hann er í forsvari fyrir, Verkalýðsfélagi Akraness. Þessi þrjú fyrrnefndu félög hafa vísað kjara- deilu

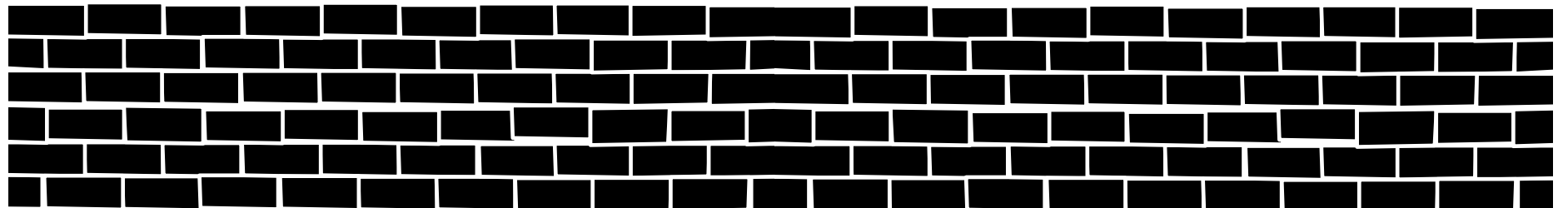
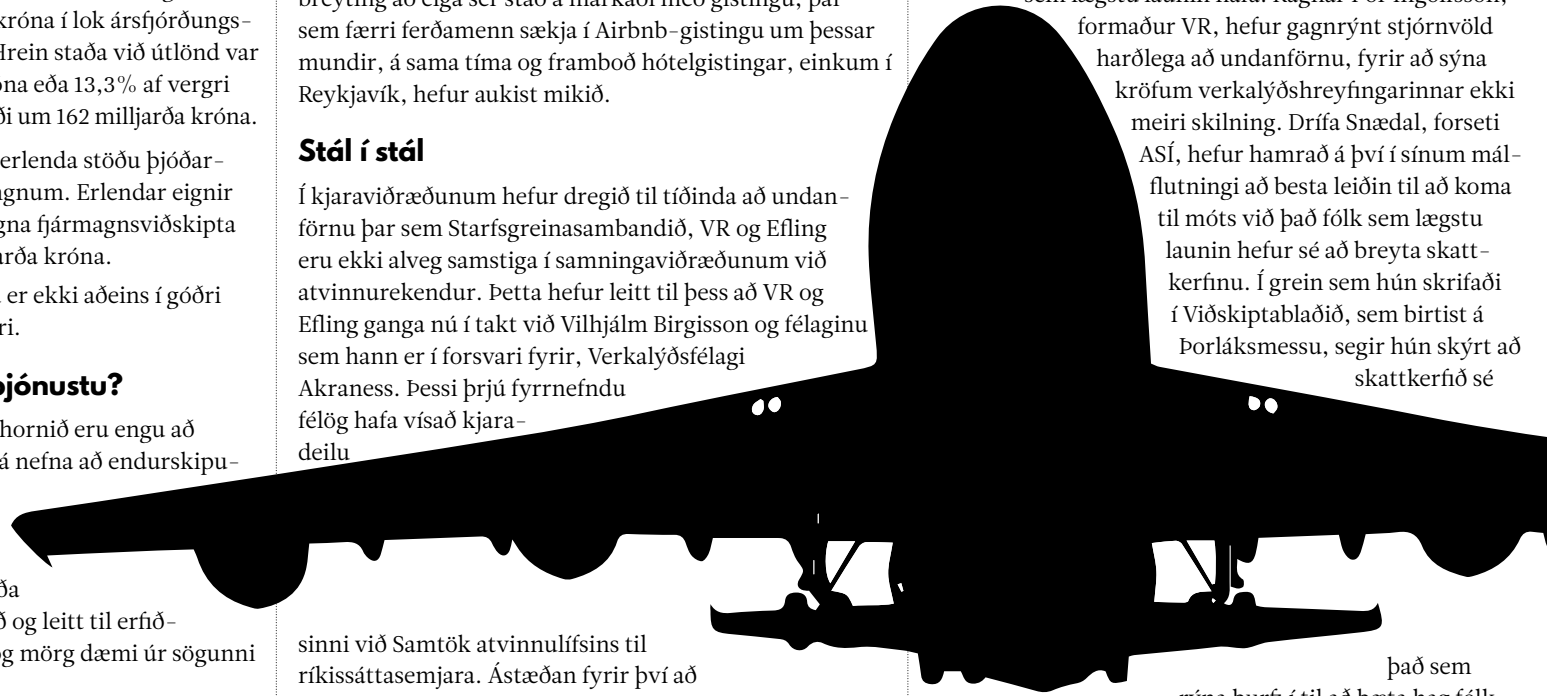
sinni við Samtök atvinnulífsins til ríkissáttasemjara. Ástæðan fyrir því að samningsumboð Starfsgreinasambandsins var afturkallað er tvíþætt. Annars vegar að meirihluti formanna SGS vildu ekki að VR og SGS mynduðu sameignlega samninganefnd en það var mat þessara félaga að slíkt myndi „klárlega styrkja samningstöðuna umtalsvert“, eins og sagði í tilkynningu, enda hefði SGS og VR verið með um 75% félagsmanna innan ASÍ á bakvið sig. Síðara atriðið laut að því að meirihluti Starfsgreinasambandsins vildi ekki vísa deilunni til ríkissáttasemja þrátt fyrir að Samtök

atvinnulífsins „hafi ekki lagt neitt á borðið hvað lýtur að spurningunni um svigrúm til launabreytinga og því til viðbótar hefur skilningsleysi stjórnvalda að þessari kjara- deilu verið algert og hafa þau engu svarað um þær kröfur sem verkalýðshreyfingin gerir á stjórnvöld.“

Óhætt er að segja að mikil gjá sé á milli þeirra sem nú sitja við samningaborðið, þegar kemur að kröfum. Atvinnurekendur telja að svigrúmið til launahækkana sé á bilinu 1 til 4 prósent, en forystufólk stærstu stéttarfélagana hefur kynnt kröfugerð þar sem farið er fram á 20 til 30 prósent hækkun lægstu launa. Auk þess hefur verið gerð krafa um mikla aðkomu stjórnvalda, meðal annars með því að breyta skattkerfinu þannig að það þjóni betur þeim sem lægstu launin hafa. Ragnar Þór Ingólfsson,

formaður VR, hefur gagnrýnt stjórnvöld harðlega að undanförun, fyrir að sýna kröfum verkalýðshreyfingarinnar ekki meiri skilning. Drífa Snædal, forseti ASÍ, hefur hamrað á því í sínum málflutningi að besta leiðin til að koma til móts við það fólk sem lægstu launin hefur sé að breyta skattkerfinu. Í grein sem hún skrifaði í Viðskiptablaðið, sem birtist á Porláksmessu, segir hún skýrt að skattkerfið sé

það sem rýna þurfi í til að bæta hag fólksins á gólfinu. „Besta leiðin til að rétta kjör fólks og jafna þau er að breyta skattkerfinu. Að mínu mati þarf kerfið ekki að vera einfalt en það þarf að virka bæði sem tekjuöflunartæki og jöfnunartæki. Alþýðusambandið hefur með óyggjandi hætti sýnt fram á að skattar hafi hækkað hjá lægst launaða fólkinu en lækkað hjá þeim sem hæstar hafa tekjurnar ef litið er aftur um 30 ár. Þetta þarf að leiðrétta. Það er líka algerlega óásættanlegt að ákveðinn



**Viðurkennt jurtafyr gegn vægum gigtarverkjum**

Fullorðnir: 2 hylki tvisvar á dag. Ekki nota Harpatinum ef þú ert með ofnæmi fyrir jarðhnetum eða soja, eða ert með sár í maga eða þörmum. Ef þú hefur gallsteina eða liðverki samhliða bólgum, roða eða hita, skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar Harpatinum. Leitaðu til læknis ef þú finnur fyrir aukaverkunum eða ef einkenni eru viðvarandi eða hafa versnað (2 vikur við vægum meltingartruflunum, 4 vikur við vægum gigtarverkjum). Hvorki ætlað börnum yngri en 18 ára né þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).



Fæst í öllum helstu apótekum án lyfseðils

[florealis.is/harpatinum](http://florealis.is/harpatinum)



# JANÚARÚTSALA

## 20 - 50% AFSLÁTTUR AF ÚTSÖLUVÖRUM



TRACE LEÐURSÓFI KR. 298.700  
NÚ KR. 195.000



STAKE HÆGINDATSTÓLL + SKEMILL KR.. 257.700  
NÚ KR. 193.275

### 10% AFSLÁTTUR AF NÝJUM VÖRUM



Tved sófi kr. 187.400  
NÚ KR. 140.550



Tristan ljós kr. 13.900  
NÚ KR. 9.730



Travis hnotuskenkur kr. 253.000  
NÚ KR. 189.750



Feston Counter stóll kr. 58.300  
NÚ KR. 34.980



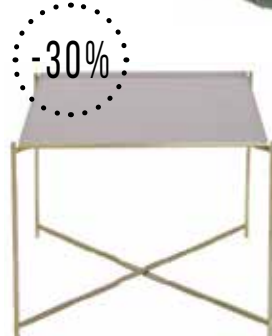
Bandit Gold spegill  
kr. 27.900  
NÚ KR. 19.530



Candy pulla kr. 23.600  
NÚ KR. 16.520



ALLIR PÚÐAR  
20 - 40% AFSLÁTTUR




Tray hliðarborð kr. 23.900  
NÚ KR. 16.730



Jolyn stóll kr. 152.600  
NÚ KR. 106.820

# LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS  / linanehf  / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16





hópur í samfélaginu sem rekur sitt eigið fyrirtæki og skammtar sér fjármagnstekjur í hærra hlutfalli en laun, geti fengið verulegan skattafrádrátt þar sem fjármagnsskattur er lægri en tekjuskattur. Það má enginn vera stikkfrí þegar kemur að því að greiða í sameiginlega sjóði. Mitt mat er að veturinn fram undan ráðist af því hvort stjórnvöld komi með aðgerðir sem um munar í skatta- og húsnæðismálum. Nú þegar er húsnæðishópur á vegum stjórnvalda að störfum sem skilar af sér í janúar en skattamálin standa út af. Þessi tvö mál munu skipta sköpum fyrir jöfnuð, jafnrétti og sanngirni. Það er stjórnvalda ekki síður en atvinnurekenda að mæta miklum væntingum og kröfum um raunverulegar breytingar,“ sagði Drífa.

### Spjótin beinast að fasteignamarkaðnum

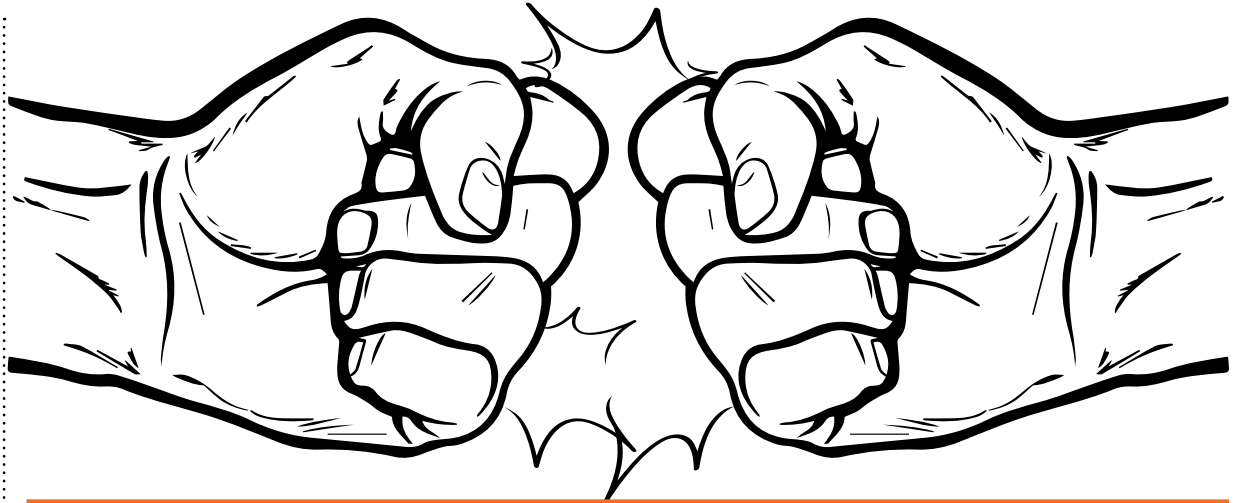
Húsnæðismálin hafa verið mikið til umræðu að undanförnu í tengslum við kjaraviðræður. Miklar verðhækkningar á húsnæði hafa einkennt fasteignamarkað á Íslandi undanfarin fimm ár. Hápunktinum hefur vafalítið verið náð, í þeim efnum, en fasteignaverð fer enn hækkandi sé horft til mælinga Þjóðskrár Íslands. Á vormánuðum 2017 mældist árshækkun á húsnæði 23,5 prósent, en hún mælist nú um 4 prósent. Blikur eru á lofti á markaðnum þar sem búist er við því að um fimm þúsund nýjar íbúðir komi á markað á næstu 18 mánuðum. Þetta gæti leitt til offramboðs á markaðnum, sem ætti þá að leiða til lækkunar á fasteignaverði. En eitt af því sem óvissa er um er hversu mikið þarf að byggja til að skapa meira jafnvægi á markaðnum. Í nýllegri hagsjá Landsbankans var þetta gert að umtalsefni og bent á að ekki væri skýrt hversu mikil þörf væri fyrir húsnæðisuppbyggingu. Greinendum ber ekki saman um hversu mikið þarf að byggja og þá væri einnig erfitt að segja til um hvernig þróunin yrði á næstunni þegar kæmi að eftirspurn eftir húsnæði. Mikið væri byggt á dýrum svæðum á höfuðborgarsvæðinu, meðal annars í miðborginni en eftirspurnin væri frekar eftir ódýrari eignum og þá einkum litlum og meðalstórum íbúðum.

Verkalýðshreyfingin hefur talað fyrir því að stjórnvöld hafi aðkomu að húsnæðismálunum og liðki meðal annars fyrir því að staða leigjenda batni og fyrstu kaupenda sömuleiðis.

### Möguleiki á góðri lendingu

Þrátt fyrir að staða efnahagsmála nú í byrjun nýs árs sé um margt snúin þá eru forsendur fyrir góðri lendingu, eftir mikinn uppgang síðustu ára, fyrir hendi. Sterk staða ríkissjóðs og fjármálakerfisins getur skipt miklu máli á næstunni þar sem töluverð óvissa er um þróun mála á alþjóðamörkuðum. Þá skiptir máli að vera með sterkar undirstöður. En alveg eins og hingað til í hagsögu Íslands þá er það útflutningur, bæði á vörum og þjónustu, sem mun skipta sköpum fyrir Ísland.

„Óhætt er að segja að mikil gjá sé á milli þeirra sem nú sitja við samningaborðið, þegar kemur að kröfum.“



## Einn nefndarmaður vildi hækka vexti

**Fundargerð peningastefnufndar Seðlabanka Íslands var birt 26. desember síðastliðinn en ákveðið var að halda styrivöxtum óbreyttum við síðustu vaxtaákvörðun, og eru þeir nú 4,5 prósent. Verðbólga mælist 3,7.**

Í fundargerðinni kemur fram að einn nefndarmanna af fimm hafi viljað hækka vexti. Ekki kemur fram hver það var, en í nefndinni eru Már Guðmundsson seðlabankastjóri, Rannveig Sigurðardóttir aðstoðarseðlabankastjóri, Gylfi Zoega hagfræðiprófessor, Katrín Ólafsdóttir hagfræðiprófessor og Þórarinn G. Pétursson, aðalhogfræðingur Seðlabanka Íslands.

„Nefndin ræddi þá möguleika að staldra við og halda vöxtum óbreyttum eða hækka vexti um 0,25 prósentur. Helstu rökin fyrir því að hafa óbreytta vexti voru þau að lækkun raunvaxta milli funda væri fyrst og fremst tilkomin vegna skammtímaáhrifa gengislækkunarinnar á verðbólgu og skammtíma verðbólguvæntingar. Þótt þróun raunhagkerfisins og verðbólgu hafði í meginatriðum verið eins og gert var ráð fyrir á síðasta fundi og efnahagshorfur hefðu ekki breyst mikið væru verðbólguhorfur líklega hagstæðari en þá var gert ráð fyrir þar sem olíuverð hefði lækkað nokkuð undanfarið. Einnig gætu forsendur verið til staðar fyrir lægri raunvöxtum en ella þar sem háttíðnivisbendingar og væntingakannanir bentu til neikvæðari væntinga og að það gæti dregið hraðar úr eftirspurn en búist var við. Jafnframt var bent á að auknar líkur væru á að til verkfalla kæmi á nýju ári sem gætu leitt til hraðrar kólnunar í þjóðarþúskaðum. Helstu rökin fyrir því að hækka vexti voru hins vegar þau að þörf var á meiri hækkun vaxta en ákveðið var í nóvember í ljósi aukinnar undirliggjandi verðbólgu og hækkunar verðbólguvæntinga. Þar að auki hefðu raunvextir lækkað á ný og væru nú svipaðir og fyrir vaxtahækkunina í nóvember. Taumhaldið væri því of laust þegar haft er í huga að innlend eftirspurn hefði verið heldur meiri á þriðja ársfjórðungi en spáð var auk þess sem verðbólguvæntingar væru yfir markmiði á alla mælikvarða. Þá var bent á að lækkun raunvaxta að undanförnu á sama tíma og spennan er enn í þjóðarþúskaðum gæti enn fremur verið hluti skýringarinnar á gengislækkun krónunnar. Með hliðsjón af umræðunni lagði seðlabankastjóri til að vextir bankans yrðu óbreyttir. Meginvextir bankans, þ.e. vextir á sjö daga bundnum innlánum, yrðu 4,5%, innlánsvextir (vextir á viðskiptareikningum) 4,25%, vextir af lánum gegn veði til sjö daga 5,25% og daglánavextir 6,25%. Fjórir nefndarmenn greiddu atkvæði með tillögu seðlabankastjóra. Einn nefndarmaður greiddi atkvæði gegn tillögu seðlabankastjóra og vildi hækka vexti um 0,25 prósentur. Að mati nefndarmanna myndi peningastefnan á næstunni ráðast af samspili minni spennu í þjóðarþúskaðum, launaákvæðana og þróunar verðbólgu og verðbólguvæntinga,“ segir í fundargerðinni.

## Næst á dagskrá er mannlegi þátturinn

Ókeypis kynningartími mánudaginn 8. janúar –  
Skráning á [dale.is/einstaklingar](http://dale.is/einstaklingar)  
Nánari upplýsingar á [dale.is](http://dale.is) eða 555 7080



### Það sem við gerum á Dale Carnegie námskeiðinu:

- Stækka þægindahringinn og auka sjálfstraust
- Auka samskiptafærni og rækta varanleg sambönd
- Sýna leiðtoga færni og veita öðrum innblástur
- Stjórna álagi, streitu og viðhorfi
- Þora að tala fyrir framan hóp og líða vel

### Námskeið hefjast:

- 14. janúar - Kvöldnámskeið / Uppselt
- 30. janúar - Kvöldnámskeið / Nokkur sæti laus
- 19. febrúar - Morgunnámskeið
- 14. mars - Kvöldnámskeið







# STÓR ÚTSALA REKKJUNNAR ER HAFIN 20-60% AFSLÁTTUR



Útlitsgallaðar, sýningar og skiptidýnur,  
heilsurúm, stakar dýnur, sængur, heilsukoddar,  
lök og höfðagaflar á ótrúlegu verði.

Mikið úrval af stillanlegum rúmum á frábæru verði.



**Komdu strax í dag og gerðu frábær kaup!**





# Gleðilegt ár?

Eftir / Friðriku Benónýsdóttur

Upphaf nýs árs kallar á uppgjör við árið sem kvaddi og við bregðum ekki út af þeirri venju hér á Mannlífi. Árið 2018 var fyrsta heila starfsár blaðsins í nýrri mynd og óhætt að segja að viðtökurnar hafi verið vonum framar. Í könnun Gallup kom fram að 30 prósent Íslendinga lesa Mannlíf reglulega sem væntanlega þýðir að þið, lesendur góðir, kunnið að meta blaðið og það sem við bjóðum ykkur upp á. Þakka ykkur fyrir það.



**„Baráttunni er hvergi nærri lokið og við hér á Mannlífi munum halda áfram að fylgjast með, draga meinsemdir samfélagsins fram í dagsljósið og leita skýringa.“**

Í Áramótaskaupinu fékk árið 2018 nafnbótina Ár perrans og sé flett í gegnum tölublað Mannlífs á árinu kemur í ljós að sú nafngift er ekki fjarri lagi. Forsíðuviðtöl okkar hafa tekið á ýmsu því sem miður fer í þjóðfélaginu; áralangri misnotkun á börnum, hvernig kerfið bregst þeim sem þurfa aðstoð þess til að fá réttlætinu fullnægt, ofbeldi gegn konum, samkynhneigðum og trans fólki, þrátt fyrir endalausar yfirlýsingar um hvað Ísland sé framarlega í mannréttinda- og jafnréttismálum á heimsvísu og svona mætti lengi telja. Við fjölluðum um bakslag í #metoo-baráttunni, sviptingarnar hjá íslensku flugfélögunum, skortinn á úrræðum fyrir fólk með fíknisjúkdóma, skiptar skoðanir feminista á vændi og kynlífsiðnaðinum, pólitísk áhrif Klaustursmálsins og svo ótalmargar aðrar meinsemdir í samfélagi okkar sem of langt mál yrði að telja upp.

Að sjálfsgöðu fjölluðum við líka um alls kyns góð og gleðileg tíðindi, nema hvað? Sem betur fer var árið 2018 ekki alsæmt, fólk gerði góða hluti, fann nýjar leiðir í baráttunni gegn óréttlætinu, braut ýmsa veggja og hélt, merkilegt nokk, ótrautt áfram að berjast fyrir betri og réttlátari heimi. Þannig að þótt hin skuggalegu mál sem komu upp á yfirborðið á liðnu ári hafi stundum yfirskuggað það góða voru einnig unnir margir sigrar og þegar upp er staðið var fleira til að gleðjast yfir en harma. Við mjókumst í rétta átt þótt enn sé löng og torfær leið fram undan. Við megum ekki láta skuggana af ofbeldisverkunum og yfirganginum skyggja á þann árangur sem náðst hefur, þrátt fyrir allt.

Við megum heldur ekki einblína á hvað allt sé nú gott og allir hafi það gott á Íslandi, eins og ráðamenn hamast við að reyna að telja okkur trú um. Það er fjarri öllum sannleika. Fram undan eru hörð átök á vinnumarkaði, barátta til að reyna að minnka bilið milli þeirra sem hafa það allt gott og hinna sem hafa það skítt. Brotalamir eru í heilbrigðiskerfinu, húsnæðismarkaðurinn hreinræktuð martröð, launamunurinn himinhrópanði, konur eru enn fyrirliðnar og svívirtar, börn og unglingar misnotuð, samkynhneigðir og trans fólk barið á götum úti og fólk með fíknisjúkdóma sett út á Guð og gaddinn, svo nokkur dæmi séu tekin. Baráttunni er hvergi nærri lokið og við hér á Mannlífi munum halda áfram að fylgjast með, draga meinsemdir samfélagsins fram í dagsljósið og leita skýringa. Auðvitað munum við einnig flytja ykkur gleðitíðindi og skemmtun. Takk fyrir samfylgdina á liðna árinu. Gleðilegt ár.



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

## Skoðun

Eftir / Katrínu Jakobsdóttur

### Nýtum tækifærin með samstöðu

■ Við minntumst hundrað ára afmælis Íslands sem sjálfstæðs og fullvalda ríkis á árinu sem var að liða. Saga fullveldisins er þroskasaga samfélags þar sem innviðir byggðust upp í stökkum. Ísland umbreyttist úr hefðbundnu bændasamfélagi í þroskað nútímasamfélag í kjölfar seinni heimsstyrjaldar. Eins tóku Íslendingar stökkið frá því að vera hefðbundið veiðimannasamfélag sem fiskaði á meðan fisk var að fá og eyddi öllum skógum í landinu leifturhratt yfir í að vera samfélag sem æ meir byggir á hugviti, vísindum og rannsóknum og þar sem grundvöllur lífsgæðanna er að stýra auðlindum í sátt við umhverfi og samfélag.

Íslenskt samfélag stendur á ákveðnum tímamótum þegar kemur að uppbyggingu efnahagslífs og er að sumu leyti fyrirmynd á alþjóðavísu. Þegar kemur að mælikvörðum sem mæla hagsæld skipar Ísland sér yfirleitt í fremstu röð þjóða; hvort sem sjónum er beint að lýðheilsu, friði, aðgengi að menntun, þátttöku kvenna á atvinnumarkaði, umhverfisgæðum, aðgengi að fjarskiptum, tekjujöfnuði og fleiri þáttum sem snúa að jafnvægi efnahags, samfélags og umhverfis.

Okkar góða staða breytir því ekki að áskoranir íslensks samfélags á nýrri öld eru miklar. Fyrstu aðgerðir til að takast á við loftslagsbreytingar af manna völdum voru kynntar í

loftslagsáætlun stjórnvalda í haust. Orkuskipti í samgöngum og aukin kolefnisbinding með landgræðslu, skógrækt og endurheimt votlendis eru megináherslurnar í þessari fyrstu loftslagsáætlun stjórnvalda.

Tæknibreytingar eru einnig risavaxin áskoranir þar sem við stöndum frammi fyrir gerbreytingum á vinnumarkaði, menntakerfi, samfélagi og stjórnmálum. Stjórnvöld fólu sérfræðingahópi að vinna greiningu á þessum áskorunum en sú greining verður kynnt snemma á nýju ári. Í framhaldinu verður ráðist í vinnu á vegum Vísinda- og tækniráðs, framtíðarnefndar Alþingis og með aðilum vinnumarkaðarins til að íslenskt samfélag verði sem best undirbúið fyrir nýjan veruleika.

Það felast líka miklar áskoranir og tækifæri í því að skapa varanlega sátt á vinnumarkaði. Þannig hafa stjórnvöld til að mynda sjaldan átt jafnreglulegt samráð með aðilum vinnumarkaðarins sem hefur nú þegar skilað

raunverulegum breytingum. Áhersla verkalýðshreyfingarinnar á öflugra barnabótakerfi hefur skilað sér í því að á nýju ári munu ríflega 2.200 fleiri einstaklingar njóta barnabóta en gerðu á síðasta ári og barnabætur hækka þannig að tekjulágt einstætt foreldri fær sem dæmi rúmlega hundrað þúsund krónum meira í barnabætur á næsta ári. Þá hefur virk barátta verkalýðshreyfingarinnar leitt af sér sterkari ábyrgðarsjód launa og atvinnuleysisstryggingasjóð og breytt launafyrirkomulag æðstu embættismanna. Einnig hefur samtal stjórnvalda og atvinnurekenda skilað sér í lækkuð tryggingagjalds sem gagnast ekki síst litlum og meðalstórum fyrirtækjum.

Við eigum að halda áfram að byggja upp öflugt velferðarsamfélag og atvinnulíf í sátt við umhverfið. Við eigum að vinna áfram saman að samfélagslegum umbótum sem miða að því að bæta lífsskjör allra landsmanna en þó mest þeirra sem lakast standa. Það gerist þó aðeins ef við erum reiðubúin að berjast fyrir okkar málum en líka að tala saman, miðla málum og ná þannig raunverulegum árangri. Við höfum öll tækifæri til þess á nýju ári með hækkandi sóli.

Höfundur er forsætisráðherra Íslands. Mynd / Aldis Pálsdóttir

Aðsendar greinar ásamt litmynd af höfundu sendist á [ritstjorn@birtingur.is](mailto:ritstjorn@birtingur.is). Hámarkslengd texta er 450 orð.

### Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlar - fyrir þarmaflóruna og varnir líkamans!



**"Íðraólga þ.e. uppþemba, vindgangur, niðurgangur og/eða hægðatregða er ekki eðlilegt ástand til langs tíma og getur verið merki um ójafnvægi í þarmaflóru okkar. Eg mæli með Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum."**  
- Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti

abel heilsuvörur  
[www.abelheilsuvorur.is](http://www.abelheilsuvorur.is)





SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

# VÍNAR TÓNLEIKAR

## NÝÁRSTÓNLEIKAR 2019

**Christian Kluxen** hljómsveitarstjóri  
**Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað** einsöngvari  
**Sveinn Dúa Hjörleifsson** einsöngvari

**FIM 10** JAN 19:30

**FÖS 11** JAN 19:30

**LAU 12** JAN 16:00 & 19:30

Byrjaðu nýtt ár á Vínartónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Tónleikarnir hafa um árabíl verið allra vinsælustu tónleikar hljómsveitarinnar.

Nokkur af djásnum valsakónsins Johannis Strauss prýða efnisskrána sem hefst venju samkvæmt á forleiknum að Leðurblökunni og lýkur á Dónárvalsinum. Inn á milli heyrast einnig vinsælar óperettuaríur og dúettar.

**TAKTU ÞÁTT Í GLEÐINNI**

**TRYGGÐU ÞÉR SÆTI SINFONIA.IS**

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



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :  
**GAMMA**





# Enginn leið að hætta

**Ólafía Kvaran hefur ratað í fréttir undanfarin ár vegna fráberrar frammistöðu í hindrunarhlaupum á alþjóðlegum vettvangi, varð til dæmis fjórða í sínum aldursflokki á síðasta heimsmeistaramóti í Spartan-hlaupum. Hún segir hlaupin vera ávanabindandi, en þetta sé þó engan veginn einhver meinlætisstill, henni finnist þetta bara svo skemmtilegt. En hvernig byrjaði þetta allt saman?**

Texti / Friðrika Benónýsdóttir

Myndir / Heiðís Guðbjörg Gunnarsdóttir

Förðun / Helga Sæunn Þorkelsdóttir, alþjóðlegur förðunarfræðingur Lancôme

**É**g hef alltaf verið í íþróttum,“ segir Ólafía. „Ég held ég sé búin að prófa allt. Lengst var ég í handbolta, fyrst með Aftureldingu og svo með Fram. Ég spilaði líka með landsliðinu um tíma, held ég hafi náð að spila fjóra A-landsleiki, en ég hætti þegar ég var 25 ára. Ég eignaðist elsta strákinn minn 1994 og byrjaði eitthvað að spila eftir það en hætti svo alveg.“

Ólafía er 48 ára gömul, á þrjá syni og er hjúkrunarfræðingur að mennt. Hún segist reyndar alltaf nota titilinn hjúkrunarkona þegar hún kynnir sig, henni finnist það miklu hlýlegra. Hún útskrifaðist 1996 og vann lengst af á slysa- og bráðamóttökunni í Fossvogi en eftir nokkurra ára dvöl erlendis hóf hún störf í Læknahúsinu árið 2008 og starfar þar enn.

„Þar er ég bara í dagvinnu,“ útskýrir hún. „Það æxlaðist nefnilega þannig að á meðan við bjuggum í Bretlandi, í rúm þrjú ár, var ég ekkert að vinna úti, var að sinna heimilinu og börnunum. Maðurinn minn, Friðleifur Friðleifsson, var að vinna þar fyrir Iceland Seafood og ferðaðist mjög mikið og þegar maður býr erlendis hefur maður náttúrlega engan til að passa og hjálpa sér þannig að það var eiginlega ekki annað hægt. Svo æxluðust málin þannig að ég og strákarnir fluttum heim einu og hálfu ári á undan honum og þá var auðvitað ekki um það að ræða að ráða sig í vaktavinnu, ein með þrjú börn, þannig að ég sem sagt réði mig í dagvinnu í Læknahúsinu.“

„... ég hef aldrei lítið á mig sem hlaupara þótt ég sé búin að hlaupa fimm maraþon síðan 2011. Það byrjaði í rauninni, eins og allt sem ég byrja á, sem einhvers konar áskorun.“

## Æfir fimm til sex sinnum í viku

Spurð hvort hún hafi ekki kunnað við sig í Bretlandi segir Ólafía að það hafi verið mjög þroskandi að búa erlendis og hún hafi haft mjög gott af því en hún og synirnir hafi öll verið sammála um að hafa dvölinna ekki lengri. Í Bretlandi hafði Ólafía byrjað að hlaupa til að halda sér í formi og hún hélt því áfram eftir að heim var komið og þá byrjaði hún að sækja æfingar í Boot Camp. „Þar er ég búin að æfa síðustu tíu árin,“ segir hún. „Og ég held ég hafi bara aldrei verið í eins góðu formi og ég er núna. Það liggur við að ég sjái eftir því að hafa ekki þekkt Boot Camp fyrr.“

Beðin um að útskýra hvað þjálfunin í Boot Camp gengur út á er Ólafía snögg til svars. „Boot Camp er náttúrlega bara nafnið á líkamsræktarstöðinni,“ útskýrir hún. „En æfingakerfið sem þau vinna með gengur mikið út á að vinna með eigin líkamsþyngd, létta sandpoka eða ketilbjöllur og þetta eru alltaf góðir keyrslutímar í klukkutíma í senn. Ófsalega fjölbreytt og skemmtilegt æfingakerfi þar sem við æfum styrk, þrek, þol og úthald allt í bland. Enginn tími er eins og alltaf eitthvert óvænt „twist“ í boði, þetta og andinn og stemmingin er það sem ég sæk í. Ég fer þangað tvisvar til þrisvar í viku en þar fyrir utan hleyp ég tvisvar í viku í teygjutíma og reyni að blanda öllu saman. Félagsskapurinn og vináttan í Boot Camp er frábær sem algjörlega ómetanlegt.“

Ég viðra þá skoðun mína að svona ströng æfingaprógrömm virðast vera ávanabindandi og Ólafía







samþykkir það með semingi. En hvað er það sem fólk verður svona heltekið af?

„Ég er ekki heltekin af þessu,“ segir hún og hlær. „Ég er það heppin að ég hef aldrei þurft að glíma við aukakíló og slíkt þannig að ég er ekki að stunda líkamsrækt til þess að vera mjó. Ég fæ stundum þá spurningu frá fólki sem þekkir mig ekki hvort þetta sé ekki bara megrunaraðferð en ég er meira að stunda líkamsrækt til að vera í góðu formi og geta tekist á við allt sem mig langar til. Ef mig langar að prófa að kafa eða fara á kajak eða eitthvað slíkt þá veit ég að ég get það og mér finnst það mikið frelsi að hafa burði til að prófa allt.“

### Aldrei litið á sig sem hlaupara

Ólafía hefur keppt í þrekmótaröðinni í gegnum árin og fyrir nokkrum árum byrjaði hún að hlaupa maraþon og taka þátt í utanvega- og hindrunarhlaupum um allan heim. Hvernig gerðist það?

„Eins og ég sagði þá byrjaði ég að hlaupa meðan ég bjó í Bretlandi en ég hef aldrei litið á mig sem hlaupara þótt ég sé búin að hlaupa fimm maraþon síðan 2011. Það byrjaði í rauninni, eins og allt sem ég byrja á, sem einhvers konar áskorun. Þá fór hópur úr Boot Camp og maðurinn minn, sem er rosalega mikill hlaupari, í maraþon í Berlín og ég ákvað að fara bara líka. Í maraþonheiminum eru sex stór hlaup, sem kallast „the big six“, og um leið og við vorum búin með eitt maraþon vorum við ákveðin í að fara í þau öll sex. Þá var áskorunin hafin. Ég hef í rauninni haldið mér í hlaupaformi með því að taka svona eitt maraþon á ári. Þá fylgi ég hlaupaprógrammi í átta til tíu vikur fyrir hlaup en þess á milli æfi ég bara eins og ég er vön.“

Ég spyr hvort þau hjónin hlaupi þá ekki mikið saman og það þykir Ólafíu óbærilega myndin spurning.

„Það halda það margir en það er mikill misskilningur,“ segir hún. „Við æfum aldrei saman. Hann er miklu betri hlaupari en ég og ég á bara ekki séns á að hlaupa með honum. Við deilum auðvitað áhuganum á hlaupum og tölum heilmikið um æfingarnar og hvert við ætlum að hlaupa næst. En mér dettur ekki í hug að hlaupa með honum. Ég verð bara fúl yfir því hvað hann er miklu fljótari en ég ef ég geri það.“

Er þetta lífsstíll sem öll fjölskyldan hefur tileinkað sér? Hugsildi mikið um það hvað þið borðið og hversu mikið þið hvílið ykkur og svo framvegis?

„Jaaa, við gerum það nú ekkert meðvitað,“ segir Ólafía. „Þegar maður var yngri gat maður bara borðað hvað sem var án þess að finna fyrir því, en með aldrinum hef ég ómeðvitað sneitt fram hjá alls konar mat sem ég veit að mér líður illa af. En að því sögðu þá borða ég sjúklega mikið og borða í rauninni allt, en vissulega hefur mataræðið breyst. Ég held það gerist bara þegar maður lærir á það hvað fer vel í mann og hvað ekki. Ég neita mér samt aldrei um neinn mat sem mig langar í.“

Þannig að þessi íþróttaiðkun og heilbrigði lífsstíll eru ekki trúarbrögð fyrir þér?

„Nei, þetta snýst eiginlega bara um það hvað manni líður vel af þessu,“ segir Ólafía ákveðin. „Maður er kannski extra stilltur tveimur til þremur vikum fyrir stórar keppnir, en þetta eru alls ekki trúarbrögð. Manni verður að finnast þetta gaman.“

Hún viðurkennir þó að allt heimilislífið sé meira og minna undirlagt af íþróttaiðkun fjölskyldunnar, synirnir stunda allir íþróttir og Ólafía segir löngu orðið vonlaust mál að safna fjölskyldunni saman á matmálmáttum og borða saman, það sé alltaf eitthvert þeirra á æfingu einhvers staðar og mjög sjaldgæft að þau séu öll heima á sama tíma. „Allar reglur um fasta kvöldmatartíma hafa hliðrast til eftir að strákarnir urðu stærri,“ segir hún og hlær.

”

**„Í byrjun janúar fór hann svo í aðgerð og allt leit vel út en svo þegar hann mætti í saumatöku viku seinna var honum sagt að þetta væri illkynja krabbamein.“**

Ólafía er 48 ára gömul, móðir þriggja sona og hjúkrunarfræðingur að mennt. Undanfarnir ár hefur hún ratað í fréttir vegna frábærrar frammistöðu í hindrunarhlaupum á alþjóðlegum vettvangi.

„En við erum öll að gera það sem okkur finnst skemmtilegast, svo það er ekki mikið mál.“

### Fólk kenndi hlaupunum um hjartastoppið

Árið 2015 komst Friðleifur, eiginmaður Ólafíu, í fréttir eftir að hafa lent í óútskýrðu hjartastoppi í tvingang. Það stóð ekki á fólki að kenna hlaupunum um, en enn hefur engin skýring fundist. Fyrri hjartastoppið átti sér stað á heimili hjónanna og Ólafía, sem er alvön aðstæðum sem þessum í sínu starfi, náði að bjarga honum með hjartahnoði.

„Hann er auðvitað últrahlaupari og þetta sumar, 2015, hafði hann verið að hlaupa mjög mikið,“ segir Ólafía. „Við tókum meðal annars þátt í áheitaverkefni fyrir Útmeða nokkrum vikum fyrir þar sem hlaupið var hringinn í um landið. Við vorum tíu manns í rútu og skiptumst á um að hlaupa, en hann hljóp eðlilega mjög mikið þá. Hafði líka hlaupið ellefu ferðir í einu í Esjuhlaupinu þetta sumar og eðlilega héldu allir að hann hefði bara „hlaupið yfir sig“, það væri sko ekkert hollt og svo framvegis. En þrátt fyrir að vera rannsakaður í bak og fyrir fannst aldrei nein skýring á þessu, þetta var bara eitt af þessum óútskýrðu hjartastoppum. Það var strax settur í hann bjargráður og þetta hefur aldrei gerst aftur.“

Þótt hjartað hafi ekki stoppað aftur var veikinda-sögu Friðleifs ekki þar með lokið. Í ársbyrjun 2018 greindist hann með illkynja krabbamein sem hann hefur glímt við síðan.

„Hann hafði fundið hnúð á hálsinum í einhvern tíma en frestaði því að láta taka hann, enda var búið að stinga á þessu og úrskurðað að það væri ekki hættulegt en hann skyldi samt láta fjarlægja það,“ útskýrir Ólafía. „Í byrjun janúar fór hann svo í aðgerð og allt leit vel út, en svo þegar hann mætti í saumatöku viku seinna var honum sagt að þetta væri illkynja krabbamein og þá fór hið týpíska ferli í gang. Hann var sendur erlendis í jáeindaskanna og það fannst einhver pínulítil blettur í kokinu og þá byrjaði hann strax í „intensívri“ geislameðferð sem hann kláraði í vor og í eftirliti núna í haust var hann úrskurðaður krabbameinslaus.“

### Lenti fyrir tilviljun á heimsmeistaramóti

Ólafía segir að vissulega hafi greining eiginmannsins verið áskorun sem þurfti að takast á við en hún hafi engu að síður ákveðið að halda sínu striki og

æfa fyrir Spartan-hlaup í Bandaríkjunum síðasta sumar. Það ævintýri byrjaði reyndar hálfpartinn óvart eins og hún fullyrðir að sé frekar regla en undantekning í hennar lífi.

„Árið 2017 bauðst mér og tveimur vinum mínum sem ég hef æft með í mörg ár að koma og keppa á heimsmeistaramóti í Spartan-hlaupi í Lake Tahoe í Bandaríkjunum. Ég held að við höfum verið valin af því að sú sem forsvarsmenn Spartan töluðu við til að fá íslenska þátttakendur þekkti okkur öll og hafði æft með okkur, þannig að þetta kom í rauninni til í gegnum tengslanet og vinskápa. En allavega mættum við þarna til Lake Tahoe alveg blaut á bak við eyrun. Höfðum aldrei farið í Spartan-hlaup og höfðum ekki einu sinni vitað af þessu hlaupi fyrr en fjórum til fimm vikum áður en mótið hófst. Þetta var samt sjúklega spennandi og gaman og við kepptum í tvo daga. Annan daginn hlupum við sem einstaklingar einhverja 29 kílómetra í fjöllum þarna og yfir fullt af hindrunum. Seinni daginn kepptum við fyrir hönd Íslands í liðakeppni. Svo kom maður í mark, hafði aldrei gert þetta áður, en var samt samkeppnishæfur við hitt fólkið sem hafði gert þetta árum saman og var búið að vinna sér inn rétt til þátttöku á heimsmeistaramóti. Þarna kviknaði einhver neisti og ég fann að ég vildi gera meira af þessu þannig að fljótlega eftir þetta fór ég að tala um að fara að æfa Spartan-hlaup og reyna að komast á fleiri mót. Þetta var svo skemmtilegt.“

Ólafía skráði sig í Spartan-hlaup í Boston í mars og gekk svo vel að hún fann að ekki varð aftur snúið. „Ég endaði þarna í þriðja sæti í mínum aldursflokki og vann mér þar með inn rétt til að taka þátt í meistaraköppni Norður-Ameríku í ágúst. Þannig að ég var strax komin með annað hlaup til þess að stefna að. Frá því í mars og fram í ágúst heyrði ég í ýmsum vinum mínum um það hvort þeir vildu kannski prófa að koma með og það voru allir mjög spenntir. Við maðurinn minn vorum búin að bóka ferð til Dallas í október til að fara á tónleika og ég ætlaði náttúrulega að fara í eitt Spartan-hlaup í leiðinni. Þegar ég fór að segja fólki frá því heyrði ég strax að það var gríðarlegur áhugi á að prófa þetta. Það vatt svo upp á sig þannig að ég fór og talaði við Vita-ferðir um hvort þeir gætu sett saman pakka fyrir mig fyrir þá sem hefðu áhuga á að koma. Ég setti svo auglýsingu í bundnu máli inn á Facebook-síðu Boot Camp á fimmtudegi og ferðin var uppseld strax eftir helgina. Það endaði með því að við vorum fimmtíu og fimm manns frá Íslandi sem mættum í þetta hlaup. Það var rosalega gaman.“







# XC JEPPARNIR HANNÆÐIR FYRIR ÞIG

## VOLVO XC60 AWD HEIMSBÍLL ÁRSINS 2018

Volvo XC60 AWD er sannarlega einstakur bíll. Hann var valinn heimsbíll ársins 2018 af World Car Awards og öruggasti billinn hjá Euro NCAP árekstrarprófunarstofnuninni. Hann var einnig valinn jeppi ársins 2018 af Bandalagi íslenskra bílblaðamanna og hefur hlotið fjölda annarra verðlauna.

Volvo XC60 AWD er skandinavísk nútímahönnun að innan og utan og sænsk gæðaframleiðsla beint frá Gautaborg sem byggð er á náttúrulegum gæðaeðnum sem gera hverja ökuferð að einstakri upplifun.

XC60 AWD dísil verð frá: 7.490.000 kr.  
XC60 AWD T8 tengivinn verð frá: 8.790.000 kr.

## VOLVO XC90 AWD MARGVERÐLAUNÆÐUR LÚXUSJEPI

Volvo XC90 AWD hefur verið hlaðinn lofi frá því hann kom fyrst á markað sem endurspeglast í meira en 65 alþjóðlegum verðlaunum. Hann var kynntur sumarið 2015 á Íslandi og valinn Bíll ársins á Íslandi 2016 og skömmu síðar Jeppi ársins í Bandaríkjunum. Honum hefur hlotnast fjöldi annarra verðlauna m.a. öruggasti billinn og öruggasti stóri jeppinn af Euro NCAP og hlaut Top Safety Pick af Bandarísku umferðaröryggisstofnuninni (IIHS).

Volvo XC90 AWD er skandinavískur lúxus beint frá Gautaborg hlaðinn búnaði og þægindum.

XC90 AWD dísil verð frá: 8.990.000 kr.  
XC90 AWD T8 tengivinn verð frá: 10.690.000 kr.

## VOLVO XC40 AWD BÍLL ÁRSINS Í EVRÓPU 2018

Það eru breyttir tímar. Meira er ekki lengur allt. Volvo XC40 AWD hefur allt sem þú þarft. Engu er ofaukið. Framúrstefnuleg hönnunin og nýstárleg tæknin gera þennan jeppa alveg einstakan. Svo einstakan að hann var valinn Bíll ársins í Evrópu 2018 og að auki fékk hann fimm stjörnur í árekstrarprófunum Euro NCAP. Skandinavískur lúxus í nýstárlegum búningi.

XC40 AWD dísil verð frá: 6.490.000 kr.  
XC40 AWD bensin verð frá: 6.790.000 kr.



MADE BY SWEDEN

Komdu og skoðuðu þessa frábæru verðlaunajeppla  
í nýjum glæsilegum sýningarsal Volvo að Bíldshöfða 6



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

volvocars.is





## Engin leið að hætta

Eftir að hafa fundið fyrir þessum gríðarlega áhuga á Spartan-hlaupum hjá Íslendingum ákvað Ólafía að fara á þjálfaranámskeið hjá Spartan í New York í lok apríl og er sem sagt komin með Spartan-þjálfararéttindi, sú eina á Íslandi sem ber þann þjálfaratitil. Ekki nóg með það heldur skellti hún sér á framhaldsnámskeið í byrjun ágúst og lauk því með glæsibrag. En ævintýrið var rétt að byrja.

„Þarna var loksins komið að meistaramóti Norð-ur-Ameríku sem ég hafði áunnið mér rétt til að taka þátt í,“ segir hún og það er auðheyrta að þessi hlaup eiga hug hennar allan. „Það var í lok ágúst í West-Virginia og ég var eiginlega ákveðin í að það yrði líklega síðasta hlaupið sem ég tæki þátt í enda mjög sátt við árangurinn minn að ná inn á þetta mót. Svo gekk mér bara svo rosalega vel á þessu móti, lenti í fimmta sæti í mínum aldursflokki og með því var ég komin með þátttökurétt á heimsmeistaramótinu, svo það kom auðvitað ekki til greina að hætta þarna,“ segir hún og skellihlær. „Heimsmeistaramótið var svo haldið í Lake Tahoe mánuði seinna, í lok september, og þar lenti ég í fjórða sæti í mínum aldursflokki. Þannig að ég er hrikalega ánægð með hvað þetta eina hlaup sem ég ætlaði að prófa þarna í mars hefur leitt mig út í. Ég verð að viðurkenna að þótt ég hafi sagt áðan að ég væri ekkert heltekin þá eru þessi hlaup sjúklega ávanabindandi og engin leið að hætta.“

Ólafía lætur sér þó ekki nægja að hlaupa sjálf. Eftir móttökurnar sem hópferðin til Dallas fékk dreif hún í því að koma á fót námskeiðum í Spartan-hlaupum þar sem hún er með Spartan-þjálfararéttindi og þó nokkur fjöldi Íslendinga tók þátt í Spartan-hlaupinu sem haldið var hérlandis í desember. Ólafía gengst við því að það sé kannski aðallega hennar áhugi sem hafi komið þessari hreyfingu af stað, hún sé búin að smita ansi marga af Spartan-bakteríunni enda valin af Spartan til að vera fulltrúi þeirra á Íslandi. En hvað er það helsta sem uppgötvun Spartan-hlaupanna hefur kennt henni sjálfri?

„Það er svo margt,“ segir hún hugsí. „Þetta hefur verið óskaplega lærdómsríkt og þroskandi. Ég var ekki von að ferðast svona mikið ein og alls ekki von að standa fyrir framan fólk, stjórna æfingum og tjá mig. Þannig að ég hef haft mjög gott af þessu og þetta hefur styrkt mig í þeirri trú að maður geti það sem maður ætlar sér ef mann virkilega langar til þess og leggur hart að sér.“

## Árið 2019 undirlagt af Spartan

Svona í upphafi árs er við hæfi að enda viðtalið á hinni hefðbundnu spurningu um hvort Ólafía hafi strengt áramótaheit og í hverju það felist þá.

„Ég strengi aldrei áramótaheit,“ segir hún ákveðin. „En það þýðir ekki að það sé ekki ýmislegt fram undan á nýja árinu. Ég er núna að skipuleggja næstu ferðir í Spartan-hlaup og stefnan er að fara bæði vor- og haustferð. Þátttakendur koma auðvitað aðallega úr Boot Camp-hópnum en það eru svo sannarlega allir velkomnir. Fólk heldur kannski að það þurfi að vera í einhverju ofurformi til að geta tekið þátt í svona hlaupum en ég held því fram að það geti þetta allir, með því að gera

”

**„Ég var ekki von að ferðast svona mikið ein og alls ekki von að standa fyrir framan fólk, stjórna æfingum og tjá mig. Þannig að ég hef haft mjög gott af þessu og þetta hefur styrkt mig í þeirri trú að maður geti það sem maður ætlar sér.“**

það á eigin forsendum. Það þurfa ekkert allir að keppa eins og ég hef verið að gera. Meirihlutinn af iðkendum Spartan-hlaupa gerir þetta bara sér til gamans og heilsubótar og ég er sem sagt að vinna í því núna að setja saman þessar ferðir. Svo ætla ég persónulega að sjálfsögðu líka að hlaupa eitthvað og keppa. Ég þarf til dæmis auðvitað að keppa aftur á heimsmeistaramótinu næsta sumar. Spartan-hlaupadagatalið fyrir árið er reyndar nýkomið út þannig að ég er ekki búin að nepla niður ákveðin hlaup en ég mun svo sannarlega hlaupa á nýja árinu. Stefnan er að árið 2019 verði algjörlega undirlagt af Spartan.“

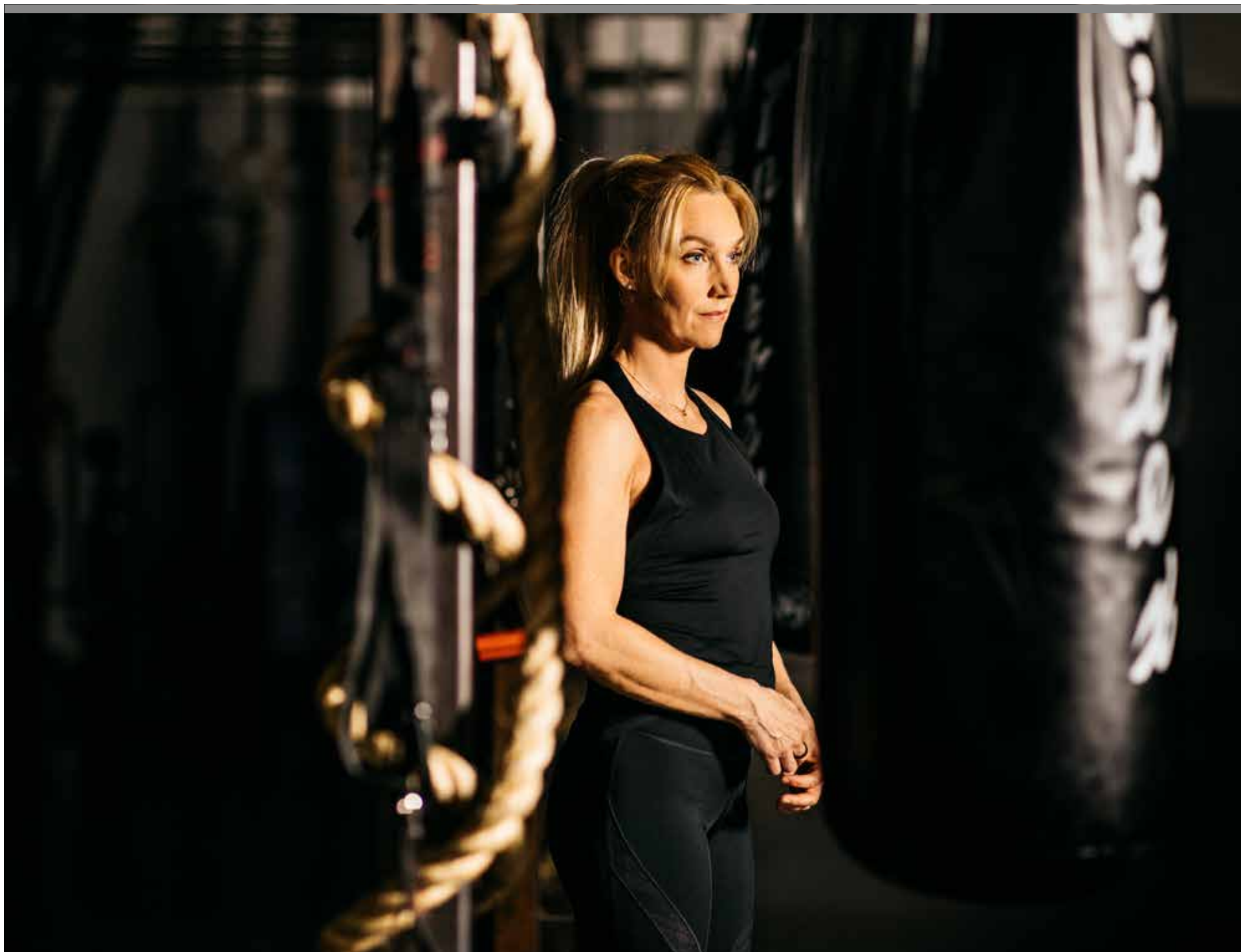
Þú hljómar mjög ákveðin í að ná árangri, ertu sem sagt mikil keppnismanneskja?

„Já, ég er keppnismanneskja,“ segir Ólafía og glottir. „Ég þarf ekkert endilega að vinna en ég þrífst svolítið á því að keppa við aðra og standa mig vel. Ég allavega geri alltaf mitt besta og það dugar mér að vita það sjálf.“

Það er nokkuð ljóst að við höfum ekki heyrt það síðasta frá Ólafíu sem keppnismanneskju í Spartan og það verður spennandi að fylgjast með afrekum hennar á nýja árinu.

## Spartan Race

Hindrunarhlaupið Spartan Race á rætur að rekja til Bandaríkjanna þar sem fyrsta hlaupið var haldið í Vermont árið 2010. Í dag eru slík hlaup reglulega haldin víðs vegar um heiminn. Spartan Race er utanvegahlaup þar sem keppendur þurfa að yfirstíga hindranir til að komast á leiðarenda. Á heimasíðu Spartan Race segir að keppnin sé í farabroddi í heimi hindrunarhlaupa. Spartan Race hlaupin eru á nokkrum erfiðleikastigum, þau eru mislöng og mismargar hindranir verða á vegi hlaupara. Hindranirnar eru af ólíkum toga, til dæmis að skríða undir gaddavir, klifra upp reipi og hoppa fyrir vegg eða jafnvel eld, synda yfir læki og ár og svo framvegis.



Ólafía segir að vissulega hafi greining eiginmannsins verið áskorun sem þurfti að takast á við en hún hafi engu að síður ákveðið að halda sínu striki og æfa fyrir Spartan-hlaup í Bandaríkjunum.





#### 4 Heimilið innréttað með ódýrum hætti

Oft þarf ekki að gera mikið til að breyta og fegra ásýnd heimilisins.



#### 6 Óður til þessara fyrstu minimalista

Verkefnið Furnishing Utopia er undir áhrifum frá áhugaverðri heittrúarstefnu.

# MANNLÍF

## / Fasteignir

FÖSTUDAGURINN 4. JANÚAR 2019

Í SAMSTARFI VIÐ

**HÚS**  
OG HÍBYLI



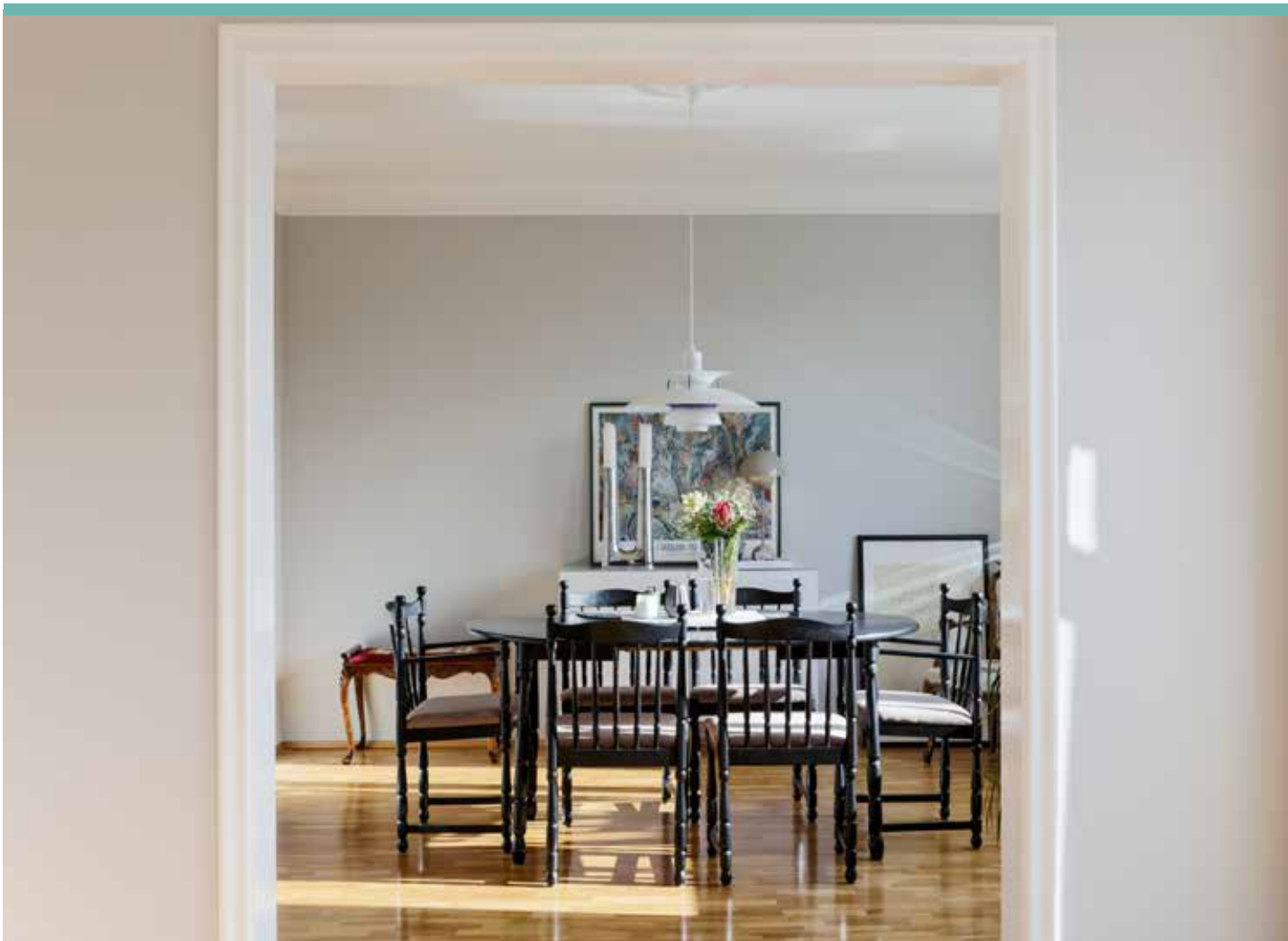
**h** Hús & híbyli  
INNLIT

## Sjarmi í Vesturbænum

Texti / Svava Marín Óskarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson







**Blaðamaður og ljósmyndari heimsóttu fallegt heimili í Vesturbæ Reykjavíkur á köldum degi í október. Þar búa þau Íris Ósk, flugfreyja og Fannar, íþróttastjóri Víkings. Húsið var byggt 1945, teiknað af Einari Sveinssyni arkitekt og hafa þau Íris og Fannar tekið íbúðina í gegn að miklu leyti.**

### Pabbi kom til hjargar

Íbúðin er á þriðju hæð með útsýni til allra átta; að Esjunni, Keili og Bessastöðum og það er þetta fallega útsýni sem fangar athyglina samstundis þegar inn er komið. Hún er um 90 fermetrar að stærð og Íris og Fannar fengu hana afhenta í júnímánuði árið 2017. Þau segjast hafa byrjað á því að rífa allt út nema gólfefni í stofu og fataskápa í svefnherbergi. „Íbúðin varð nánast foheld,“ segir Íris og bætir við: „Við tókum niður vegg sem var milli eldhúss og gangs og annan sem var á milli stofu og borðstofu því við vildum hafa íbúðina bjarta og opna.“

Þegar þau fluttu inn var strax hafist handa og öll fjölskyldan lagðist á eitt við að hjálpa. „Pabbi er þúsundþjalasmiður, hann getur allt!“ segir Íris. „Við áttum ótrúlega góðar stundir saman og þarna bættust við margar góðar minningar í minningabankann. Þolinmóðari maður en pabbi minn er vandfundinn, held ég,“ segir Íris og hlær. „Við ætluðum ekki að gera of mikið til að byrja með, heldur gera þetta smátt og smátt þar sem við vorum ekki búin að ákveða hvað við vildum. Badherbergið tók lengstan tíma, mig langaði að hafa það öðruvísi

en ekki þannig að ég yrði leið á því. Ég sá gólf-flísar sem heilluðu mig mikið og sendi hinum ýmsu fyrirtækjum mynd af þeim til að reyna að fá eins, og þeir hjá Agli Árnasyni fundu loksins það sem við leituðum að,“ segir Íris ánægð og þegar hún er spurð hvar hún sækir sér innblástur fyrir heimilið segist hún hafa legið yfir tímaritum og Instagram til að fá hugmyndir þegar þau stóðu í þessum miklu framkvæmdum.

Er framkvæmdum þá lokið? „Nei, ekki alveg, næst á dagskrá er að skipta út gólfefnum á stofu og svefnherbergi, lakka gereft og hurðir og hengja upp ljós. Annað er nokkuð tilbúið,“ segir Íris sátt.

Blaðamaður heillaðist af fallegum glugga á badherberginu sem er hringlaga og setur skemmtilegan svip á rýmið.

### Sjarminn sem fylgir erfðagripum

Fagurfræðin er Írisi ofarlega í huga þegar kemur að því að innrétta heimilið. Hún segir að sér finnst skemmtilegast að blanda saman gömlu og nýju og að hlutir sem hún hafi fengið gefins séu þýðingarmeiri fyrir hana. „Það gerðist þegar ég bjó í Noregi, mér finnst gaman að nýta gamalt og blanda því við nýtt. Borð-



„Pabbi er þúsundþjalasmiður, hann getur allt!“ segir Íris. „Við áttum ótrúlega góðar stundir saman og þarna bættust við margar góðar minningar í minningabankann.“

stofuborðið okkar og stólarnir eru frá ömmu og afa Fannars. Við gerðum borðstofusettið upp, afi minn sprautulakkaði borðið svart og amma hjálpaði okkur að pússa og mála stólana. Afi er afar hjálpsamur og handlaginn, hann hjálpaði mér meðal annars að búa til ljós í eldhúsið og gera sófaborð eftir mínum hugmyndum þar sem við fundum ekki hið eina rétta í verslunum,“ segir hún.

Hansahillan í stofunni hafði verið á verkstæði hjá ömmu og afa Írisar ansi lengi áður en hún fékk nýtt hlutverk heima hjá unga parinu, ásamt gömlum skálum og vösum sem eru í miklu uppáhaldi hjá Írisi. „Ég er líka ansi stólasjúk, eins og sést, ég elska þessa gömlu stóla og finnst þeir hafa svo mikinn sjarma,“ segir hún.

Uppáhaldshönnuðir Írisar eru Louis Poulsen, Georg Jensen og Arne Jacobsen en hver ætli sé uppáhaldshluturinn á heimilinu? „Ætli það sé ekki spegillinn sem afi smíðaði fyrir mig ásamt Georg Jensen-kertastjakanum og vasanum í stofunni sem ég fékk í afmælisgjöf,“ segir Íris. Henni þykir skemmtilegt að blanda þessu saman, ekki halda sér í einum stíl. „Ég er ein af þeim sem geymi alltaf eitthvað af dóti í kassa og skipti svo út annað slagið.“

**HÚS  
OG HÍBÝLI**

Hús og híbýli er vandað og rótgróið tímarit um íslensk heimili, hönnun og allt það nýjasta fyrir heimilin.





# ÚTSALAN

## ER HAFIN

**20-70%  
AFSLÁTTUR**



**MEDIREST RÚM 160 CM  
40% AFSLÁTTUR**

VERÐ ÁÐUR 203.760  
**MEÐ 40% AFSLÆTTI 122.256**

**STILLANLEG HEILSURÚM FRÁ 264.065 Á ÚTSÖLUNNI**



**SÓFAR**

**20-60%  
AFSLÁTTUR**

Brömdby sófi  
**Verð með 60% afslætti: 49.960 kr.**  
Verð áður 124.900 kr.



**STÓLAR**

**20-50%  
AFSLÁTTUR**

Amadeus ruggustóll  
**Verð með 40% afslætti: 35.340 kr.**  
Verð áður 58.900 kr.



**20-70%  
AFSLÁTTUR**

**LJÓS OG LAMPAR**

Frábært úrval af ljósum og lömpum



**HANDKLÆÐI**

**20-70%  
AFSLÁTTUR**

50x100cm  
**Verð með 70% afslætti: 417 kr.**  
Verð áður 1.390 kr.

70x140cm  
**Verð með 70% afslætti: 897 kr.**  
Verð áður 2.990 kr.



**FATAEFNI**

**20-70%  
AFSLÁTTUR**

Mikið úrval fataefna á útsölnni.



**PÚÐAR**

**20-60%  
AFSLÁTTUR**

Margar gerðir og stærðir.

**EKKI LÁTA ÞETTA EINSTAKA  
TÆKIFÆRI FRAMHJÁ ÞÉR FARA**

Síðumúla 30 - Reykjavík | Sími 533 3500  
Hofsbot 4 - Akureyri | Sími 462 3504

**Vogue**  
FYRIR HEIMILIÐ





# Málning er töfraefni

Texti / Svava Jónsdóttir Myndir / Úr einkasafni

Ruggustóll sem var uppgerður. Sérsmíðin motta eftir ósk, hlýleg gluggatjöld og pottblóm.

Uppgerð hilla sem fékk nýtt líf með svörtu lakki. Í dag notuð sem skóhilla í forstofu.

Hægt er að innrétta heimilið með skilvirkum og ódýrum hætti – þótt vissulega finnst einhverjum það vera dýrt sem öðrum finnst vera ódýrt. Thelma Guðmundsdóttir, innanhússarkitekt hjá Arkís arkitektum, gefur nokkur góð ráð hvað þetta varðar.

Oft þarf ekki að gera mikið til að breyta ásýnd heimilisins örlítið en það sem passar einum passar kannski ekki öðrum. „Það sem er ódýrt fyrir einn er dýrt fyrir annan og svo fer þetta líka eftir því hvort um er að ræða nýtt eða gamalt húsnæði,“ segir Thelma Guðmundsdóttir, innanhússarkitekt hjá Arkís arkitektum. Fólki ætti að byrja á því að taka saman hvað það langar til að gera, hvað það gæti kostað og velja svo og hafna. Það er gott að vita áður út í hvað er verið að fara og sjá hvað er brýnt að gera.“

Hún segir að ef verið sé að tala um venjulegt heimili og fólki vilji breyta með ódýrum og á sem hagkvæma-sta hátt, þá myndi hún segja að málning væri töfraorðið. „Það breytir miklu að skipta um lit á veggjum. Það eru svo margir fallegir litir í tísku í dag svo sem bláir, grænir og bleikir tónar en gráu tónarnir eru enn mjög vinsælir og flestir kjósa þá. Það er fólki sem þorir að mála í fyrrnefndu litunum eins og bleikum og grænum en ef það eru ekki til miklir peningar þá vill fólk gera eitthvað sem endist og það yrði frekar leitt á slíkum litum.“

ing væri töfraorðið. „Það breytir miklu að skipta um lit á veggjum. Það eru svo margir fallegir litir í tísku í dag svo sem bláir, grænir og bleikir tónar en gráu tónarnir eru enn mjög vinsælir og flestir kjósa þá. Það er fólki sem þorir að mála í fyrrnefndu litunum eins og bleikum og grænum en ef það eru ekki til miklir peningar þá vill fólk gera eitthvað sem endist og það yrði frekar leitt á slíkum litum.“

### Mála eða bæsa húsgögn

Thelma talar líka um liti á sófasettum og stólum. „Það er best að kaupa sófa og stóla í skotheildum litum svo sem í gráum eða dökkum litum.“ Hún bendir á að ef fólk er leitt á sófanum þá

sé tilvalið að kaupa í hann púða eða fallegt teppi til að setja á endann og þá sé hann kominn með nýtt útlit. Hún bendir á að uppröðun húsgagna skipti máli. „Það skiptir máli hvað tekur á móti manni þegar maður kemur inn; hvað er það fyrsta sem maður sér. Og einnig er líka skemmtilegt að breyta til stundum.“

Thelma segir að eigi fólk húsgögn eða innréttingar sem eru farin að láta á sjá sé tilvalið að lakka þau og setja nýjar höldur á skápahurðar. „Svo-leiðis breytir oft öllu,“ segir hún. „Þannig er hægt að breyta innréttingu á frekar ódýran hátt miðað við að kaupa nýja. Tískan í dag er að lakka með svörtu. Það er líka hægt að skipta um flísar á milli efri og neðri skápana í eldhúsinnréttingu sem draga athyglina að sér, en það er svo mikið úrval til af skemmtilegum flísum í dag, og fá nýja borðplötu.“

### Falleg lýsing breytir miklu

Thelma segir lýsingu líka skipta miklu máli á heimilum. „Mér finnst

íbúðir oft vera undirlýstar, fáar dósir í loftunum og erfitt að finna ljós sem hentar rýminu. Besta lausnin er að nota brautir sem til eru bæði í svörtu og hvítu sem leysir þessi mál. Mikið úrval kastara er til í þessar brautir þar sem þeim er smellið í brautina og auðvelt er að auka við lýsingu eða breyta henni. Með nýmáluðum veggjum og uppfærðri lýsingu er strax búið að breyta umgjörðinni. Ég vil líka minna á gólf- og veggglampa sem gleymast oft en þeir skapa svo skemmtilega stemningu.“

### Púðar, ný gluggatjöld og mottur

Thelma nefnir líka gluggatjöld þegar kemur að því að breyta til á heimilinu. „Taugluggatjöld eru í tísku núna sem hanga í brautum og niður á gólf. Rúllugluggatjöld, eða „screen“, eru enn vinsæl en taugluggatjöld gera rýmið svo hlýlegt.“

Hvað gólfíð varðar segir Thelma að mottur, sem eru mikið í tísku, geti breytt miklu. „Auðvitað má kaupa sérstakar mottur en það er líka hægt að fara í teppabúðir og láta skera mottur í ákveðnar stærðir en þar

fæst svo mikið úrval af litum og mynstrum. Mottur eru góðar í að fela þreytt og lúin gólfefni.“

Thelma nefnir líka plöntur. „Þær lífga einhvern veginn svolítið upp á rýmið,“ segir hún.

Hvað varðar skrautmuni segir hún að það geti verið sniðugt að færa hluti til, setja jafnvel eitthvað í geymslu í einhvern tíma og skipta svo út. „Það er sniðugt að safna þessu í grúppur og láta vera andrými inn á milli.“

Hún segir að annars sé auðvitað misjafnt hvernig umhverfi fólki líði best í. „Heimili þarf yfirleitt að henta nokkrum aðilum og ekki skal gleyma að það þarf líka að virka sem heimili, til dæmis vera praktískt en hlýlegt. Heimilið á að vera gríðastaður þeirra sem þar búa og samkomustaður fjölskyldunnar.“



**„Fólk ætti að byrja á því að taka saman hvað það langar til að gera, hvað það gæti kostað og velja svo og hafna.“**



Svefnherbergi sem Thelma lífgaði upp á. Þarna voru notaðir vegglistar til að skreyta bakvegg þar sem enginn rúmgafl var við rúmið. MDF-listar sníðnir til í munstur sem hentaði veggnum, málaðir samlitir dökkgráum vegg. Ódýr og einföld lausn.





# Gledilegt ár!

*Þökkum viðskiptin á árinu sem er að líða.*



Víðir Arnar Kristjánsson



Guðný Ösp Ragnarsdóttir



Haukur Halldórsson



Bergþóra Lárusdóttir



Snorri Björn Sturluson



Inga Björg Sigurðardóttir



Sveinn Guðmundsson



Kristín Einarsdóttir



Agnar Agnarsson



Vilborg Gunnarsdóttir



Hrannar Jónsson



Guðný Guðmundsdóttir



Diðrik Stefánsson



Ingunn Björg Sigurjónsdóttir



Björgvin Þór Rúnarsson

## *Við erum hér fyrir þig!*



Hrafnkell Pálmason



Magnús Guðlaugsson



Sigurður Jónsson



Gunnar Vilhelmsson



Bjarni Stefánsson



Oscar Clausen



Sigurberg Guðjónsson



Árni Helgason



Sverrir Sigurjónsson



Aðalsteinn Bjarnason



Vera Sigurðardóttir



Steinar Ársællsson



Kristín Björg Jónsdóttir



Sigríður Elka Guðmundsdóttir



Óskar Már Alfreðsson

**DOMUSNOVA**  
Fasteignasala

Við erum hér fyrir þig - Fasteignasala venjulega fólksins - Nýbýlavegi 8 Kópavogi og Austurvegi 6 Selfossi - Sími 527 1717





## Furnishing utopia

Texti / Elín Bríta Myndir / Frá hönnuðum

The Shakers eins og þeir eru yfirleitt kallaðir hafa löngum verið skilgreindir sem fyrstu mínimalistarnir og hafa hönnuðir ósjaldan litið til þeirra í leit að innblæstri. Áherslur Shaker-trúarinnar voru einfaldleiki, skírlífi, heiðarleiki og vinna og var flokkurinn þekktur víðsvegar fyrir einstaklega mikla vandvirkni og fallett handbragð í allri sinni smíði.

Verkefnið Furnishing Utopia var sett á laggirnar árið 2017 og er einskonar óður til þessara fyrstu mínimalista. Það var unnið í nánú samstarfi við tvö vel varðveitt Shaker-samfélög í Bandaríkjunum, Mt. Lebanon Shaker Museum í uppsveitum New York ríkis og Hancock Shaker Village í Berkshires-hálendinu í Massachusetts. Þeir hönnuðir og hönnunarteymi sem valin voru til þátttöku í verkefninu hófu ferlið á vikulangri vinnustofu á svæðum fyrrnefndra Shaker-samfélaga. Þar höfðu hönnuðir ótakmarkaðan aðgang að gagnagrunni sem inniheldur alla skrásetta hluti smíðaða af Shakerunum, og gátu þeir jafnframt átt mikilsverðar samræður við sýningarstjóra safnanna sem búa yfir mikilli þekkingu um sögu og menningu trúflokksins. Í framhaldi vinnustofunnar bjuggu



hönnuðurnir til hversdagslega hluti, allt frá kústum og körfum yfir stærri muni eins og stóla, borð og bekki. Leitast var svara við því hvernig Shakerarnir þróuðu svo tímalausa, afturhaldssama og nútímalega hönnun á blómatíma sínum og reyndu hönnuðir að túlka hugvitsemi og

siðfræði Shaker-stílsins í hlutum sem myndu passa inn í daglegt líf í nútímanum.

Þrjár sýningar undir formerkjum Furnishing Utopia hafa verið haldnar nú þegar og hefur markmið verkefnisins verið að skapa nútímalega

innanstokksmuni innblásna af hinum upprunalegu Shaker-munum, sem og að varpa ljósi á þau áhrif sem Shaker-trúflokkurinn hefur haft á samtímahönnun. Hver sýning hefur haft sitt þema eða ramma sem hönnuðir vinna út frá og í þeirru nýjustu, „Furnishing Utopia 3.0: Hands to work“, var unnið með húsverk og þá muni sem þeim tengjast.

Verkefnið hefur vakið gríðarmikla athygli og verið sýnt á Stockholm Furniture & Light Fair, Sight Unseen Offsite á tiskuvíkunni í New York og í Hancock Shaker Village í Massachusetts í samhengi við hina upprunalegu Shaker-hluti. Meðal þeirra hönnuða sem tekið hafa þátt í Furnishing Utopia má nefna; Andersen & Voll, Hallgeir Homstvedt,

Ladies & Gentlemen Studio, Studio Gorm, Norm Architects, Pat Kim, Bertjan Pot, Earnest Studio og svo lengi mætti telja. Hver einasti hlutur sem sýndur hefur verið á Furnishing Utopia varpar ljósi á þau áhrif sem Shaker-trúflokkurinn hefur haft á samtímahönnun.



**„Þrjár sýningar undir formerkjum Furnishing Utopia hafa verið haldnar nú þegar og hefur markmið verkefnisins verið að skapa nútímalega innanstokksmuni innblásna af hinum upprunalegu Shaker-munum.“**



Verkefnið Furnishing Utopia var sett á laggirnar árið 2017 og er einskonar óður til þessara fyrstu mínimalista.



Shaker-trúflokkurinn var fyrst um sinn þekktur undir nafninu „Shaking Quakers“ og var það tilkomið vegna tryllingslegs dans sem stundaður var við athafnir þeirra. Saga flokksins hófst snemma á 18. öld og á rætur sínar að rekja til Englands. Stuttu fyrir aldamótin 1800 flutti hann og settist að í efri byggðum New York-ríkis. Shaker-trúflokkurinn breiddi úr sér og árið 1826 var vitað um 18 Shaker-samfélög í átta ríkjum Bandaríkjanna

en í dag er aðeins vitað um tvo eftirlifandi meðlimi trúarinnar. Shaker-trúin náði hápunkt sínum á árunum 1820-1860 og var það þá sem húsgagnahönnun þeirra og -smíði fór að vekja athygli. Húsgögnin áttu það sameiginlegt að vera meðfærlig og látlaus, þá helst úr ljósum og léttum við eins og hlyn eða furu. Fúnksjónalisminn var í hávegum hafður og var ávallt leitað sniðugra lausna til að sníða húsgögnin eftir þörfum hverju sinni. Mikilvægt var að sem flestir innanstokksmunir gætu verið hengdir upp á einskonar snagabretti sem lágu um veggina endilanga og voru einkennandi í hóbýlum þeirra, en það að hengja hlutina upp á þennan hátt sparaði bæði pláss og auðvaldaði þríf. Fjölmargar uppfinningar hafa verið kenndar við Shakerana, m.a. fyrsta þvottavélin, hringisög, flatur kústur og þvottaklemman. Stólarnir þeirra voru þekktastir og vinsælastir en þeir eru tiltölulega auðþekktanlegir; setan ofin og bakið svipar til stiga enda kallaðir „ladderback chairs“. Áhrif Shaker-stílsins má greina víða, t.d. í skandinavískum víðarhúsgögnum eftirstríðsáranna. Það má með sannri segja að þessi litli trúflokkur hafi haft veruleg og langvarandi áhrif á hönnunarsöguna.

# ÚTSALAN

## hefst í dag

# 25-75%

## afsláttur

[www.jonamaria.is](http://www.jonamaria.is)  
FB: JónaMaría JM design  
Instagram: jonamariadesign

*Jóna María*  
Íslensk hönnun & framleiðsla

OPÍÐ Í VERSLUN  
Virka daga kl. 10 - 18  
Laugardaga kl. 12 - 16

Jóna María - Bæjarlind 16 - 2. hæð - 201 Kópavogur



## h Hús og híbýli

Hitt og þetta Umsjón / Ritstjórn Húsa og híbýla



### Ljósmyndabókin Leit að lífi

Myndlistarmaðurinn Halldór Ragnarsson hélt í tveggja mánaða siglingu um Karíbahafið síðasta vetur ásamt góðum vinum og heimsóttu þeir sjö eyjur sem liggja rétt við strendur Venesúela og tilheyra St. Vincent og Grenada. Ferðalagið hófst sem frí, en áður en Halldór vissi af var hann kominn í fulla vinnu við að ljósmynda áhugavert fólk, hús og staði sem hann komst í kynni við á ferðum sínum. Falleg og áhugaverð ljósmyndabók sem væri tilvalin í jólapakkann. Bókin fæst í öllum betri bókabúðum.



### Alessi / The Five Seasons

Hönnuðurinn Marcel Wanders hefur skapað línu heimilisilms fyrir hönnunarfyrirtækið Alessi. Vörulínan er afar íburðarmikil og inniheldur hún fimm tegundir af ólíkum ilmi sem bera nöfnin; Brrr, Ahhh, Hmmm, Grrr og Shhh og eru hver öðrum betri! Skemmtilegt er að farið er út fyrir ramma hinna hefðbundnu „ilmstráa“ og er ilmurinn leiddur í gegnum leiser-skorin viðarblóm í fallegum vösum.



### HAY X Sonos

Nýjasta viðbótin hjá hönnunar-húsinu HAY eru bluetooth-hátalarar í fimm ferskum litum unnir í samstarfi við fyrirtækið Sonos. Hönnuðir HAY vildu kanna samband hljóðs og innanhússhönnunar, útkoman varð þessir litríku hátalarar sem koma aðeins í takmörkuðu upplagi.

## Fyrir fagurkera



Tímarita-  
hengi. Dimm,  
7.990 kr.

Púði frá Hanna Home.  
Mun, 7.950 kr.



Smart  
eldhús-  
rúllu-  
standur.  
Dimm,  
6.990 kr



Stílhrein,  
svört hilla.  
Móðern,  
27.900 kr.

Umsjón / Sigríður Elín Ásmundsdóttir Myndir / Frá framleiðendum

Litlir kaffibollar frá Bitz.  
Bast, 7.995 kr.



Formfagur  
vasi. Móðern,  
18.990 kr.



Tipsy heitir þessi  
sæti flöskutappi.  
KOKKA, 3.590 kr.

# FAGLEG ÞJÓNUSTA OG RÁÐGJÖF!

## ÖLL ÞJÓNUSTA Á SAMA STAÐ

### HÚSAVIÐGERÐIR

#### ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- SMÍÐAVINNA
- MÚRVINNA
- MÁLNINGARVINNA

### HELLULAGNIR

#### LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- JARÐVINNA
- DRENLAGNIR
- HELLULAGNIR
- ÞÖKULAGNIR

Eind ehf

788 8870 | eind@eind.is





20 daga skammtur



# BIO Öflug hreinsandi jurtablanda

Jurtablanda sem er hreinsandi, vatnslosandi og örvar meltinguna.

SKREF 1



SKREF 2



SKREF 3



## ER EINHVER ÞREYTA Í GANGI?

Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Unnið úr lífrænum jurtum, engin aukaefni!

Fæst í apotekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana





# ÁRA MÖTA BOMBA

Nú er 20% afsláttur af öllum 6 mánaða áskriftum að tímaritum!

Víkan – Verð nú 23.200 kr. áður 29.900 kr.

• Víkan er vikulegt tímarit og teljast 24 blöð í 6 mánaða áskrift.

Gestgjafinn – Verð nú 7.996 kr. áður 9.995kr.

Hús og híbýli – Verð nú 7.996 kr. áður 9.995 kr.

Tilboð gildir til 4. jan.

PANTANIR SENDIST Á  
ASKRIFT@BIRTINGUR.IS,  
BIRTINGUR.IS/ASKRIFT



## Afþreying

KROSSGÁTA



	ILMEFNI	HARLA		HOLD	SAMTÖK	FRJÓ	BYLGA		Hljóðfæri	Flytír
SKORDÝR										
ÚR HÓFI			VARKÁRNI					SVELL		
LAPPI			STEINFELLA			TIGNASTI		MÁL MUR		
ÖNGLA						LYKTA				
TRUFLUN			ÍPRÓTTA- GREIN				MAKA			HÁLFGRAS
			HANDFANG				ELDSNEYTI			
↓	HÆKKA	KRINGUM	VILJA							TVEIR EINS
					FANGI					
					FALLEGUR					
SJÁVAR- BOTN					DEILA				Í RÖÐ	
					AD- RAKSTUR				NUDDA	
FESTING			ÁKÆRA				ÁRS- GAMALL			
			GIRNAST				ÓSKA			
PYS			NÝLEGA							DRASL
			FYRIRVAF		HANGI					KEYRA
					TÓN- TEGUND					
KORN- TEGUND				LIDUGUR				INNÝFLA		
				ÁTT				NABBI		
		ÞÓÐUR							Í VIÐBÓT	
		VITNESKJA			HITA				RÍKI	
					PRESSU- GER					
ÞJÁNINGA				MJÖÐUR						ÁTT
				TVEIR			STRUNS			TIL SÖLU
							EFTIRRIT			
GLUFA			SLÆMA							
			STAÐL				LEIKUR			EIGIND
							MÁLA			
STRIT		PEDALI								UPP- HRÖPUN
		FERÐ				ANA				
						AF				
SJÚGA					HÆRRI				ÁSTÚÐ	
					PÖT					
HYGGJA				PRÓ- GRAMM						DABUR
SÉR EFTIR						SVIF				ILLGRESI

Létt					Miðlungs					Mjög erfð					
6	4		7	3	3		7	2	4			2	1	5	4
			4	5			8	1	7			3	8	1	
3	1	6	2	7	7			3				5	6		7
	8	7		9	9	1	4					2			7
1	2	9	5	8	3	5		1		3	6				8
5		8	1				6	7	2			1			3
5	7	9	4	6		9			6	8		1			7
	4	6			2		7	4				4	6	3	
6			7	1	5	8	7	6	2			3	9	2	5

## Kannaðu þekkingu þína á mannlíf.is

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



1

Þjóðleikhúsið frumsýndi á annan í jólum Einaræðisherrann með Sigurði Sigurjónssyni í aðalhlutverki. Eftir hvern er verkið?



2

The Metropolitan Museum of Art er talið vera með betri listasöfnunum í heiminum. Í hvaða borg er safnið?



3

Garðar Thór Cortes hefur verið að syngja aðalhlutverkið í söngleiknum Love Never Dies undanfarnin ár. Hver réði Garðar í hlutverkið?



4

Hvaða matreiðslumaður vann sem sjálfbóðaliði á meðferðarheimilinu Hlaðgerðarkoti á gamlársdag?

„Það er nauðsynlegt að tækni- og forritunarnám verði eftir til mikilla muna til að mæta þeirri öru þróun sem þegar sjást merki um í atvinnulífnum og samfélaginu öllu. En slíkum breytingum verður ekki mætt nema með umbótum í íslensku menntakerfi.“ Hver mælir svo?

5



## ALVOFEN EXPRESS | VIÐ VERKJUM, BÓLGU OG HITA

- INNIHELDUR ÍBÚPRÓFEN
- MJÚK HYLKI TIL INNTÖKU
- VERKAR HRAÐAR EN ÖNNUR ÍBÚPRÓFEN

Alvofen Express 400 mg mjúk hylki. Ábendingar: Alvofen Express er ætlað til notkunar hjá fullorðnum og börnum eðri en 12 ára. Lyfið er ætlað til meðferðar gegn einkennum gigtar- eða vöðvaverkja, bakverks,

taugaverkja, migrenis, höfuðverks, tannverks, tíðaverkja, hita og einkennum kvæfs og flensu. Dagsetning endurskoðunar textans: 6. nóvember 2015. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum**

og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. **Leitið til læknis eða lyfjafraeðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).**

FÆST ÁN LYFSEÐILS Í NÆSTA APÓTEKI | LESIÐ FYLGISEÐILINN FYRIR NOTKUN

[alvogen.is](http://alvogen.is)





# Í brennidepli

Texti / Magnús Geir Eyjólfsson



## Fjölgar í hópi manna sem hata lýðræði

Ein af fyrstu Twitter-færslum Donalds Trump á nýju ári voru hamingjuóskir til Jair Bolsonaro sem skömmu áður hafði verið svarinn í embætti forseta Brasilíu. Það var engin hending því á milli þeirra er gagnkvæm aðdáun og hefur Bolsonaro verið nefndur „brasilíski Trump“. Í honum sér Trump náinn bandamann og skoðanabróður og var utanríkisráðherrann Mike Pompeo sendur til að vera viðstaddur innsetningar-athöfnina. Á meðal annarra þjóðarleiðtoga sem voru viðstaddir athöfnina voru Benjamin Netanyahu, forsætisráðherra Ísraels, og Viktor Orban, forsætisráðherra Ungverjalands. Gestalistinn gefur ákveðna innsýn í hugmyndafræði Bolsonaro sem andstæðingur hans óttast að muni binda enda á lýðræði í Brasilíu.

Hugmyndafræði Bolsonaro er af sama meidi og annarra þjóðarleiðtoga sem hafa sprottið upp víða um heim að undanfögnu. Þetta eru, auk þeirra Trump, Netanyahu og Orban, (karl)menn eins og Erdogan í Tyrklandi og Duterte á Filippseyjum – þjóðernissinnaðir popúlistar sem reka fleyg í þjóðir sínar og ala á sundrunu og ótta gagnvart raunverulegum og ímynduðum óvinum, nær undatekningarlaust útlendingum, minnihlutahópum og óskilgreindri elítu. Þrátt fyrir að vera nær alltaf hluti, eða dyggilega studdir, af hinna raunverulegu elítu.

”

„Þetta eru, auk þeirra Trump, Netanyahu, og Orban, (karl)menn eins og Erdogan í Tyrklandi og Duterte á Filippseyjum – þjóðernissinnaðir popúlistar sem reka fleyg í þjóðir sínar og ala á sundrunu og ótta gagnvart raunverulegum og ímynduðum óvinum.“

Bolsonaro er þar engin undantekning. Hann hefur málað fjölmörg, menntamenn og grasrótarsamtök sem óvini ríkisins og hótad þeim jafnt sem pólitískum andstæðingum fangelsisrefsingum þegar hann kemst til valda. Hann talar fyrir íhaldssömum kristilegum gildum, fer ekki leynt með andúð sína á samkynhneigðum og trans fólki, er harður andstæðingur fóstureyðinga og hefur lýst yfir stríði gegn pólitískri réttþugsun sem hann telur ógna grunnildum Brasilíu. Umhverfissinnar og mannréttindasamtök óttast líka stefnu hans því hann hefur heitið því að slaka verulega á löggjöf í því skyni að fjölga leyfum til hvers konar námuvinnslu, meðal annars á hinu viðkvæma Amazon-svæði. Þar er að finna fjölda frumbyggja sem hafa lifað í einangrun en Bolsonaro hefur talað um að „aðlaga þá samfélaginu“ sem margir óttast að þýði einfaldlega útrýmingu þessara hópa.

Þrátt fyrir allt ofantalið nýtur Bolsonaro hylli meðal flestra þjóðfélagshópa. Almennigur í Brasilíu er orðinn langþreyttur á getuleysi og spillingu hinna hefðbundnu stjórnmálaflokka sem og gegndarlausum glæpum. Í þeim efnunum hefur Bolsonaro heitið að taka til óspilltra málanna.

### Spilling og glæpir í kjölfar blómaskeiðs

Brasilía er fimmta fjölmennasta land heims og áttunda stærsta hagkerfi veraldar, það langstærsta í Suður-Ameríku. Þróun mála þar hefur þess vegna gríðarlega mikil áhrif á alþjóðamálin. Blómaskeið Brasilíu var í upphafi aldarinnar undir stjórn Fernando Henrique Cardoso og Lula da Silva, hagvöxtur var mikill og milljónum tókst að brjótast úr fátækt. En síðan hann lét af embætti hefur leiðin legið þráðbeint niður á við. Fjármálakreppan skall á Brasilíu af fullu afli árið 2013, misskipting auðs er æpandi og spilling hefur grasserað í stjórnmálum og viðskiptalífi. Lula sjálfur var dæmdur í 12 ára fangelsi fyrir spillingu og peningþvætti og eftirmaður hans, Dilma Rousseff var hrakin úr embætti árið 2016. Samhliða því hefur glæpatíðni aukist hratt og á Brasilíu 17 af þeim 50 borgum í heiminum þar sem morðtíðni er hæst.

### Lifði af banatilræði

Það er upp úr þessum jarðvegi sem Jair Bolsonaro skýst upp á stjórnuhimininn. Hann hefur setið á þingi síðan 1990 með lítt eftirtektarverðum árangri og helstu afrek hans voru að hafa setið á þingi fyrir átta mismunandi flokka. Hann varð hins vegar óvænt stjarna kosningabaráttunnar í fyrra með óhefðri framkomu, stóryrtum yfirlýsingum og snjallri kosningabaráttu á samfélagsmiðlum. Um leið aflaði hann sér óvina og í september lifði hann naumlega af banatilræði þegar hann var stunginn á kvíð eftir kosningafund í borginni Juiz de Fora. Rétt eins og Donald Trump fór hann fram undir þeim merkjum að ráðast gegn spillingu og brjóta elítuna á bak aftur (sbr. „drain the swamp“) en tilheyrir henni engu að síður sjálfur. Þannig fór stuðningur við Bolsonaro vaxandi upp eftir tekjustiganum og fjölskyldumeðlimir hans hafa verið bendlaðir við spillingu.

### Sækir stefnu sína til Trump

Hugmyndafræði Bolsonaro er að mörgu leyti keimlík hugmyndafræði Donalds Trump, bæði í efnahagsmálum og utanríkisáttum. Hann geldur varhug við auknum umsvifum Kínverja í Brasilíu og er, rétt eins og Trump, tíðrætt um viðskiptahalla og þörfina á betri samningum við Kína. Þá er Bolsonaro jafnframt einarður andstæðingur stjórnvalda í Venesúela sem gerir hann að enn álitlegri bandamanni í augum Trump-stjórnarinnar. Hann talar fjálglega um að hann sé fulltrúi hinna fátæku stétta þótt það sé fátt í stefnu hans sem bendir til þess. Þvert á móti er líklegt að aðgerðir hans komi verst niður á þeim fátækustu, einkum og sér í lagi þeldökkra í fátækrahverfum, eins og vikið er að síðar. Forsetinn hefur sömuleiðis ítrekað viðhaft neikvæð orð í garð kvenna, samkynhneigðra og trans fólks. Þrátt fyrir allt þetta mældist hann með meiri stuðning en mótframbjóðandi hans í forsetakosningunum á meðal kvenna og þeldökkra.



### Lögreglunni sigað á hina fátæku

Yfirlýsingar Bolsonaro's í gegnum tíðina hafa fengið marga til að óttast að lýðræði í Brasilíu muni senn líða undir lok. Hann hefur ítrekað dásamað herforingjastjórnina sem stjórnaði með harðri hendi á árunum 1964 til 1985 og í ríkisstjórn hans sitja fleiri hershöfðingjar en hafa gert síðan sú stjórn leið undir lok. Búist er við að hann gefi lögreglu landsins, sem verður sífellt hervæðdara, fritt spil í baráttunni gegn glæpagengjum með sömu afleiðingum og á Filippseyjum Duterte þar sem þúsundir hafa verið teknar af lífi án dóms og laga. Fórnarlömb lögreglunnar, sem nú þegar er ábyrg fyrir 1 af hverjum 5 dauðsföllum af völdum skotvopna, verða líklega að miklu leyti blökkumenn í fátækrahverfunum. Þá viljar hann ekki fyrir sér að hótta pólitískum andstæðingum, fjölmörgum og öðrum sem gagnrýna hann refsingum. Ekki ósvipað Donald Trump nema að munurinn er sá að bandarískar lýðræðisstofnanir eru mun sterkari en þær brasilísku og hafa náð að vegna upp á móti einræðistilburðum Trumps.





# 60%

# LAGER- HREINSUN

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM  
ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

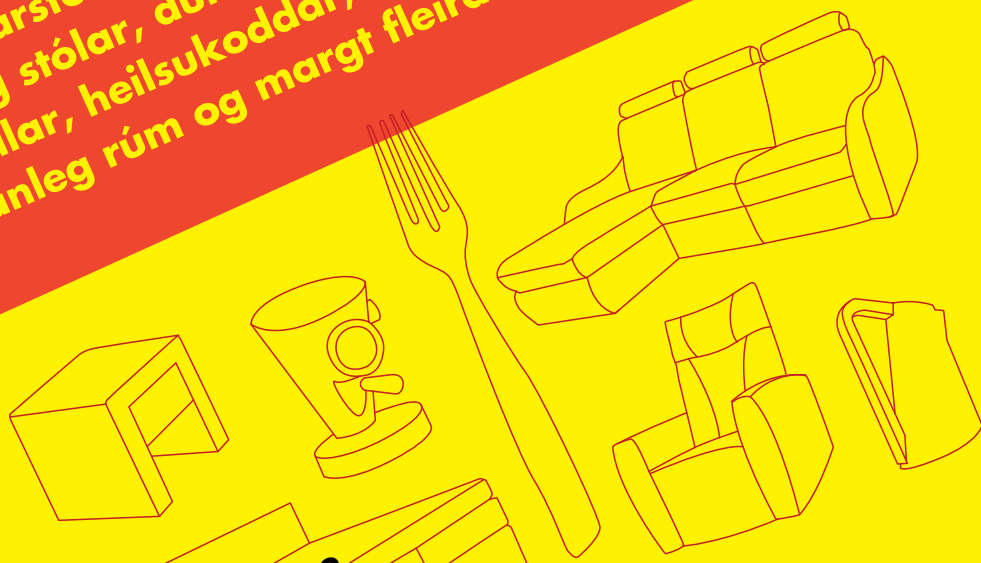
Heilsurúm, heilsudýnur, sófaborð, hliðarborð,  
náttborð, hvíldarstólar, hvíldarsófar, tungusófar,  
stakir sófar og stólar, dúnsængur, vatnskoddar,  
skammel, kollar, heilsukoddar, rúngaflar,  
dýnur í stillanleg rúm og margt fleira.



Suðurlandsbraut 24  
108 Reykjavík  
Sími 554 6969  
lur@lur.is  
www.lur.is

Opið:  
Virka daga kl. 10-18  
Laugardaga kl. 11-16

**Komdu í heimsókn  
og gerðu góð kaup**







Gestgjafinn

FERÐIR



Texti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  
Myndir / Úr safni

## Fjórir ódýrir og öðruvísi veitingastaðir í Soho í London

London hefur upp á margt að bjóða þegar kemur að menningu og söfnum en sennilega eru fáar borgir í Evrópu með eins mikið úrval af fjölbreyttum og spennandi matsölustöðum. Það er kannski þess vegna sem blaðamenn Gestgjafans skjótast oft þangað til að borða eitthvað gott og spennandi. Hér eru fjórir vinsælir og góðir veitingastaðir í Soho-hverfi sem ættu ekki að þyngja þyngjunni.



### Bao Soho

Fyrir þá sem ekki vita þá eru bao buns, taivanskar gufusoðnar bollur sem fylltar eru með ýmsu hráefni, en bao buns hafa verið vinsælar undanfarnin ár. Bao Soho þykir einn sá besti í borginni en hann er agnarlíttill með einungis 30 sætum. Hönnunin er afar einföld og iðulega er löng röð fyrir utan þar sem ekki er hægt að bóka borð en biðin er alveg þess virði. Úrvalið er gott og gaman að prófa ýmislegt enda ekki dýr matur. Ég mæli með bao bun með rifnu svínakjöti (braised pork) með kóríander og hnetum en einnig eru fleiri góðir kostir. Margir skola þessum mat niður með hnetumjólk sem er gaman að prófa en einnig er hægt að fá kokteila og taivanskan

bjór. Bao er staðsettur víðar í London, heitir þá aðeins öðrum nöfnum, allir staðirnir eru undir sömu vefsíðu en ég mæli með Bao Soho.

Vefsíða: [baolondon.com](http://baolondon.com).



### Berenjak

Írskir matsölustaðir eru ekki algengir á Vesturlöndum en þessi er einstaklega skemmtilegur. Það var matreiðslumaðurinn Kian Samyani sem stofnaði staðinn en hann var áður á hinum indverska og vinsæla Gymkhana sem Gestgjafinn hefur áður fjallað um. Innblásturinn að matargerðinni er sóttur til kebab-staða í höfuðborg Írans, Tehran. Berenjak er afar líttill og notalegur í látlausum írönskum stíl. Hægt er að panta

ýmsa smárétti til að deila enda matseðillinn settur þannig upp. Ég mæli með að reyna að prófa sem mest af seðlinum enda réttirnir ekki dýrir. Mjög spennandi kostur fyrir þá sem vilja eitthvað nýtt og ekki of dýrt og fínt. Ekki er hægt að panta borð heldur mætir fólk og lætur skrá sig með símanúmeri og fær svo smáskilaboð þegar borðið er tilbúið. Tilvalið að stökva í drykk í nágrenninu á meðan beðið er eftir borði.

Vefsíða: [berenjaklondon.com](http://berenjaklondon.com).



### Darjeeling Express

Sennilega eru fáar borgir í Evrópu með eins marga góða indverska

staði og London. Indland er stórt og matargerðin er mismunandi eftir svæðum. Á þessum stað, sem er afslappaður og notalegur, er boðið upp á heimilislega matargerð frá Norður-Indlandi og Bengalsvæðinu. Kokkarnir eru allir konur sem er

skemmtilegt. Tangra chili-rétturinn með hvítlauksrækjum er vinsæll á matseðlinum og góður og Mangsho geitarétturinn er afar áhugaverður. Skemmtilegur staður í Soho og ekki mjög dýr.

Vefsíða: [darjeeling-express.com](http://darjeeling-express.com).



### Blacklock

Hér er staður fyrir þá sem elska kjöt og gróft og hrátt umhverfi, með svolítið hárra tónlist, alla vega stundum. Blacklock er í kjallara í hliðargötu úr frá Piccadilly Circus en þar var áður rekið vændishús. Kjötið er yfirleitt grillað og því berst umami-ilmur um allan staðinn. Lamba- og svínakótleitur eru vinsælar og gómsætar. Góður og ódýr kostur í afslóppuðu umhverfi þegar kjötpörfin lætur á sér kræla.

Vefsíða: [theblacklock.com/soho](http://theblacklock.com/soho).



WOW air flýgur til London allt árið um kring.  
Verð krónur 5.499 aðra leið með sköttum.

## ÁRAMÓTABOMBA



**NÚ ER 20% AFSLÁTTUR**  
af öllum 6 mánaða áskriftum að tímaritum!

Vikan – Verð nú **23.200 kr.**  
~~áður 29.900 kr.~~

• Vikan er vikulegt tímarit og teljast 24 blöð í 6 mánaða áskrift.

Gestgjafinn – Verð nú **7.996 kr.**  
~~áður 9.995kr.~~

Hús og híbýli – Verð nú **7.996 kr.**  
~~áður 9.995 kr.~~

PANTANIR SENDIST Á  
ASKRIFT@BIRTINGUR.IS,  
BIRTINGUR.IS/ASKRIFT

Tilboð gildir til 10. janúar.





# STYRKTU ÞÍNA VIÐKVÆMU HÚÐ

**NÝTT**

## Q10 POWER FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

- ✓ **MINNKAR HRUKKUR** á 4 vikum\*
- ✓ **DREGUR ÚR 3 EINKENNUM**  
**VIÐKVÆMRAR HÚÐAR:**  
**roða + þurrki + stífleika**



\*klínísk rannsókn; 30 þátttakendur, 4 vikur.

NIVEA.COM





Umsjón / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir  
Myndir / Karl Petersson

# Framandi og bragðmikill réttur frá Afríku

Pottrétti er afar þægilegt að elda og ekki spillir fyrir að þeir verða oft betri daginn eftir þegar kryddin hafa náð að sogast vel inn í allt hráefnið. Í nánast öllum menningarsamfélögum fyrirfinnast einhverskonar gerðir af pottréttum eða pönnuréttum og því af mörgu að taka. Íslendingar virðast margir hverjir vera hrifnir af bragðmiklum mat og því ákváðum við að vera á framandi og bragðmiklum nótum hér. Rétturinn, sem er frá Norður-Afríku, bera keim af kanil, kummin, karrí og kóríander svo fátt eitt sé nefnt. Hægt er að skipta kjötinu í uppskriftinni út fyrir annað hráefni ef áhugi er fyrir því.



Afrískur réttur með steiktum kókos og bönunum.

## Afrískur réttur með steiktum kókos og bönunum

### Fyrir 4-6

- 6 msk. bragðlítil olía
- 2 laukar, saxaðir
- 3-4 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
- 2 msk. karry madrass, sterkt
- 1 ½ tsk. kumminduft
- ½ tsk. paprikuduft
- ¼ tsk. kanill
- ¼ tsk. chili-duft
- 3 msk. pálmasykur eða púðursykur
- 4-5 kjúklingabringur, skornar í strimla



Hitið 3 msk. af olíu í stórum potti og steikið laukinn við meðalhita í nokkrar mínútur og bætið þá hvítlauknum saman við. Passið að laukurinn brúnist ekki. Bætið nú við kryddunum og steikið í 1-2 mínútur. Setjið laukblönduna í stóra skál og blandið sykrinum og restinni af olíunni saman við og kælið. Blandið kjúklingnum saman við blönduna og látið filmu yfir. Setjið réttinn í ísskáp og látið marínast í a.m.k. 30 mínútur, má vera lengur.

### Sósa

- 1 dós (400 g) plómutómatar
- 8 msk. sojasósa
- 2 tsk. hvítvinsedik
- svartur nýmalaður pipar
- 1 ½ dós hrein jógúrt



Steikið kjúklinginn í stórum potti með blöndunni í nokkrar mínútur. Hellið tómtönum saman við réttinn og skerið þá síðan smátt með hníf og gaffli í pottinum. Setjið sojasósuna og edikið saman við og kryddið með pipar. Farið varlega í að salta réttinn þar sem sojasósan er sölt. Látið nú réttinn malla á meðalhita í u.þ.b. 30 mínútur eða þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn. Setjið jógúrt saman við í lokin.

- 1 rauð paprika, skorin í strimla
- 1 græn paprika, skorin í strimla
- 1 stór banani, sneiddur
- 3-4 msk. kókosmjöl og kókosflögur
- 2 msk. steinselja, má sleppa



Hitið pönnu og þurrsteikið paprikustrimlana í nokkrar mínútur, setjið bananasneiðarnar á pönnuna og látið brúnast í 2-3 mínútur, setjið kókosmjöl og -flögur saman við og látið einnig brúnast í nokkrar mínútur, passið að kókos brennur fjótt. Hellið þessu öllu ofan á réttinn áður en hann er borinn fram og sáldið smávegis af steinselju yfir allt ef þið viljið. Hrísrjón eða kúskús passar vel með þessum rétti.



„Íslendingar virðast margir hverjir vera hrifnir af bragðmiklum mat og því ákváðum við að vera á framandi og bragðmiklum nótum hér.“

**Gestgjafinn** MATUR, VÍN OG FERDAGS  
GOTT AD EIGA I BURINU  
2018 VERD 2.295 KR  
MATUR í miðri viku

**Gestgjafinn** er leiðandi tímarit um mat, matarmenningu, vín og veitingastadi bæði hér heima og erlendis.



# Þrettándaglegði

Laugardaginn 5. jan. 2019

ATH! FRÁ KL:  
**23-02**



# Gullkistan

sér um stuðið með Gunna Þórðar í broddi fylkingar

Séstakur heiðursgestur  
**Ingó** veðurguð



á góðri stundu





# Bragðgóð baunabuff

Baunabuff eru hollur og góður matur sem er gott að eiga í frysti og grípa til þegar lítill tími er til stefnu. Baunir hafa hátt prótínhlutfall og eru stútfullar af næringarefnum og trefjum. Þær eru ódýr matur og því vel til þess fallnar að drýggja t.d. pottrétti og súpur. Niðursoðnar baunir eru þægilegur kostur þegar tíminn er naumur en það er miklu ódýrara að leggja þurrkaðar baunir í bleyti, sjóða þær og skipta þeim niður í hæfilega skammta og frysta. Þannig er fljótlegt að grípa til þeirra þegar á þarf að halda. Linsubaunir þarf ekki að leggja í bleyti, þær eru því einskonar skyndibaunir sem er hentugt að nota með litlum fyrirvara.

Umsjón / Kristín Dröfn Einarsdóttir og Sigríður Björk Bragadóttir  
Myndir / Kristinn Magnússon  
Stílisti / Ólöf Jakobína Ernudóttir



Kjúklingabaunabuff með spínati.

## Kjúklingabaunabuff með spínati

8-10 buff

Erfitt er að gefa nákvæmlega hversu mikið hveiti þarf að nota í þessa uppskrift. Það fer eftir því hversu vel gengur að ná vatninu úr spínatinu.

- 200 g spínat
- 2 tsk. kummin-fræ
- 2 hvítlaukgeirar, saxaðir
- 2 dósir kjúklingabaunir, safi sigtaður frá
- 2-3 msk. sitrónusafi
- hveiti eða heilhvæiti eftir þörfum (u.þ.b. ½ dl)
- salt og pipar
- olía til að steikja upp úr



Setjið spínatið í sigti og hellið fullum katli af sjóðandi vatni yfir það. Látið það bíða í góða stund. Kreistið eins

mikið vatn og þið getið úr spínatinu og saxið það gróft. Ristið kummin-fræ á þurri pönnu. Setjið kjúklingabaunirnar í matvinnsluvél og maukið vel, bætið spínati, kummin og hvítlauk í vélina og maukið allt saman. Bætið sitrónusafa og hveiti eins og þarf út í, smakkið til með salti og pipar. Mótið buff og steikið þau á báðum hliðum. Berið þau e.t.v. fram á salatbeði með grófri ristaðri brauðsneið, mauki úr lárperu og agúrkusósu.

### Agúrkusósa

- ½ agúrka, afhýdd, kjarni tekinn úr og söxuð
- 1 hvítlauksrif, marið
- 2 dl grísk jógúrt
- salt og pipar

Blandið öllu saman og smakkið til með salti og pipar.

## Baunabuff með taílesku ívafi og ananastoppi

12-14 stk.

- 2 dósir kjúklingabaunir
- 2 dl haframjöl
- 4 tsk. sojasósa
- safi úr 1 límónu
- 2-3 hvítlaukgeirar, saxaðir
- u.þ.b. 2-3 cm fersk engiferrót, rifinn fínt
- 4-6 msk. ósætt hnetusmjör
- u.þ.b. ½ - 1 dl ferskur kóríander, fínt saxaður
- kókosolía til steikingar



Sigtið vökvann frá baunum og skolið þær undir rennandi vatni. Setjið haframjöl í matvinnsluvél og malið það fínt. Bætið baunum og öðru hráefni út í og maukið vel saman. Látið standa í kæli í 30 mín. Hitið ofn í 180°C. Hitið kókosolíu á pönnu við meðalhita. Mótið buffin í höndum og steikið í 3-4 mín. á hvorri hlið eða þar til þau hafa tekið fallegan lit. Setjið í ofn í 10-15 mín. til þess að klára steikinguna.

## Ananastoppur

- 1 tsk. kókosolía
- ½ ferskur ananas, skorin í bita (einnig er hægt að nota úr dós, en sigtið þá vökvann vel frá)
- 1 msk. sojasósa

Hitið kókosolíu á pönnu og steikið ananas í 1-2 mín., bætið þá sojasósunni saman við og steikið í nokkrar mín. eða þar til ananasinn fer að mýkjast aðeins. Berið fram heitt með baunabuffinu.



„Baunir hafa hátt prótínhlutfall og eru stútfullar af næringarefnum og trefjum. Þær eru ódýr matur og því vel til þess fallnar að drýggja.“



Baunabuff með taílesku ívafi og ananastoppi.





## Heilsaðu hamingjunni

Solaray er hágæða vítamín- og bætiefnalína sem unnin er úr jurtum. Á hverjum degi vinnum við með náttúruleg hráefni sem geislar sólarinnar hafa skapað og fyllt orku. Þannig tryggjum við þér hrein vítamín og bætiefni með mikla virkni.

Finndu þinn sólargeisla í næstu heilsuvöruverzlun eða apóteki.







**Kann öll helstu Disney-lögin**  
– makanum til mikils ama

Ugla Stefanína, kynjfræðingur og aktivisti, skellir í helgarlista Mannlífs þessa helgina en þar fá djúp textaskrif, tilfinningaþrungin tónlistarsmíði og helstu tónlistarperlur Disney að njóta sín.

„Nú verð ég seint þekkt fyrir að vera með ómótstæðilegan tónlistarsmekk — enda er hann mótaður af einkennandi emounglingsárum mínum, spilandi tölvuleiki og borðandi Oreó-kökur ein inni í herbergi. Við öll tækifæri set ég Evanesence á fóninn, enda söngkona hljómsveitarinnar gyðja í mannsmynd, í mínum huga. Fátt sem ég get hugsað mér sem er betra en að skella „live“ símfónútónleikunum þeirra í tækid og horfa á undir góðu teppi og með te.“

**Britney best**

„Ég er mjög mikil tilfinninga- vera og laðast því að djúpum textaskrifum frekar en eintómri popp- eða danstónlist — fyrir utan Britney, hún er best (við vitum öll að Womanizer er baráttusöngur allra kvenna sem deita karlmenn). Hljómsveitir á borð við Portishead og Mammút koma því sterkt inn. Rokktýpan í mér elskar svo hljómsveitir á borð við Epica, Nightwish og Within Temptation.“

**Björk veitir innblástur**

„Þegar ég skrifa finnst mér best að hlusta á Greatest Hits með Björk, enda tónlistar- og textasmíð hennar stórfengleg og tilfinningaþrungin. Hvað gæti verið betri innblástur? Maka mínum til mikils ama kann ég líka öll helstu Disney-lögin og syng Part of Your World úr Litlu hafmeyjunni og Once Upon a December úr Anastasíu á hverjum einasta degi.“



Ugla Stefanína.

**Gaman að syngja með fjölskyldunni**

Hinir árlegu Vínartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands verða haldnir 10.-12. janúar undir stjórn danska hljómsveitarstjórans Christian Kluxen. Tveir einsöngvarar koma fram og flytja tvær ariur hvor í sínu lagi og tvo dúetta. Það eru þau Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað sópransöngkona og Sveinn Dúa Hjörleifsson tenór. Eins og venja er má búast við glitrandi kjólum, að hljómsveitarmedlimir setji á sig hatta og dansarar munu skreyta rýmið.

Texti / Svava Jónsdóttir



Margir sækja Vínartónleika á hverju ári og það er hátíðleg stund að fara á tónleikana.

Vínartónleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands hafa verið vinsælustu tónleikar hljómsveitarinnar árum saman og í ár verða haldnir fjórir slíkir tónleikar dagana 10.-12. janúar. Efnisskráin er fjölbreytt og má þar nefna valsa eftir Johann Strauss en tónleikarnir hefjast að venju á forleiknum að Leðurblökunni. Áheyrendur fá að njóta vinsælla óperettuaría og dúetta og má þar nefna „Heut' nacht hab' ich geträumt von dir“ eftir Kálman en flestir Íslendingar ættu að þekkja það lag undir heitinu „Ég er kominn heim“. Einnig má nefna Kampavinsgalott og tónleikunum lýkur svo að venju á Dónárvalsinum.

Tveir einsöngvarar koma fram og flytja tvær ariur hvor í sínu lagi og tvo dúetta. Það eru þau Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað sópransöngkona og Sveinn Dúa Hjörleifsson tenór. Þau munu syngja saman annars vegar dúett úr „Der Graf von Luxemburg“ eftir F. Lehár og dúett úr „Der Opernball“ eftir R. Heuberger.



Sveinn Dúa Hjörleifsson tenór.

Dansarar munu sýna listir sínar meðan á tónleikunum stendur.

**Eins og hátíð**

Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað sópransöngkona er annar tveggja einsöngvara sem koma fram á tónleikunum. Hún er sjálfstætt starfandi söngkona og mun á næsta ári taka við stjórnartaumunum hjá kvennakórnum Vox feminae.

„Það sem ég kem til með að syngja á tónleikum — um eru ariurnar

„Klänge der Heimat“ úr Leðurblökunni eftir J. Strauss og „Meine Lippen sie Küssen so heiss“ úr óperettunni Giuditta eftir F. Lehár,“ segir Hrafnhildur.

„Þetta er virkilega gott tækifæri fyrir mig til þess að koma fram í íslensku tónlistarlífi en ásamt Íslensku óperunni er Sinfóníuhljómsveit Íslands flottasti vettvangurinn fyrir íslenska söngvara til þess að koma fram. Móðir mín, Ólöf Sesselja Óskarsdóttir, er sellóleikari í hljómsveitinni og systir mín, Arngunnur, spilar á klarínnett með henni. Það er því ekki bara frábært fyrir söngferil minn að koma fram með þessari hljómsveit heldur verður líka gaman að fá að syngja með hljómsveit sem fjölskyldumeðlimir spila í.

Margir sækja Vínartónleika á hverju ári og það er hátíðleg stund að



Hrafnhildur Árnadóttir Hafstað.

fara á tónleikana. Ég hef mætt á Vínartónleika síðan ég var lítil og það hefur alltaf verið svo spennandi og skemmtilegt — ekki bara af því að tónlistin er svo létt og leikandi heldur líka af því að það eru allir í hátíðarskapi, söngkonur eru í glitrandi kjólum, hljómsveitameðlimir setja upp hatta og dansarar koma fram. Þetta er eins og hátíð. Ég veit að það eru margir sem mæta á Vínartónleika sem fara annars ekki almennt á sígilda tónleika.“

**Þetta er hressandi**

Sveinn Dúa Hjörleifsson tenór-söngvari er fastráðinn við Óperuna í Leipzig.

„Það er frábært að fá að koma fram á Vínartónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands,“ segir hann. „Það er unaður að syngja þessi lög. Ég hef aldrei áður sungið óperettutónlist heima með þessum hætti. Ég lærði og bjó lengi í Vín og annars staðar í Austurríki og liggur því óperettuformið vel fyrir mér. Þetta er virkilega skemmtilegt og verður bara gaman. Dagskráin er vel uppsett og góð. Það er oft talað um óperettu sem léttara efni en óperur en það er ekki alveg svo einfalt. Þetta er fyrst og fremst allt öðruvísi tónlist. Oft er söguþráðurinn ekki eins hádrámatískur, óperettur tengjast oft ástarsögum, bröndurum og þjóðfélagsádeilum með leikum talsnum inn á milli; margt sem óperur hafa yfirleitt ekki. Þær er oft tæknilega erfitt að syngja; meira swing, krefjandi á ýmsan hátt og maður þarf að vera mjög sveigjanlegur og vakandi.“

„**Áheyrendur fá að njóta vinsælla óperettuaría og dúetta og má þar nefna „Heut' nacht hab' ich geträumt von dir“ eftir Kálman en flestir Íslendingar ættu að þekkja það lag undir heitinu „Ég er kominn heim“.**

ÁHRIFAMESTU BÆKURNAR

Umsjón / Roald Eyvindsson

**Vakti heila nótt án þess að loka bókinni**

Hallfríður Þóra Tryggvadóttir, leikhús- og kvikmyndaframleiðandi og meistaranemi við Columbia-háskóla segir að áhrifaríkar bækur séu þær bækur sem ná bæði að vikka út sjóndeildarhringinn og skilja eftir það skýrar myndir í huganum að maður geti heimsótt sögupersónurnar árum og jafnvel áratugum síðar. Hér segir hún lesendum Mannlífs frá þeim bókum sem hafa haft mest áhrif á hana.

**Ögradi sjálfri sér ellefu ára**

„Þegar ég var ellefu ára vildi ég ögra sjálfri mér og fór á bókasafnið í leit að erfiðustu bók sem ég gæti lesið.“

**Salka Valka** eftir Halldór Laxness varð fyrir valinu og virkaði sem tímavél, en ég ferðaðist bæði aftur í tímann með sögunni, og eltist alveg um tíu ár, að eigin mati.“

**Sá leikhúsið í nýju ljósi**

„Leikhúsfræðibókin sem hefur haft einna mest áhrif á mig er **Tóma rýmið** eftir leikstjóranum Peter Brook. Ég las bókina fyrst tvítug og man hvernig hún fékk mig til að hugsa um leikhús á nýjan hátt. Hugmyndir Brooks um samband leikara og áhorfenda hafa fylgt mér, og fengið mig til þess vinna að sýningum sem endurhugsa þetta samband og bjóða jafnvel áhorfendum að stiga inn í sviðsljósið.“

Hallfríður Þóra Tryggvadóttir. Mynd / Kári Björn Þorleifsson

**Illilega blekk**

„Þriðja bókin er **Hvítfeld – fjölskyldusaga** eftir Kristínu Eiríksdóttur, sem segir frá fyrrum fimleikastjórnunni og verðandi geimfararum Jennu. Í gegnum rússíbanareid bókarnar, frá Texas til Reykjavíkur, var ég algjörlega blekk af aðalpersónunni, sem og höfundinum. Samfélagsgagnrýni bókarnar er hnífbeitt og beinist að staðalímyndum kvenna, kynbundnu ofbeldi og því hvernig fólk reynir að fegra eigið líf. Öllu er þessu komið til skila í gegnum ótrúlegt tímaflakk og meistaralega spenninn lygavef, sem fær mann til að efast um allt og ekkert, og vaka heila nótt án þess að loka bókinni.“

„**Ég ferðaðist bæði aftur í tímann með sögunni, og eltist alveg um tíu ár, að eigin mati.**“



**Nicorette Fruitmint**

Mjúkt, bragðbætt nikótínlyfjatyggigúmmi sem auðveldar þér að hætta að reykja

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

gerðu eitthvað magnað

Nicorette Classic/Freshmint/Fruitmint/Whitemint lyfjatyggigúmmi (innihalda nikótín) eru notuð við tobaksfíkn hjá einstaklingum eldri en 15 ára. Þau draga úr nikótínþörf og frávarfseinkennum og auðvelda reykningarfólki að venja sig af tobaki. Það er tuggið hægt í um 30 mín. og látið liggja í munni þess á milli. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfnsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.





# Góð samskipti í mannheimum

Lífið í netheimum getur sannarlega verið spennandi en fyrir þá sem vilja eyða meiri tíma í mannheimum skipti hæfni í samskiptum máli. Við hjálpum ungu fólki að koma auga á þá hæfleika sem það býr yfir og yfirstíga það sem heldur aftur af því. Við hvetjum það til að taka stærri skref, setja sér skýr markmið, virkja sköpunarkraftinn og nýta áhrif sín. Við hjálpum því að styrkja sambönd og auka færni í samskiptum. Þannig skapa þau sér tækifæri til framtíðar.

## Næstu námskeið

### Aldur

10–12 ára (5.–7. Bekkur )  
13–15 ára (8.–10. bekkur)  
16–19 ára (Framhaldsskóli)  
20–25 ára (Háskóli/Atvinnulíf)

### Hefst

26. jan. (laugardagar)  
16. jan. / 21. feb.  
15. jan. / 11. feb.  
17. jan.

### Fyrirkomulag

Einu sinni í viku í 9 skipti  
Einu sinni í viku í 9 skipti  
Einu sinni í viku í 9 skipti  
Einu sinni í viku í 9 skipti

### Tími

kl. 10:00–13:00  
kl. 17:00–20:30  
kl. 18:00–22:00  
kl. 18:00–22:00

## Ókeypis kynningartímar í Ármúla 11

10–15 ára 10. janúar 19:00 til 20:00  
16–25 ára 10. janúar 20:00 til 21:00

**Skráning í kynningartíma á**  
**[www.dale.is/ungtfolk](http://www.dale.is/ungtfolk)**

**Dale**  
**Carnegie®**





„Get ekki hætt að spila badminton með gamla genginu“

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Yfirheyrsla

**Elsa Nielsen, grafískur hönnuður og myndlistarkona, er meðhöfundur veggja nýrra barnabóka um hann Kormák litla sem komu út fyrir jólin og svo teiknaði Elsa íslensku jólafrámerkin í ár.**

**Hvar líður þér best?** „Í faðmi fjölskyldunnar með eina kókdós.“

**Hvaða hæfileika myndir þú vilja búa yfir?** „Ég væri til í að vera fánlega góð í golfi.“

**Hvert er þitt mesta afrek?** „Að eignast þessi dásamlegu börn mín og að komast á Ólympíuleikana – tvisvar.“

**Bakstur eða eldamennska?** „Líklega eldamennska. Er samt miklu betri í mörgu öðru.“

**Stundarðu íþróttir?** „Get ekki hætt að spila badminton með gamla genginu því það er svo skemmtilegt. Svo er golf nýja uppáhaldssportið. Væri til í að vera í blaki og fótbolta líka.“

**Hver var fyrsta vinnan þín?** „Að bera út Moggann.“

**Hvað er það leiðinlegasta sem þú gerir?** „Að setja hreint á rúmin og bókhaldið.“

**Hvaða stað á Íslandi langar þig að heimsækja?** „Hvannadals-hnjúk.“

**Hvaða þætti ertu að horfa á?** „Bodyguard og Survivor.“

**Hvaða sögufrægu manneskju myndir þú vilja hitta?**

„Hefði alveg verið til í að hitta Alfreð Flóka Nielsen listamann. Hef heyrt sögur af honum.“

Elsa Nielsen.  
Mynd / Rakel Ósk Sigurðardóttir



Að auka vellíðan í eigin lífi

Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar, lauk nýverið meistaranámi í jákvæðri sálfræði og er með nokkur ráð fyrir fólk til að auka vellíðan í eigin lífi sem er tilvalið í upphafi nýs árs.

Texti / Svava Jónsdóttir

Jákvæð sálfræði sameinar í einn vettvang það sem rannsóknir á jákvæðum og heilbrigðum einstaklingum hafa leitt í ljós,“ segir Ingrid Kuhlman. „Með heitinu er ekki gefið í skyn að aðrar greinar sálfræðinnar séu neikvæðar, síður en svo. Munurinn felst í því að jákvæð sálfræði fæst meira við það sem er í lagi en það sem er í ólagi; leggur áherslu á að fjölga plúsum í stað þess að fækka mínusum.“

Hún segir að jákvæð sálfræði byggir á vísindalegum rannsóknum og færri okkur hagnýtar upplýsingar og gagnreyndar aðferðir til að auka vellíðan. „Það hafa verið þróaðar ýmsar æfingar sem hafa það að markmiði að stuðla að jákvæðum tilfinningum, jákvæðri hegðun og jákvæðum hugsunum og mig langar að nefna fimm mjög góðar aðferðir til að auka vellíðan í eigin lífi og fara inn í nýtt ár með jákvæðni að vopni. Þetta eru æfingar sem fólk getur gert á hverjum degi.“



**„Jákvæð sálfræði fæst meira við það sem er í lagi en það sem er í ólagi; leggur áherslu á að fjölga plúsum í stað þess að fækka mínusum.“**

Ein slík æfing heitir „þrjár góðir hlutir“. Æfingin felst í því að skrifa niður daglega, í lok dags til dæmis, þrjá góða hluti sem áttu sér stað yfir daginn og hver þáttur viðkomandi var í þeim. Þessi æfing hefur þau áhrif að breyta hugsunum manns þannig að í stað þess að einblína á það sem fór úrskæiðis einblínum við á það sem gekk vel. Það er mikilvægt



Ingrid Kuhlman, framkvæmdastjóri Þekkingarmiðlunar, gefur ráð sem er ætlað að auka vellíðan hjá fólk. Mynd / Adsend

að skrifa niður hlutdeild manns í því sem gekk vel af því að þar með beinum við athyglinni að því hvernig við getum haft áhrif á daglegar, jákvæðar upplifanir.

Í öðru lagi eru það „þakklætisæfingar“ en þá skrifar maður niður í lok dags þrennt sem hefur vakið hjá manni þakklæti. Reglubundnar og meðvitaðar þakklætishugsanir geta aukið vellíðan. Þakklæti stuðlar að því að við dveljum við og njótum jákvæðra upplifana og aðstæðna. Það að taka frá tíma

til að þakka fyrir það sem maður er ánægður með eykur almenna ánægju með lífið.“

**Þrjár myndir hlutir**

Ingrid segir æfinguna „þrjár myndir hlutir“ henti sér vel, en hún felst í því að skrifa niður daglega þrjá myndir hluti sem áttu sér stað yfir daginn. „Rannsóknir hafa sýnt að það eru sterk tengsl á milli húmors og lífsánægju. Hugsunin á bak við þetta er að húmor kallar fram gleði og gleði

er mikilvægur þáttur í jákvæðum tilfinningum. Við vitum það líka að gleði getur jafnframt veitt vörn gegn neikvæðum tilfinningum og upplifunum. Bros léttir lundina og hefur jákvæð áhrif á líkama og sál.“

Ingrid segir að fjórða æfingin sem hún mæli með og veiti vellíðan sé að gera góðverk; að rétta öðrum hjálparhönd óumbeðið og gefa af sér. „Það er mikilvægt að hafa í huga að þetta þarf ekki að vera stórvægilegt. Það er hugurinn sem skiptir öllu. Það þarf oft lítið til að skapa ómælda gleði, til dæmis að gera tvöfaldan skammt af smákökum og gefa vinum, moka snjó fyrir nágrannann eða bjóða þeim sem er fyrir aftan í röðinni með fáa hluti í innkaupakerrunni að vera á undan. Það að gera góðverk leiðir til þess að við upplifum fleiri jákvæðar tilfinningar eins og hamingju, gleði og ánægju. Með því að gera góðverk getum við gert heiminn örliðið betri.“

Fimmta æfingin snýst um að sýna góðvild í eigin garð. „Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt að neikvæð innri gagnrýni getur dregið úr frammistöðu og að það er mikilvægt að mæta neikvæðum tilfinningum með mildi, hlýju og vinsemd. Góðvild í eigin garð samanstendur af þremur þáttum: Í fyrsta lagi að sýna sjálfum sér mildi og skilning og skipta sjálfsgagnrýni út fyrir mildari og jákvæðari orð, í öðru lagi að viðurkenna að þjáning og það að líða illa er sammanleg reynsla og í þriðja lagi að fylgjast með neikvæðum tilfinningum sem vakna hjá manni án þess að ýkja þær, dæma, eða bæla. Þetta snýst í stuttu máli um það að standa með sér í blíðu og stríðu og koma fram við okkur sjálf eins og við myndum koma fram til dæmis við góðan vin.“

HREYFING

Umsjón / Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

„Hlaupin gefa mér orku“

Valgerður Rúnarsdóttir, forstjóri sjúkrahússins Vogs og framkvæmdastjóri lækninga hjá SÁÁ, fylgir sannarlega heilbrigðum lífsstíl. Hún hefur ekki drukkið áfengi um árabil og hreyfing er fyrirferðarmikill hluti af lífi hennar. Hlaupin skipa þar stóran sess og markmið komandi árs spennandi.

„Ég er líklega full bjartsýn fyrir árið en ég er skráð í Boston-marabon í apríl, langt og strangt utanvegahlaup í Sviss í júní og svo loks skemmtilegt utanvegahlaup á Ítalíu í október með Hlaupahópi FH sem verður vonandi toppurinn á árinu. Ég mæti þangað hvort sem ég kemst á startlínu eða ekki, enda frábær félagskapur,“ segir Valgerður sem reynir að mæta á æfingar með hlaupahópnum tvisvar til fjórum sinnum í viku og taka þátt í ýmsum götuhlaupum þegar hún hefur heilsu og tíma til. „Ég mun fylgja þeim plönnum sem lögð eru fyrir mig, þakklát fyrir hvert skiptið sem ég get hlaupið.“

**Hleypur 2000 km á ári**

Árið 2018 var gott hlaupaár hjá Valgerði og hún náði oft í verðlaunasæti í

keppnishlaupum fyrir aldursflokk, m.a. í Gamlárshlaupinu, vetrarseríunni Powerade og hlaupaseríu Bose-HHFH og heilu maraboninu í Reykjavíkumaraboninu. „Ég hljóp líka Hvítasunnulaup Hauka, hálf marabon í Miðnæturhlaupinu, Laugavegin (54 km) í þriðja sinn, Dyrfjallahlaupið (24 km) með systur mínum, Adidas-Boost hlaupið, Hjartadags-hlaupið og heilt marabon í Haustmaraboninu í þriðja sinn,“ segir Valgerður sem hefur hlaupið um 2000 km á ári síðustu þrjú árin.

„Hlaupin gefa mér orku, sérstaklega þegar ég er þreytt og „streitt“ sem oft er, þá geri ég allt til að komast á æfingu og endurnærast. Það er vegna hreyfingarinnar en ekki síður frábærs félagskapar með hlaupavinum mínum í Hlaupahópi FH.“

Hlaupin gefa mér líka gleði og ánægju, frið og spennu. Ég er viðkvæm í baki og er þakklát þegar það stoppar mig ekki af, hreyfingin er mér nauðsynleg einmitt vegna þess. Mér finnst gaman að reyna á mig og gera mitt besta þann daginn, það er alltaf nóg. Fjölbreytnin er skemmtileg og utanvegahlaup eða fjallahlaup eru allra skemmtilegust,“ segir Valgerður sem fer inn í nýja árið full tilhlökkunar.

Valgerður Rúnarsdóttir.  
Mynd / Aldís Pálsdóttir



FYRIR OKKUR

Sérvalið fyrir íslenskar aðstæður.  
Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is



10-50%  
afsláttur

Útsalan  
er hafin

habitat  SÍÐAN 1964

 **TEKK**  
COMPANY 

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





## Síðast en ekki síst

Eftir / Steinunni Stefánsdóttur

### Hin ósnertanlegu

■ Bjarni Ben er orðinn hundleiður á Klaustursmálinu. Svo sagði hann í það minnsta í Kryddsíldinni á Stöð tvö á gamlársdag og bætti við að hann teldi að venjulegt fólk fengi ekki neitt út úr umræðum um þetta mál og að á meðan við værum föst í að tala um mál eins og Klaustursmálið þá gerðist ekkert í þeim málum sem máli skiptir.

Bjarna finnst það sem sagt ekki skipta máli, eða að minnsta kosti ekki verulegu máli, að sex þingmenn setjist að sumbli á bar meðan fundur stendur í lögjafarsamkomunni sem þeir eru kjörnir til setu á og sitji þar klukkutímum saman og raði út úr sér ummælum um fólk, fyrst og fremst um konur, fatlað fólk og samkynhneigt, sem bera vitni um djúpa mannfyrirlitningu. Auk þess sem lagt er á ráðin um plott sem eru í besta falli síðlaus.

Og Sigmundur Davíð, höfðinginn á samkomunni á barnum, sagði í sama sjónvarpsþætti að það sem honum þætti standa upp úr varðandi Klaustursmálið væri skinhelgi og tvískinnungsháttur. Hann hefur enda hafnað því að takast á við innihald samtalsins á Klaustri og leitast við að beina umræðunni að því hvernig þessar samræður komust fyrir augu og eyru almennings. Hann lítur á sig og sitt fólk sem ósnertanlegt meðan konan sem tók þau upp á barnum er það sannarlega ekki í hans huga.

En hvers vegna er ekki bara hægt að verða leiður á Klaustursmálinu? Það er vegna þess að samtalið á Klaustri var ekki bara drykkjuraus sem engu máli skiptir. Það hlýtur að skoðast í stærra samhengi. Orðræðan sem þarna átti sér stað tengist með beinum hætti orðræðu valdamikilla karla um allan heim og er Donald Trump þeirra þekktastur og valdamestur.

Þá hefur Klaustursmálið ekki enn farið í formlegan farveg innan Alþingis og afsökunarbeiðnir sexmenninganna hafa ekki einkennst af iðrun heldur verið með fyrirvörum. Í raun má nota orð Sigmundar sjálf og segja að viðbrögð þeirra hafi einkennst af skinhelgi og tvískinnungshætti þeirra sem líta á sig sem ósnertanleg.

Það er þess vegna sem Klaustursmálið er eitt af þeim málum sem einmitt skipta máli fyrir almennig. Hatursorðræða valdafólks er alvarleg og má aldrei verða ósnertanleg. Eitt af stóru verkefnum ársins 2019 er að svo verði ekki.



## ÚTSALA

Á skot- og stangaveiðivörum



**Vesturröst**

Vesturröst - Laugaveg 178 - sími 551 6770  
www.vesturröst.is - vesturröst@vesturröst.is

Völuteigi 19  
Mosfellsbæ  
Sími 660 0038

Opið virka daga kl. 12-18:30  
Laugardag kl. 12-16  
Takmarkað magn!  
**2.-5. jan.**

# RISA

# LAGERSPRENCIA

# 20-70%

afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitsgölluðum dýnum, stillanlegum rúmum, sófum, náttborðum, koddum, lökum, hótél baðmottum, handklæðum, sængurverasettum o.fl. o.fl.

Hvíldarstólar

Hvíldarstólar

Sófar

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Frábær tilboð í verslun meðan á lagersölu stendur

**12** mán.  
vaxtalausar greiðslur\*

**Svefn & heilsa**  
★★★★★

Fimm stjörnu verslun  
Lager, Völuteigi 19 - Mosfellsbæ  
Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30  
Laugardag 12:00 - 16:00

\*3.5% lántökugjald

www.svefnogheilsa.is

Listhúsinu Laugardal, Reykjavík og Baldursnesi 6, Akureyri