

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



PANIC TOWER  
2-8 • 20 • 6+  
kr. 4.790

ÍSLENSKAR  
LEIKREGLUR  
FYLGJA

## FJÖRUGT SPIL FYRIR ALLA ALDURSHÓPA

Markmið spilsins er einfalt! Dragðu spil og leggðu kubb á leikborðið.

Byrð þú yfir nægum stöðugleika til að færa kubba á milli stæða án þess að turninn hrynji?

Getur þú lagt kubb ofan á annan kubb með næmnina að vopni?

Passaðu þig að fella ekki kubba því þá færðu refsispjald.

OPÍÐ  
ALLA DAGA  
VIRKA DAGA  
11-18  
HELGAR  
11-17

MARGT & MIKIÐ



# MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1 • MARGTOGMIKID.IS

**BRJÁLADA BRAUÐRISTIN**  
GRÍPTU BRAUÐSNEIDARNAR  
ÚR BRJÁLUÐU BRAUÐRISTINI!  
EN GÆTTU ÞÍN Á ÚLDNA FISKNUM!



**TVENNA**  
**HARRY POTTER**  
SÉRÐU TVÓFALT EÐA HEFUR EINHVER  
LAGT ÁLÖG Á AUGUN ÞÍN?



**BRJÁLADA**  
**BRAUÐRISTIN**  
2-4 • ±10 • 4+  
kr. 4.790



**NÝTT**



**TVENNA HARRY POTTER**  
2-8 • ±15 • 6+  
kr. 2.790



## SPIIUM SAMAN OG NJÓTUM SAMVERUNNAR



**20%  
AFSLÁTTUR**

**KING OF TOKYO**  
EINFALT OG ANDSTYGGILEGA  
SKEMMTILEGT TENINGASPIL!  
Margverðlaunað spil sem auðvelt er að læra  
en er umfram allt mjög skemmtilegt.  
Heppni og órítill herkaenska er lykillinn  
að kvikindislegum sigri.



**20%  
AFSLÁTTUR**

**CARCASSONNE**  
SÍVINSÆLT OG SNJALLT  
VERÐLAUNASPIL  
Leikmenn byggja upp svæðiló í kringum  
frónsku borgina Carcassonne. Sá sem  
leggur flísar á sem skynsamlegastan  
hátt sigrar leikinn. Spilið getur vaxið  
og vaxið þar sem margar viðbætur  
eru til við Carcassonne.

**KING OF TOKYO**  
2-6 • ±30 • 8+  
kr. 6.080  
verð áður kr. 7.600



**CARCASSONNE**  
2-5 • ±35 • 7+  
kr. 3.996  
verð áður kr. 4.995



**OPIÐ  
ALLA DAGA**  
VIRKA DAGA  
11-18  
HELGAR  
11-17

**PANTAÐU Á  
margtogmikid.is  
OG FÁÐU SENT**



### Hafa efnast á kostnað almennings

Samherjamálið **2**

Namibískur blaðamaður segir fréttirnar af meintri mútupægni þarlandra ráðamanna ekki hafa komið á óvart.



### Milli tveggja heima

Fréttaskýring **6**

Pólverjar á Íslandi eru orðnir fleiri en 20 þúsund en reynsla þeirra af landi og þjóð er jafn misjöfn og þeir eru margir.



### Hvernig búa fréttahaukarnir?

Séð og Heyrt **40**

Séð og Heyrt fer í saumana á því hvar og hvernig þeir sem færa okkur fréttir af málefnum líðandi stundar búa.



## Fjölskyldan

43. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 22. NÓVEMBER 2019

# MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



**VIÐTALIÐ**  
Björk Vilhelmsdóttir

## „Vorur meðhöndlaðar eins og glæpamenn“

Björk Vilhelmsdóttir var í síðasta mánuði handtekin af ísraelska hernum þegar hún var við ólífutínslu í palestínsku þorpi. Í viðtali við Mannlíf lýsir hún æsilegri atburðarásinni, eftirmálum og blóðugum átökum sem hún hefur orðið vitni að í Palestínu.

**S** Samherjamálið

## Íslenskur skipstjóri handtekinn í Namibíu

Arngrímur Brynjólfsson.



„Sögðu fjölmiðlar Arngrím hafa verið handtekinn ásamt rússneskum kollega sínum, í aðgerðum sem namibísk stjórnvöld hafa staðið fyrir síðustu misseri. Var þeim gert að greiða jafnvirði 830 þúsund íslenskra króna í tryggingagjald og afhenda vegabréf sín.“

Viðskiptablaðið greindi frá því í gær að skip Samherja væru enn við veiðar við Namibíu. Haft var eftir Björgólfri Lóhannssyni, starfandi forstjóra fyrirtækisins, að enn væri stefnt að sölu starfseminnar í landinu og að Samherji væri tilbúinn til að starfa með öllum opinberum aðilum að rannsókn hins svokallaða Samherjamáls. „Við viljum ekki draga neitt undan í því. Við munum starfa með öllum þeim yfirvöldum sem þess óska og þau munu fá aðgang að gögnum eins og þau telja sig þurfa.“

Þá greindu fjölmiðlar í Namibíu frá því í gær að Arngrímur Brynjólfsson, skipstjóri Heinaste, hefði verið handtekinn vegna ólöglegra veiða innan landhelgi Namibíu. Heinaste er í eigu félags þar sem Samherji er hluthafi og staðfesti Björgólfur fréttirnar í samtali við RÚV og Bylgjuna. „Þetta er reyndar ekki mál sem er í sjálfu sér á vegum Samherja. Þetta er namibískt félag sem Arngrímur er að starfa hjá,“ sagði Björgólfur við Bylgjuna. Sögðu fjölmiðlar Arngrím hafa verið handtekinn ásamt rússneskum kollega sínum, í aðgerðum sem namibísk stjórnvöld hafa staðið fyrir síðustu misseri. Var þeim gert að greiða jafnvirði 830 þúsund íslenskra króna í tryggingagjald og afhenda vegabréf sín.

Arngrímur vildi ekki tjá sig um málið við blaðamann Vísis. Þá vildi Þorsteinn Már Baldvínsson, sem vék tímabundið sem forstjóri Samherja í kjölfar umfjöllunar Kveiks og Stundarinnar um Samherjaskjölin, ekki staðfesta hvort Arngrímur starfaði fyrir félagið í dag.

Björgólfur Lóhannsson.



# Namibíumenn reiðir vegna Samherjamálsins

**Namibískur blaðamaður segir Namibíumenn búa sig undir frekari uppljóstranir í tengslum við meinta mútupægni þarlanda ráðamanna. Hún segir einstaklinga tengda stjórnarflokknum hafa efnast á kostnað almennra borgara árum saman. Aðgerðasinni segir málið skammarlegt.**

**A**lmennur í Namibíu er reiður, segir blaðamaðurinn Jemima Beukes, sem skrifar um stjórnsmál fyrir Namibian Sun. Beukes hefur verið að fylgjast með Samherjamálinu og segir reiðina stafa af því hversu mikið vandamál spilling sé í landinu, þar sem einstaklingar með pólitísk tengsl séu að hagnast á kostnað almennra borgara. Bernhard Esau, sjávarútvegsráðherra Namibíu, og Sacky Shanghala dómsmálaráðherra sögðu af sér í síðustu viku í kjölfar fjölmiðlaumfjöllunar um að þeir hefðu þegið mútur fyrir kvóta til handa Samherja og þá greindu namibískir fjölmiðlar frá því að reikningar Shanghala og Tamson Hatuikulipi, tengdasonar Esau, hefðu verið frystir. Á miðvikudag lét James Hatuikulipi, frændi Tamson, af störfum sem stjórnarformaður sjávarútvegsfyrirtækisins Fishcor.

„Það er skammarlegt að sjá fáeina einstaklinga efnast til að lifa í munaði á kostnað barna sem hafa ekki mat að borða. Á kostnað barna sem eiga ekki kost á því að sækja skóla og fólks sem fær ekki lyf á sjúkrahúsum.“

Namibíumenn ganga til kosninga 27. nóvember næstkomandi og að sögn Beukes þykir gagnrýnendum ríkisstjórnarinnar mútuhneykslið endurspegla stjórnarhætti Swapo-flokksins. „Auk þess standa nú yfir einir mestu þurrkar í sögu Namibíu, þar sem 700 þúsund manns hafa skráð sig fyrir matar- og annarri neyðaraðstoð á sama tíma og ráðherrar og háttsettir aðilar innan sjávarútvegsins eru sakaðir um að hafa þegið hundruð milljónir Namibíudala í mútur. Á þessum tíma vitum við ekki hversu langt málið nær. Namibíumenn eru á því að fleira eigi eftir að koma í ljós,“ segir Beukes.

Hún segir fréttirnar þó ekki hafa komið á óvart, þar sem Swapo njóti tveggja þriðju meirihluta á þingi og einstaklingar tengdir flokknum hafi í áratugi efnast á auðlindum ríkisins. Fjöldi spillingarmála hafi komið upp á síðustu árum. „Það er almenn óánægja með nefndina sem á að taka á spillingarmálum, þar sem hún er álitin bitlaus hundur sem eltist bara við „litlu fiskana“. Það er afar brýnt að handtökur verði framkvæmdar og ljósi varpað á hverjir aðrir eiga hlut að máli.“

### Til marks um stjórnarkreppu

Spillingu hefur verið mótmælt í höfuðborginni Windhoek eftir að Samherjamálið komst í háamæli en aðgerðasinninn Sandy Tjaronda segir málið sorglegt og rekur það til stjórnarkreppu sem hann segir ríkja í landinu. „Það er skammarlegt að sjá fólk taka sér svona mikið fé í eigin vasa, sem hefði annars getað gert svo mikið fyrir landið. Það er skammarlegt að sjá fáeina einstaklinga efnast til að lifa í munaði á kostnað barna sem hafa ekki mat að borða. Á kostnað barna sem eiga ekki kost á því að sækja skóla og fólks sem fær ekki lyf á sjúkrahúsum.“

Tjaronda segir forsetann virðast ófæran um að láta ráðherra sína axla ábyrgð. „Í hvert sinn sem upp kemur hneyksli af þessum toga virðist forsetinn valdalaus og það vekur alvarlegar spurningar. Þetta fólk sagði sjálf af sér, það var ekki látið fara af forsetanum. Forsetinn hlýtur að vita að ef þú hefur vald til að skipa fólk þá hefur þú líka vald til að láta fólk fjúka. En ef þú beitir ekki svipunni til að reka fólk þá hlýtur það að vekja spurningar um leiðtogahæfni þína.“



Bernhard Esau, Sacky Shanghala og James Hatuikulipi.

**M** BIRTINGUR EHF  
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500

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

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

ÓMISSANDI  
Í JÓLABAKSTURINN



GÓMSÆTT

GERIR GÆFUMUNINN!

# GEYSIR

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



**Innlent**  
HEILBRIGÐISMÁL

## Skilgreiningin skiptir máli

Í umsögn Einstakra barna er vakin athygli á því hvernig sjaldgæfir sjúkdómar eru skilgreindir.



Samkvæmt umsögninni skilgreinir Evrópusambandið sjaldgæfan sjúkdóm þannig að tíðnin sé 1 af hverjum 2.000 en flestir aðrir notist við skilgreininguna 1 á móti 10.000.

„Auðvitað viljum við öllum einstaklingum til handa hina bestu þjónustu en staða foreldra er erfiðari sem eiga börn með svona flókna sjúkdóma þar sem þekkingin er kannski mjög lítil og baklandið sömuleiðis,” segir Guðmundur.

Hann nefnir krabbamein sem dæmi um algengari sjúkdóm en þar fari sjúklingar beint inn í þjónustu þar sem mikil þekking liggur fyrir og mikinn stuðning sé að finna.

Guðmundur segir félagið óttast að ef skilgreining Evrópusambandsins verði ofan á, muni þau börn týnast sem séu ef til vill þau einu á landinu sem þjáist af ákveðnum sjúkdómi.

„Oftar en ekki séu þetta sjúkdómar sem verði ágengari eftir því sem á líði og dragi bæði úr lífsgæðum og lífslíkum.“

„Það að vera einn af 1,5 milljónum eða 1 af 5 í heiminum með sína greiningu er svo sannarlega sjaldgæft, eða að vera einn af hverjum 50.000 fæddum með greininguna og erfitt að finna svipað eða sambærilegt, er eitthvað sem við þurfum að hafa í huga við þessa vinnu en í þessum tölum felst það svo sannarlega að vera að takast á við sjaldgæft og/eða lítið þekkt,” segir í umsögn Einstakra barna um þingsályktunartillöguna.

Guðmundur bendir á að í fæstum tilvikum sé um að ræða læknanlega sjúkdóma. Oftar en ekki séu þetta sjúkdómar sem verði ágengari eftir því sem á líður og dragi bæði úr lífsgæðum og lífslíkum. „Og við þurfum líka að horfa til þess hvernig haldið er utan um fjölskylduna í þeim tilvikum,” segir hann. Þar spili kerfi ríkis og sveitarfélaga misvel saman.

Félagsmenn í Einstökum börnum samanstanda af aðstandendum um 400 barna. Hjá samtökunum hafa verið skráðir um 200 sjaldgæfir og afar sjaldgæfir sjúkdómar. Frá því í ágústbyrjun hafa á milli 25 og 30 börn verið tekin inn í félagið.

Enginn tæmandi listi er til yfir þá sjaldgæfu sjúkdóma sem Íslendingar hafa greinst með, eða yfir fjölda Íslendinga sem greinst hafa með sjaldgæfan sjúkdóm. „Þú getur ekki farið í sjúkraskrá og ýtt á enter og fengið lista yfir alla sem eru með sjaldgæfan sjúkdóm,” segir Guðmundur.

Guðmundur segir Evrópusambandið skilgreina sjaldgæfan sjúkdóm þannig að tíðnin sé 1 af hverjum 2.000 eða færri en í Bandaríkjunum er skilgreiningin 1 á móti 200.000. Bandarísk heilbrigðisyfirvöld áætla að sjaldgæfir sjúkdómar séu allt að 7.000 talsins og að 25 til 30 milljónir Bandaríkjamanna þjáist af sjaldgæfum sjúkdómum.

Guðmundur segir börn vera á afar ólíkum aldri þegar þau eða fjölskyldur þeirra leita til Einstakra barna. Í sumum tilvikum séu börnin svo til nýfædd en í öðrum séu þau orðin jafnvel 16 ára gömul.

Sjaldgæfir sjúkdómar

# Sértæk þjónusta fyrir einstök börn

Tryggja þarf sjúklingum með sjaldgæfa sjúkdóma einn viðkomustað í heilbrigðiskerfinu og halda þannig utan um þá að þeir verði ekki hornreka. Ýmis vinna er í gangi til að bæta stöðu þessa hóps en formaður Einstakra barna segir afar mikilvægt að sjúklingar og aðstandendur þurfi ekki að berjast fyrir því að fá þjónustu.



Það sem við höfum verið að velja fyrir okkur eru þessi skil sem börn lenda í þegar þau verða 18 ára. Þetta er oft mjög erfitt tímabil hjá fjölskyldunni þar sem það verður rof í þjónustunni, ekki bara heilbrigðisþjónustunni heldur félagsþjónustunni, skólaþjónustunni og þess háttar. Ef þú værir með deild einhvers staðar sem sinni þá börnum en einstaklingarnir fengju að halda áfram í þjónustu eftir 18 ára; það væri náttúrulega bara draumur ef það yrði að raunveruleika.“

Þetta segir Guðmundur Björgvin Gylfason, formaður stjórnar Einstakra barna, stuðningsfélags fyrir börn með sjaldgæfa, alvarlega sjúkdóma og fjölskyldur þeirra. Lögð hefur verið fram þingsályktunartillaga um skipan starfshóps sem á að gera tillögur að fyrirkomulagi sértækrar þjónustueiningar fyrir einstaklinga sem greinast með sjaldgæfa sjúkdóma. Henni yrði atlað að „tryggja að sjúklingar hafi einn

viðkomustað í heilbrigðiskerfinu og til þess að ný þekking og nýjustu rannsóknir skili sér í bættri þjónustu sem byggist á nýjustu gagnreyndu þekkingu hverju sinni.“

”

„Það er gríðarlega mikilvægt að [foreldrarnir] þurfi ekki sjálfir að berjast fyrir þjónustunni, heldur að það sé hálfgerð handbók til og eitthvert viðbragðsteymi.“

Í umsögn Einstakra barna, sem vonast til að eiga aðkomu að málinu, er m.a. ítrekað að líf einstaklings með sjaldgæfan sjúkdóm eða heilkenni einkenni af samskiptum við marga og ólíka aðila innan og utan heilbrigðiskerfisins. Guðmundur segir að oft myndist gjá milli

Guðmundur ber von til þess að nýju teymi á Barnaspítalanum takist að fá heildarsýn á umfang sjaldgæfra sjúkdóma á Íslandi, m.a. fjölda sjúklinga.

þjónustu ríkisins og sveitarfélaganna, sem sé einstaklega óheppilegt fyrir fjölskyldur sem upplifa að líf þeirra umturnist. „Það þarf sérfræðinga úr ólíkum kerfum samfélagsins til að aðstoða fjölskylduna og líka stuðning á mismunandi áviskeiðum barnsins. Og það er gríðarlega mikilvægt að [foreldrarnir] þurfi ekki sjálfir að berjast fyrir þjónustunni, heldur að það sé hálfgerð handbók til og eitthvert viðbragðsteymi,” segir hann.

**Bindur vonir við nýtt teymi**

Nú þegar hefur verið komið á fót stuðnings- og ráðgjafateymi langveikra barna með sjaldgæfa sjúkdóma og miklar stuðningsþarfir á Barnaspítala Hringins. Teymið tók til starfa 2. september sl. en í því eru félagsráðgjafi,

fjölskyldufræðingur, hjúkrunarfræðingur og þroskaþjálfari. Guðmundur segir fólk hafa fengið mjög mismunandi viðbrögð í kjölfar greiningar hingað til en bindur miklar vonir við nýja teymið. „Það er farið að taka mun faglegar á því hvernig farið er í gegnum það með fjölskyldum hvað það þýðir að vera með viðkomandi sjúkdóm og hvers megi vænta í framhaldinu,” segir hann.

„Ég ber miklar vonir til þessa teymis á Landspítalanum, að það verði svoltið til að grípa og halda utan um þessa foreldra sem eru að fá greiningar á börnunum sínum; að þau séu með sjaldgæfan og alvarlegan sjúkdóm.“ Hann segist vonast til að teymið muni ekki eingöngu veita foreldrum stuðning heldur einnig sérfræðingum í sveitarfélaginu þar sem fólk býr.

Í fyrrnefndri þingsályktunartillögu segir að styrkja þurfi umgjörðina um þá einstaklinga sem þjáist af sjaldgæfum sjúkdómum, fylgjast með umræddum sjúkdómum og sjá til þess að heilbrigðisstarfsfólk hafi aðgang að nýjustu þekkingu í meðferð við þeim. Þá er fjallað um sértaka miðstöð fyrir sjaldgæfa sjúkdóma á ríkisspítalanum í Kaupmannahöfn og sérfræðipjónustu fyrir sjaldgæfa sjúkdóma í Noregi. „Flutningsmenn tillögunnar gera ráð fyrir því að við vinnu starfshópsins verði litið til þessara fyrirmýnda og kannað hvernig útfæra megi þær hér á landi. Grundvallaratriðið er að til staðar sé sértæk

eining sem bregðist við þeim tilfellum sem upp koma, leiðbeini sjúklingum og tryggi að þeir verði ekki hornreka í heilbrigðiskerfinu.“



## Þörf á að koma lyfjamálunum í horf



Starfshópnum sem þingsályktunartillagan fjallar um er ætlað að leita leiða til að tryggja einfaldara og skjóttara aðgengi að nauðsynlegum lyfjum vegna sjaldgæfra sjúkdóma en í tillögunni segir m.a. að dæmi séu um að umsóknum um undanþágur vegna lyfja sem hafa sýnt góðan árangur í meðferð við sjaldgæfum sjúkdómum hafi verið hafnað. Þá er fjallað um nýlega löggjöf í Bandaríkjunum sem veiti einstaklingum með sjaldgæfa sjúkdóma rétt til að fá lyf sem eru enn á rannsóknarstigi.

„Slík löggjöf er alls ekki óumdeild og telja flutningsmenn tillögunnar nauðsynlegt að meta kosti og galla slíkrar löggjafar og bera saman við gildandi löggjöf hér á landi og draga fram í slíkum samanburði hvað mælir með eða á móti slíkum leiðum. Í því sambandi verður að líta til þeirra siðferðilegu spurninga sem slík löggjöf hefur óumdeilanlega í för með sér og hversu ríka ábyrgð er hægt að leggja á lækna þegar lyf hafa ekki fengið markaðsleyfi. Á hinn bóginn getur verið afar þungbært fyrir einstaklinga með sjaldgæfa sjúkdóma að vera synjað um lyf sem gætu bætt lífsskiyri þeirra verulega,” segir í þingsályktunartillögunni.

Varðandi lyfjamálin segir Guðmundur það gerast allt of oft að lyf séu ekki til, hvorki á sölustöðum né hjá birgja. Fólk fái engar upplýsingar um stöðuna eða hvenær von sé á lyfinu aftur og viti hreinlega ekki sitt rjúkandi ráð. Úr þessu þurfi að bæta. Þá sé það hans tilfinning að ný lyf skili sér hægt inn á markaðinn. „Sjúklingahópurinn er náttúrulega ekki mjög fjölmennur og fjármagn til rannsókna í mörgum tilvikum mjög takmarkað. Þar af leiðandi gengur hægar að finna hvort heldur er lækningu eða lyf sem geta haldið einkennum niðri og bætt lífsgæði.“

# KRÓNAN



Gerðu bitt eigjö

## Jóla HLAÐ BORD

### Matseðill Fyrir 8 manns

Karrýsild, 255 g 359 kr. stk.  
Marineruð síld, 255 g 359 kr. stk.  
Rúgbrauð, 270 g 265 kr. pk.  
Grafinn lax sneiddur, 200 g 1099 kr. pk.  
Graflaxsósa, 190 ml 329 kr. stk.

Jólapate innbakað, 200 g 1399 kr. stk.  
Jarðarberjasósa, 100 g 799 kr. stk.  
Reykt andabringa, 230 g 2399 kr. stk.  
Rauðlaukssulta, 180 g 699 kr. stk.

Hamb.hryggur sneiðar, 500 g 1385 kr. pk.  
Waldorf salat, 500 g 999 kr. pk.  
Heimagert rauðkál, 250 g 599 kr. pk.

Kalkúnabringa elduð, 500 g 2500 kr. stk.  
Kalkúnasósa m. salvíu, 500 g 1390 kr. stk.

Heit purusteik, 400 g 1399 kr. stk.  
Rauðvínssósa, 500 ml 1390 kr. stk.  
Lifrarkæfa m. beikoni, 370 g 1293 kr. stk.  
Lúxus laufbrauð, 130 g 1098 kr. pk.

Nánar á  
[kronan.is/  
jolahladbord](https://www.kronan.is/jolahladbord)

Allt þetta undir

# 2500\*

kr. á mann

\*Miðað við eitt stykki/pakka af hverju. 500 g af hamborgarhrygg, 400 g af purusteik og 500 g af kalkúnabringu.



Afgreiðslutímar á [www.kronan.is](https://www.kronan.is)

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eda myndabrengl.



**k**  
kjarninn  
FRÉTTASKÝRING

# MILLI TVEGGJA HEIMA PÓLSKUR VERULEIKI Á ÍSLANDI

**Miklar breytingar hafa orðið á íslensku samfélagi á síðustu áratugum og er ein breytan þar gífurlegur fjöldi innflytjenda sem hefur ákveðið að taka sitt hafurtask, söðla um og flytjast landa á milli.**

Stærsti hópur innflytjenda samanstendur af Pólverjum og hafa þeir eins misjafna reynslu af dvöl sinni á Íslandi og þeir eru margir.

**P**ólverjar á Íslandi fóru yfir 20 þúsunda múrinn í sumar og eru þeir langfjölmennasti hópur innflytjenda hér á landi. Þeir byrjuðu að koma hingað fyrir mörgum áratugum en í góðærinu fyrir hrun jókst fjöldi þeirra til muna. Sá fjöldi minnkaði í og eftir hrun og nú heldur þeim áfram að fjölga. En hvernig líður Pólverjum á Íslandi, hvaða áskoranir þurfa þeir helst að glíma við hér á landi og hvernig er hægt að hjálpa þeim að aðlagast landi og þjóð?

## Fer að hægjast á innflytjendum frá Póllandi

Gerard Pokruszyński er fyrsti pólski sendiherrann á Íslandi en hann tók við stöðunni í lok árs 2017. Hann segir í samtali við Kjarnann að erfitt geti verið að reikna út nákvæman fjölda Pólverja á

Íslandi því þrátt fyrir að samkvæmt Þjóðskrá séu þeir rúmlega 20.000 talsins þá sé líklegt að þeir séu fleiri. „Inni í þessari tölu eru til dæmis ekki þeir sem einnig eru orðnir Íslendingar en þeir eru á bilinu fjögur til fimm þúsund talsins.“

Sendiherrann segir að Pólverjum fjölgi um 2.000 á hverju ári. „Ég tel að þessi þróun muni halda áfram næstu ár. Vegna þess að efnahagsástand í Póllandi er að verða mun betra munu færri koma hingað til lands, að mínu mati. Atvinnuleysi er um fimm prósent núna í Póllandi og það er á stefnuskrá nýrrar ríkisstjórnar að hækka lægstu launin. Ef þau markmið nást þýðir það að lægstu launin, sem og miðlungs, verða á við helmingslaun á Íslandi. Og vegna þess að það kostar mjög mikið að lifa hér á landi verða launin svipuð fyrir sömu vinnu hér og í Póllandi,“ segir hann.

Á næstu fjórum til átta árum mun fólk því halda áfram að flytja frá Póllandi til Íslands, að hans mati, en eftir það mun fjöldinn snarminnka.

**„Ef þau velja síðan að búa hér áfram aukast tækifæri þeirra ef þau eru góð í íslensku. Það er auðvitað eðlilegt að þau læri tungumálið í landinu þar sem þau búa.“**

„Sumir munu auðvitað ákveða að halda áfram að búa hér á landi en aðrir munu óhjákvæmilega flytja aftur til Póllands.“

## Margir sneru til baka í hruni og eftir það

Gerard bendir á að oft dvelji Pólverjar hér á landi og vinni í nokkur ár og fari síðan til baka. „Hinn hefðbundni Pólverji dvelur hér á landi í tíu til tólf ár en á einhverjum tímapikti ákveður hann hvort hann vilji halda áfram að vera hér eða fara til baka.“ Þar skipti miklu máli hvort börn séu í spilu, hvort fólk vilji að afkomendurnir alist upp á Íslandi eða í Póllandi. „Ef börnin fara í íslenska skóla er það ákveðnum vandkvæðum bundið að fara til baka.“



TIMEOUT  
HÆGINDASTÓLL + SKEMILL  
LEÐUR / VIÐARHLIÐAR

**TILBOÐ**  
Tilboðsverð frá kr. 268.560  
fullt verð frá kr. 335.700

CONFORM®



Python Puff  
kr. 58.500



Jason sófaborð Ø 69 cm  
kr. 36.600



Keramik vasi  
kr. 8.600

VOLUSPA



ALDREI MEIRA ÚRVAL AF  
VOLUSPA



Robusto stóll á snúningsfæti  
kr. 165.000



Velvet snagar kr. 3.200 - 3.800



ÆVINTÝRALEGT ÚRVAL AF  
FLOTTUM PÚÐUM



Rugged motta  
170x240 kr. 52.700



Avignon leðursófi 208 cm  
kr. 310.000



Keramik vasi  
kr. 4.400



Roman vasi  
kr. 9.600



Abstract head  
kr. 6.400



Tripod gólfampi kr. 37.900

**LÍNAN**

BÆJARLIND 14 - 16 | 201 KÓPAVOGI  
SÍMI 553 7100 | LINAN.IS [f](#) / linanehf [t](#) / linan.is  
Opið mánudaga - föstudaga 11 - 18 / Laugard. 11 - 16



## kjarninn

FRÉTTASKÝRING

Langflestir Pólverjar fluttu hingað til lands fyrir efnahagshrunið 2008. Þeim fjölgaði í kjölfar þess að Pólland gekk í Evrópusambandið árið 2004 og þegar takmörkunum á frjálsu flæði launafólks frá nýjum ríkjum ESS var aflétt á Íslandi vorið 2006. Efnahagsuppgangur hér á landi á þessum árum hafði mikið að segja og ekki var vöntun á atvinnu í aðdraganda hrunsins.

Í hruni og eftir það sneru aftur á móti um 7.000 manns aftur til heimalandsins og fór þá fjöldi Pólverja á Íslandi niður í rúmlega 9.000 manns árið 2012.

### Tungumálakennsla númer eitt, tvö og þrjú

Þegar hann er spurður út í það hvort íslensk stjórnvöld geti eitthvað til að taka betur á móti Pólverjum svarar hann að þau í sendiráðinu leggi áherslu á aðeins einn hlut: Að bæta aðstöðu fyrir pólsk börn í skólum. „Fyrir þá sem ákveða að dvelja á Íslandi til lengri tíma er mikilvægt að huga að pólskri tungumálakennslu fyrir börnin. Það er nauðsynlegt að geta viðhaldið móðurmálinu því þegar börn eru vel stödd þar þá eiga þau auðveldara með að læra önnur tungumál.“

Auðvitað verði þau að læra íslenska tungumálið en til þess að þau geti gert það vel sé mikilvægt fyrir þau að fá einnig góða kennslu í pólsku. „Ef þau velja síðan að búa hér áfram aukast tækifæri þeirra ef þau eru góð í íslensku. Þetta hef ég einnig rætt við mennta- og menningarmálaráðherra, Lilju Alfreðsdóttur, að börnin læri pólsku og íslensku. Það er auðvitað eðlilegt að þau læri tungumálið í landinu þar sem þau búa.“

### Fengu tækifæri til að aðlagast

Vinnuástandur hér á landi hafa breyst á síðustu áratugum og má jafnframt merkja ákveðnar breytingar í viðhorfi gagnvart innflytjendum. Blaðamaður náði tali af pólskum sérfræðingi, Önnu Wojtyńska, sem unnið hefur á Íslandi og rannsakað tengsl pólsks verkafólks á Íslandi við heimalandið og hvaða áhrif þessi tengsl hafa á hversu vel þeir hafa samlagast íslensku samfélagi.

Anna er doktor í mannfræði frá Háskóla Íslands en hún kom fyrst til Íslands árið 1996 og lýsir hún gjörólíkum aðstæðum Pólverja hér á landi á þeim tíma. Hún segir að þeir hafi einungis verið nokkur hundruð talsins, flestir hafi búið í þorpum úti á landi og aðeins örfáir í Reykjavík.

Hún flutti síðan til Ísafjarðar árið 2005. „Fyrst þegar pólskir innflytjendur fluttu til þessara þorpa höfðu þeir tækifæri til að aðlagast samfélaginu. Til að mynda var litið á pólskar konur sem komu til Ísafjarðar og eignuðust íslenskan maka og töluðu íslensku, sem innfæddar. Svo þegar fólk talar um „þessa Pólverja“ er það líklegast ekki að tala um til dæmis þessar konur.“ Þannig megi segja að þegar Pólverjar aðlagist vel þá sé á vissan hátt ekki lengur litið á þá sem „Pólverja“.

## „Til að mynda var litið á pólskar konur sem komu til Ísafjarðar og eignuðust íslenskan maka og töluðu íslensku, sem innfæddar.“

**Pólverjar á Íslandi fóru yfir 20 þúsunda múrinn á árinu. Þeir eru langfjölmennasti hópur innflytjenda hér á landi.**

### Upplifun ólík eftir einstaklingum

Anna telur þó að þetta hafi breyst að einhverju leyti á undanförunum árum. Eftir að svo margir Pólverjar komu til landsins til að vinna og eftir að samband atvinnurekenda og launþega breyttist hafi viðhorfin jafnframt breyst. Þá hafi til að mynda einn viðmælandi hennar sagt að Íslendingar komi fram við þau eins og varning. Sumum líði eins og þeir séu innflutt vinnuafli og ekkert meira. Hún tekur sérstaklega fram að ástandið hafi þó ekki verið fullkomið hér áður fyrr og sé ekki alslæmt núna. Sumt hafi lagast með tímanum og nefnir hún sem dæmi að ákveðin vitundarvakning hafi orðið varðandi mikilvægi pólska tungumálsins. Á öðrum sviðum hafi viðhorf Íslendinga versnað.

### Hópur Pólverja fjölbreyttur

Að flytja búferlum milli landa og festa rætur í öðru landi getur verið flókið. Þegar Anna er spurð út í viðhorf Pólverja gagnvart Íslandi sem heimkynnum segir hún að það sé auðvitað ólíkt milli einstaklinga. „Ein pólsk kona sem ég tók viðtal við fyrir um þremur árum og býr enn hér á Íslandi, en hún hefur líklega búið hér hálfu ævina, talar enn eins og hún sé hérna tímabundið. Það er til fólk eins og hún. Og hún lifir sínu eigin lífi á Íslandi en enginn úr fjölskyldunni hennar býr á Íslandi þannig að í hvert sinn sem hún á fri þá fer hún heim til þeirra,“ segir hún og bætir því við að vinnan haldi þessari tilteknu konu hér á landi.

„En stundum er ekki hægt að gefa einfalt svar við þessari spurningu. Nýlega kynntist ég konu sem flutti hingað, dvaldi í stuttan tíma og sneri aftur til Póllands en nú er hún aftur komin og segist vilja búa á Íslandi,“ segir hún.

Anna segir að önnur breyting sem orðið hafi á undanförunum árum sé sú að hópur Pólverja sé orðinn mjög fjölbreyttur hvað varðar aldur, plön og vonir og hvaðan þau komi frá Póllandi. „Hér eru farandverkamenn sem eiga fjölskyldur í Póllandi og þeir munu snúa aftur til síns heima. Svo er til fólk sem er mitt á milli og einnig fólk sem er búið að koma sér vel fyrir hér.“

**Í hruni og eftir það sneru aftur á móti um 7.000 manns aftur til heimalandsins og fór þá fjöldi Pólverja á Íslandi niður í rúmlega 9.000 manns árið 2012.**

**Langflestir Pólverjar fluttu hingað til lands fyrir efnahagshrunið 2008. Þeim fjölgaði í kjölfar þess að Pólland gekk í Evrópusambandið árið 2004 og þegar takmörkunum á frjálsu flæði launafólks frá nýjum ríkjum ESS var aflétt á Íslandi vorið 2006. Efnahagsuppgangur hér á landi á þessum árum hafði mikið að segja og ekki var vöntun á atvinnu í aðdraganda hrunsins.**



### Betur má ef duga skal

■ Pólskur orðaforði barna á aldrinum 4 til 6 ára sem eiga pólska foreldra en hafa alist upp á Íslandi frá fæðingu eða frumbersku er innan viðmiðunarmarka fyrir eintýngd pólsk börn. Þetta kemur fram í rannsókninni Pólskur og íslenskur orðaforði tví- yngdra leikskólabarna eftir Anetu Figlarska, Rannveigu Oddsdóttur, Samúel Lefever og Hrafnhildi Ragnarsdóttur sem birt var í lok árs 2017. Þetta eru jákvæðar niðurstöður því góð tækni á móðurmáli hafa jákvæð áhrif á tileinkun annars máls.

Íslenskur orðaforði þeirra var hins vegar mun slakari en orðaforði eintýngdra íslenskra barna á sama aldri.

„Niðurstöður úr spurningakönnun sýndu að fyrir tveggja ára aldur höfðu öll börnin fyrst og fremst heyrt pólsku dagsdaglega en lítil kynni haft af íslensku. Foreldrar barnanna voru meðvitaðir um mikilvægi þess að börnin þeirra lærðu pólsku og hlúðu vel að máltöku hennar. Í rannsókninni kemur fram að fáir börn góða kennslu í leikskólunum og áfram í grunnskólunum geti þau hæglega náð viðunandi tókum á íslensku. Niðurstöður fyrri rannsókna bendi hins vegar til þess að þar þurfi að gera betur því tvítýngd börn sem alast upp á Íslandi virðast ekki ná góðum tókum á íslensku og svipaðar vísbendingar megi sjá í þessari rannsókn þar sem staða eldri barnanna var síst betri en þeirra yngri.“

### Pólska samfélagið hér á landi svipað hinu íslenska

Þegar Anna er spurð út í það hvort pólska samfélagið standi styrkum fótum hér á landi segir hún að það virki svipað og hið íslenska. „Sumir Pólverjar myndu segja að við séum ekki nógu samheldin og hjálpmest ekki nægilega að en á hinn bóginn hef ég séð að þetta virkar eins og á meðal Íslendinganna. Samfélagið er smátt þannig að við vitum hvert af öðru og það er mun auðveldara að mynda sambönd.“ Hún telur sjálf að pólska samfélagið sé mjög samheldið enda hafi hún séð mörg dæmi þess á þessum árum sem hún hefur dvalið á Íslandi.

Gerard Pokruszyński  
Mynd / Bára Huld Beck





# NÝR RANGER



MEST SELDI PALLBÍLL Í EVRÓPU  
LÆTUR EKKERT STOPPA SIG!

## NÝR FORD RANGER

Nýr Ford Ranger, mest seldi pallbíll í Evrópu, er sérstaklega vel byggður í alls konar verkefni hvort sem er í vinnu eða áhugamálin og með enn meiri tækni en nokkru sinni fyrr. Þú upplifir öryggi í hvaða akstursaðstæðum og umhverfi sem er.

### Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

Verð frá 7.690.000 kr.

Nýr Ford Ranger fæst í þremur búnaðarútfærslum sem eru Raptor og Wildtrak með 213 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 500 Nm og nýrri háþróaðri 10 gíra sjálfskiptingu og XL útfærslu með 170 hestafla sparneytinni dísilvél sem togar 420 Nm og 6 gíra beinskiptingu.

**Ranger Raptor** Double Cab 4x4 sjálfskiptur, verð frá 9.990.000 kr. (sérþöntun)

**Ranger XL** Double Cab 4x4 beinskiptur, verð frá 6.490.000 kr. (sérþöntun)

**Ford tekur þig lengra**

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Ranger**

### Ríkulegur staðalbúnaður Ranger Wildtrak Double Cab 4x4 sjálfskiptur

- Dráttargeta 3.500 kg
- Veghæð 23,2 cm
- Árekstrarvari að framan, nemur einnig gangandi og hjólandi vegfarendur
- Veglínuskynjari
- Umferðaskiltalesari
- Nálægðarskynjarar að framan og aftan
- Bakkmyndavél
- FordPass samskiptakerfi með netttengingu
- Upphitanleg fram- og afturrúða
- SYNC3 raddstýrt samskiptakerfi með neyðarhringingu í 112
- Íslenskt leiðsögukerfi
- Driflæsing á afturdrifi
- Lyklalaust aðgengi og starthnappur
- Hlífdarplötur fyrir vél og eldsneytistank
- Xenon aðalljós með LED lýsingu
- ESC stöðugleikastýrikerfi
- Regnskynjari í framrúðu
- Eyðsla frá 9,3 l/100



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:  
Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

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



**kjarninn**

FRÉTTASKÝRING

Lög og réttur er þjóðernisíhalds- flokkur kristilegra demókrata og leiðtogi hans er fyrrverandi forsætisráðherra landsins, Jaroslaws Kaczynski. Mynd/EPA.



**„Það er ljóst að Pólverja langar að hittast og koma sér á framfæri. Og þeir telja Íslendinga á meðal sinna bestu vina og kunna vel við þá sem einstaklinga. Aftur á móti getur heildarmyndin litið aðeins öðruvísi út, sérstaklega hvað varðar vinnuáðstæður.“**

Hún segir frá pólskri vinkonu sinni sem flutti til Danmerkur eftir að hafa búið hér á landi um nokkurt skeið. „Hún sagði að það væri mun auðveldara að tengjast Pólverjum hér en úti í Kaupmannahöfn. Hún vann í þrifum þar rétt eins og hér en borgin er svo stór.“

Hóparnir innan pólska samfélagsins eru orðnir nokkuð margir, að sögn Önnu. Þá sé til að mynda búið að stofna hlaupahóp, ljósmyndarahóp og svo framvegis. Þannig séu Pólverjar orðnir nógu margir á Íslandi til að mynda ýmiss konar hópa í kringum ákveðin áhugamál.

„Það er ljóst að Pólverja langar að hittast og koma sér á framfæri. Og þeir telja Íslendinga á meðal sinna bestu vina og kunna vel við þá sem einstaklinga. Aftur á móti getur heildarmyndin litið aðeins öðruvísi út, sérstaklega hvað varðar vinnuáðstæður.“

Þær hafa breyst mikið, finnst mér, síðan góðærið hófst. Þær hafa versnað,“ segir hún.

**Skiptir máli að vera hluti af vinnustaðnum**

Varðandi viðhorf gagnvart Pólverjum á Íslandi segir Anna að vegna stærðar hópsins sé auðveldara að líta á þau sem nafnlausan

**Anna Wojtynska.**  
Mynd / Bára Huld Beck



hóp frekar en sem einstaklinga og sem fjölmennt vinnuafli í ófag- lærdóm störfum. „Áður fyrr var hreingerningafólkið oftast ráðið beint af atvinnurekandanum en nú er það breytt.

Nú sjá sérstök fyrirtæki um ráðningar og hefur það fyrirkomulag

breytt tengingu

inn á vinnustöðunum. Nú er það fólk sem ráðið er í gegnum þjónustufyrirtæki ekki hluti af starfsmanna- hópnunum. Það skapar sundrung.“

Anna telur þar af leiðandi að þegar fólk er ráðið beint en ekki í gegnum þjónustufyrirtæki myndist önnur dýnamík milli starfsmanna. Það skipti máli að vera hluti af vinnustaðnum en ekki einhvern veginn á jaðrinum. Þess vegna gagnrýnir hún til að mynda þessi ræstingar fyrirtæki og segir að launin séu oft það lág að fólk rétt nær endum saman.

**Geta fallið milli tveggja heima**

En hvernig er það að vera innflytjandi á Íslandi, að mati Önnu? Hún segir í því samhengi að sjálfsmynd fólks sé mismunandi, enda aðlagist fólk með ólíkum hætti og jafnframt séu áðstæður ólíkar. Hún bendir á að augljóslega líti Pólverjar, sem búið hafa lengi hér á landi, á sig í fyrsta lagi sem Pólverja en einnig sem Íslendinga. „Fyrir suma er mikilvægt að halda í þessa sjálfsmynd. Fyrir börn er þetta aftur á móti flóknara. Stundum eru foreldrarirnir bæði Íslendingar og Pólverjar,“ segir hún. Þá falli þau jafnvel milli þessara tveggja heima og geti börnin litið á sig sem bæði Íslendinga og Pólverja.

„Við lifum á tímum þar sem fjölbreytileikanum er fagnað. Það er því ákveðinn kostur þegar fólk er með ólíkan bakgrunn. Það er þó erfiðara fyrir Pólverja að viðurkenna þjóðerni sitt á Íslandi þegar hlutirnir eru orðnir þannig að þeir vinna í lág- launavinnu. Ef samfélagið verður mjög stéttaskipt – jafnvel eftir þjóðerni – þá erum við komin á mjög slæman stað,“ segir hún.

**Umdeildur flokkur heldur völdum**

■ Þingkosningar fóru fram í Póllandi þann 13. október síðastliðinn. Flokkurinn Lög og réttur bætti við sig tölverðu fylgi, fór úr 38 prósentum í 44. Hann hélt hreinum meirihluta í neðri deild þingsins en tapaði þó meirihlutanum í efri deildinni. Lög og réttur hefur verið við stjórnvölinn í Póllandi frá þingkosningum árið 2015 þegar flokkurinn hlaut hreinan meirihluta. Það var í fyrsta skipti frá falli kommúnismans sem stjórn- málaflokkur hlaut hreinan meirihluta þingsæta eftir pólskar kosningar.

Lög og réttur er þjóðernisíhalds- flokkur kristilegra demókrata og leiðtogi hans er fyrrverandi forsætisráðherra landsins, Jaroslaws Kaczynski. Þrátt fyrir aukna hagsæld í landinu og minnkandi atvinnuleysi er flokkurinn afar umdeildur. Hann hefur til að mynda verið gagnrýndur fyrir afstöðu sína í garð samkynhneigðra, breytingar hans á dómskerfinu og hversu pólskir fjölmiðlar séu hallir undir flokkinn.



*Gefðu  
upplifun  
og ævintýri*



ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ



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

Allar nánari upplýsingar  
á [leikhusid.is](http://leikhusid.is) eða í síma 551 1200

*Þjóðleikhúsið, leikhúsið þitt*



**Viðtalið**

BJÖRK VILHELMSDÓTTIR



# „Þá verðið þið bara handtekna“

**Björk Vilhelmsdóttir var handtekin af ísraelska hernum, ásamt Tinnu Eyberg Örlygsdóttur og tveimur frönskum konum, Nanou og Isabel, í síðasta mánuði þegar hún var við ólífutínslu í Palestínu og sat í haldi í þrjá tíma.**

Hún segist hafa haldið ró sinni allan tímann, en vissulega hafi þessi reynsla haft áhrif á hana og valdið henni óróa. Það sé þó ekki neitt neitt miðað við það ofbeldi og mannréttindabrot sem hún verði nánast daglega vitni að þegar hún dvelur í Palestínu.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson  
Förðun / Björg Alfreðsdóttir, alþjóðlegur förðunarmeistari  
Yves Saint Laurent á Íslandi





# Nettilboð!

Núna um helgina föstudag,  
laugardag og sunnudag,  
22.-24. nóvember



**15%**  
afsláttur af  
allri gjafavöru\*



Enn betri  
afsláttur af  
völdum vörum



\*tilboðin gilda aðeins í vefverslun ePal



## Viðtalið

BJÖRK VILHELMSDÓTTIR

„Það er nú saga að segja frá því,“ segir Björk og hlær. „Sveinn var skiptinemi í Bandaríkjunum þegar hann var unglingur og lærði þá Mið-Austurlandafræði í skólanum. Hann fékk þá strax brennandi áhuga á Palestínu en þá var Víetnamstríðið í gangi og hann fór að berjast gegn því. Svo komst loks friður á þar og sigur og hann fór að einbeita sér að Palestínu. Árið 1987 ákvað hann ásamt nokkrum öðrum að stofna félagið Ísland-Palestína og það heltók hann svoltið og hann byrjaði að fara þangað árið 1990 og fór yfirleitt árlega eftir það. Mér var farið að finnast þetta taka ansi mikinn tíma í hans lífi og ég segi stundum að ég hafi staðið frammi fyrir því árið 2002 að ég þyrfti annaðhvort að skilja við manninn minn eða skilja hann. Ég ákvað þá að fara til Palestínu í fyrsta sinn og snarhætti við að skilja við manninn minn þegar ég skildi hann loksins. Ég fékk sjálf þessa ástríðu og upplifði mjög sterkt þessa skýru aðskilnaðarstefnu. Í einskismannslandi á milli landamæra Jórdaníu og Ísraels voru tvær rútur, önnur fyrir útlendinga og Ísraelsmenn og hin fyrir Palestínumenn. Síðarnefnda rútan fór ekki af stað fyrr en hún var orðin full, óháð aðstæðum farþega, en aðrir fengu ferð án biðar. Þetta var eitt af mjög mörgum atriðum sem varð til þess að ég skildi Svein. Það er ekki hægt að koma þangað og horfa fram hjá aðstæðunum.“

Eftir þessa fyrstu ferð fór Björk nokkrum sinnum til Palestínu með Sveini, bæði á Gasa og á Vesturbakkann, og upplifði sífellt sterkar hversu gróflega brotið er á mannréttindum Palestínumanna. Hún segist hafa tekið þá ákvörðun árið 2015, þegar hún hætti í borgar pólitíkinni, að leita nýrra leiða til að styðja Palestínumenn.

„Sveinn var þarna alltaf sem formaður Íslands-Palestínu þegar við fórum saman, alltaf að hitta einhverja toppa og sitja á fundum. Ég var hins vegar komin á þann stað í lífinu, þarna 2015, að ég vildi algjörlega snúa við blaðinu meðal annars að að sitja sitja fundi. Því varð úr að ég ákvað að fara að vinna með IWPS. Á þessum tíma var ég komin með hálfgerð ógeð á þessu íslenska samfélagi þar sem mér fannst flestir hafa allt en vilja stöðugt meira. Ég er svolítið upptekin af ferringunni á Íslandi og tilgangssleysisinu og þegar maður kemur héðan út til Palestínu þá finnst manni maður vera meiri hluti af hinu raunverulega lífi. Fólk er hamingjusamt þótt það hafi ekki nein efnisleg gæði, búi við mjög miklar hömlur í öllu daglegu lífi og geti oft ekki gert það sem það ætlaði sér. Fólk býr við stöðuga ógn, það er rafmagnsskortur, vatnsskortur, skortur á mjög mörgu en fólk er ekkert að ærast yfir vöntun á efnislegum hlutum vegna þess að það hefur skýran tilgang í lífinu og tilheyrir samfélagi. Þetta er svo gjörólíkt því sem er á Íslandi þar sem mér finnst fólk lifa án tilgangs

”

**„Við komumst niður á veg og þá fór að koma til okkar blóðugt fólk sem hafði orðið fyrir grjótkasti og barsmíðum af hendi landtökufólksins. Það voru ekki bara Palestínumenn, heldur bæði ísraelskir friðarsinnar og útlendingar, fólk sem hafði verið grytt og barið með felgulyklum og öðrum bareflum.“**

„Einn lögreglumáðurinn var með vídeó-myndavél og tók okkur upp á myndband allan tímann sem við vorum í bílnum, til að ná sönnunum ef við gerðum eitthvað af okkur. Við vorum meðhöndlaðar eins og glæpamenn,“ segir Björk.



og er þess vegna í einhverju neyslukapphlaupi. Það vantar að fólk hér trúir því að það sé hluti af einhverju stærra mengi, að það sé einhver tilgangur í lífinu. Við íslensku konurnar sem höfum sinnt sjálfbóðaliðastörfum í Palestínu höfum oft talað um þennan mun. Hvað það sé gaman að vinna með fólkinu í Palestínu af því það er svo hamingjusamt þótt það eigi ekki neitt. Það kennir manni að horfa öðruvísi á hvað það er sem skiptir máli í lífinu. Mér finnst ég alltaf vera komin heim þegar ég kem til þessa fólks á haustin. Þess vegna vil ég ekki gera mikið úr því þótt ég hafi verið handtekin, það er svo ofboðslega lítið mál miðað við það sem fólkið þarna upplifir daglega.“

### Eldsvoði og barsmíðar

Sem dæmi um nánast daglegar upplifanir Palestínumanna af ofbeldi segir Björk frá mjög grófri árás landtökufólks sem átti sér stað nokkrum dögum áður en þær stóllur voru handteknar.

„Þá vorum við líka að tína ólífur með bónda í Burin og vissum að bóndinn við hliðina var einnig með alþjóðlega sjálfbóðaliða þann dag,“ segir hún. „Allt í einu kemur palestínskur maður hlaupandi og skipar okkur að forða okkur því það sé farið að brenna. Við tókum saman græjurnar og fórum að feta okkur niður hliðina. Reykurinn var kominn mjög nálægt okkur og ég varð svolítið hrædd því ólífutrén brenna mjög hratt. Við komumst niður á veg og þá fór að koma til okkar blóðugt fólk sem hafði orðið fyrir

grjótkasti og barsmíðum af hendi landtökufólksins. Það voru ekki bara Palestínumenn, heldur bæði ísraelskir friðarsinnar og útlendingar, fólk sem hafði verið grytt og barið með felgulyklum og öðrum bareflum. Svo kom til okkar ung kona með bænabönd í vestinu sem sýndi að hún var trúður gyðingur. Ég varð mjög hissa að sjá hana, skildi ekki hvað hún var að gera þarna. Ég sá samt að hún var ekki í árásarliðinu og spurði hana hvað væri að gerast. Hún sagði mér að tuttugu til þrjátíu landtökumenn hefðu verið að kveikja í ólífutrjánum og ráðast á bændur og friðarsinna. Þegar ég hlustaði á hana klökknaði ég og átti erfitt með að fara ekki að háskæla, ég vorkenndi henni svo ofboðslega að þurfa að horfa upp á annað strangtrúað fólk, hennar fólk, ráðast að öðru fólki og bera enga virðingu fyrir lífi þess og lífsviðurværi. Mér varð einmitt hugsað til hennar þegar ég horfði á Kveikspáttinn um Samherja, fékk velgju yfir allri spillingunni og skammaðist mín svo innilega fyrir samlanda mína. Þannig hlýtur ísraelsku friðarsinnunum að líða þegar þeir upplifa sitt fólk hegða sér svona.“

Þrátt fyrir þessa reynslu segir Björk að ekki komi til mála að hætta að fara til Palestínu á haustin og hjálpa bændunum við ólífutínsluna.

„Ég vil fara aftur og aftur til Palestínu því það gefur mér svo mikið,“ segir hún. „Ég segi stundum að það sé líka ákveðin sjálfelska í mér að fara til Palestínu. Ég hef oft þurft að fara á heilsuhælið í Hveragerði út af gigt og ég segi stundum að mér líði alveg eins og ég sé að koma af heilsuhælinu þegar ég kem frá Palestínu á haustin. Það hentar mér mjög vel að vera í heitu loftslagi, maður hreyfir sig miklu meira þegar maður er þar, borðar eiginlega bara grænmetisfæði því það er uppistaðan í öllu fæði þarna. Þetta er góður félagsskapur þar sem allir eru að vinna að einu markmiði, að sýna samstöðu með fólki sem verður fyrir þessum mannréttindabrotum. Að fara þangað er mín árlega heilsuferð. Meira að segja heilinn virkar betur þegar ég er í Palestínu, ég skrafla stundum á Netinu og fæ alltaf miklu hærra skor þegar ég er þar. Ég reyndi að skilja af hverju og komst að þeirri niðurstöðu að það stafi af því að þar er maður ekki bara að tala íslensku heldur ensku líka og reyna sig við arabískuna. Þannig að það er ekki bara líkamlega sem maður er betur á sig kominn, þetta gerir manni gott bæði á sál og líkama. Og svo framarlega sem þessi handtaka verður ekki til þess að ég verði sett á svartan lista og mér meinuð innganga í Ísrael mun ég halda áfram að fara árlega til Palestínu og leggja mitt af mörkum.“



# HLÍÐIN OG MIÐBORGIN

33 nýjar íbúðir við Fálkahlíð 6 og Smyrilshlíð 10 komnar í sölu á [hlidin.is](http://hlidin.is)

- Frábær staðsetning milli Öskjuhlíðar og lystisemda miðborgarinnar.
- Stæði í glæsilegu bílahúsi undir byggingunni fylgja öllum íbúðum.
- Fullbúnar íbúðir með parketi og flísam á gólfum allra íbúða.
- Nýju íbúðirnar eru 2ja – 4ra herbergja, 52,4-165,4 m<sup>2</sup>.
- Fyrstu íbúðir þessa áfanga verða afhentar í mars 2020.



## ÓPIÐ HÚS

Sunnudaginn 24. nóv. kl. 13:00-15:00

Garðar Hólm, Trausta fasteignasölu. Sími: 899 8811, [gh@trausti.is](mailto:gh@trausti.is)



Úr nýju vel útbúnu Hlíðaríbúðunum á Hlíðarendareitnum er innan við 5 mínútna gangur í fallega náttúruna og aðeins lítið eitt lengra að ströndinni í Nauthólsvíkinni. Í hinni áttinni bíða svo lystisemdir miðborgarinnar, menningin, maturinn, skemmtunin, kaffihúsin og iðandi mannlífið. Í göngufæri eru svo einnig einhverjir stærstu vinnustaðir landsins s.s. Landsspítalinn og háskólarnir



Arkitektúr: Arkþing  
Byggingaraðili: Reir verk ehf.

Skoðaðu íbúðirnar á:  
[hlidin.is](http://hlidin.is)



Garðar Hólm  
Fasteignasali  
Sími: 899 8811  
[gh@trausti.is](mailto:gh@trausti.is)



Steinar S. Jónsson  
Löggiltur fasteignasali  
Sími: 898 5254  
[steinar@gardatorg.is](mailto:steinar@gardatorg.is)



Innlent

LEIÐARI

# Þetta venjulega

Eftir / Hólmfríði Gísladóttur

Jólin, jólin alls staðar ... með jólagleði og gjafirnar. "Mér finnst eins og ég eigi að vera að skrifa eitthvað flugbeitt og gáfulegt um Samherja en ég get ekki hætt að hugsa um jólin.

Hann er hafinn, forleikurinn að jólinum, með öllu því góða og slæma sem honum fylgir. IKEA getur vart lengur eignað sér byrjunina á jólinum, nú er tónninn sleginn á sumrin, með auglýsingum um hina og þessa jólatónleika sem maður hreinlega verður að tryggja sér miða á. Maður er varla almennileg manneskja nema að hafa setið sveittur við tölvuna þegar miðarnir á Baggalút fóru í sölu. Svo eru það jólahlaðborðin, ekki má maður missa af þeim. Bæklingarnir fara að hrúgast inn. Þarf ekki að endurnýja jólaserfurnar? BYKO, Húsasmiðjan og Bauhaus eiga þær á lager. Baka nokkrar sortir? Nói sér þér fyrir uppskriftunum og súkkulaðinu. Redda einhverju í skóinn? Það er opið í Hagkaup og Nettó allan sólarhringinn. Og jólagjafirnar maður? Hundruð fyrirtækja af öllum stærðum og gerðum eiga nákvæmlega það sem þig og þína vantar. Og til að koma til móts við þig, kæri viðskiptavinur, eru Kringlan og Smáralind með lengdan opnunartíma fyrir jól. Bara ekki gleyma að fara með jólakortin og pakkana á pósthúsið tímanlega.



**„Mikið er það sorglegt að kvíðinn sé fastur liður í jólaundirbúningi margra, sem berjast við að halda þá gerð jóla sem samfélagið heldur að okkur.“**

„Börnin stóreyg standa hjá og stóra jólaljósin á," segir svo næst í kvæðinu. Því er ekki að neita að jólaljósin ylja en jólablúsinn sækir sömuleiðis að. Gjafirnar trompa jólagleðina. Þegar maður starfar í blaðamennsku fer maður að hugsa um ákveðin tímabil í umfjöllunum. Árstíðir, skólaárið, kjörtímabil ... allt kallar þetta á ákveðna umfjöllun á ákveðnum tíma. Jólinum fylgja alls konar föst umfjöllunarefni ár hvert en þau tvö sem mér dettur helst í hug eru bara alls ekkert jólaleg; skólgjafir jólasveinanna og réttur neytenda þegar kemur að því að skila vörum og leysa út inneignarnótur. Á hverju einasta ári skapast umræða um skólgjafirnar í samfélaginu. Jón fær iPhone, á meðan Gunna fær mandarínu. Þetta er sannarlega þarft samtál en mikið er það sorglegt að einn fylgifygur jóla sé kvíði sem sækir að börnum vegna þess að þau fá ekki jafnflott í skóinn og bekkjarfélagarnir. Mikið er það sorglegt að kvíðinn sé fastur liður í jólaundirbúningi margra sem berjast við að halda þá gerð jóla sem samfélagið heldur að okkur. Jól þar sem neyslan er í forgrunni og hefur náð svo sturluðum hæðum að skilavertíðin milli jóla og nýárs er farin að valda fólki streitu snemma í desember.

En hún er líka fyrirsjáanleg umræðan um streituna í aðdraganda jóla og mikilvægi þess að anda inn og út og njóta, fjandinn hafi það! Finna jólagleðina! Kannski er lausnin að hugsa minna um jólin og meira um Samherja. Réttlát reiði í stað streitu ... er það ekki eitthvað?

**ÞRINHUNARTILBÖÐ**  
\*gildir út nóvember



**Öll kjúklingasalöt af matseðli á 1.500 kr. Aðeins í Hafnarfirði!**

**FRESCO**  
Suðurlandsbraut 4  
Bláu húsunum Faxafeni  
og Dalshauni 13 Hafnarfirði!

FINNU FERSKLEIKANN  
www.fresco.is



JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Eftir / Huldu Margréti Valgarðsdóttur



## Þarf ég að vita eitthvað um legusár?

■ Legusár tengjast, í hugum flestra, öldruðum rúmleggjandi einstaklingum. En það eru ekki bara aldraðir einstaklingar á stofnunum sem fá legusár. Ungir einstaklingar fá legusár, meira að segja ungbörn geta fengið legusár. Aukin þekking á eðli legusára hefur orðið til þess að þau eru nú kölluð þrýstingssár. Í dag er alþjóðlegur dagur þrýstingssáráranna 2019. Í tilefni af því er ástæða til að vekja athygli á þeim þjáningum sem þau valda og mikilvægi forvarna.

Þrýstingssár eru vefjaskemmd í húð og undirliggjandi vefjum. Þau myndast vegna þrýstings, oftast yfir útstæðum beinum, svo sem á hælum, spjaldhrygg, rófubeini, rasskinnum, mjöðmum og víðar. Hjálpartæki, aðskotahlutir eða fatnaður geta einnig valdið þrýstingssárum. Þrýstingssár eru allt frá því að vera roðablettur á yfirborði húðar að því að vera umfangsmikil vefjaskemmd sem nær inn að vöðvum og beinum. Sárin myndast á örskómmum tíma en eru lengi að gróa. Orsök þrýstingssára er

þrýstingur. Veigamesti áhættuþátturinn er hins vegar skert hreyfigeta.

Dæmi um einstaklinga sem eru í áhættu með að fá þrýstingssár eru aldraðir með mjaðma- eða lærbrot, bráðveikir, t.d. gjörgæslusjúklingar og einstaklingar með langvinna sjúkdóma. Annar stór áhættuhópur eru einstaklingar sem þurfa að nota hjólastól, t.d. mænuskadaðir með skerta hreyfigetu og skyntilfinningu. Allir sem þurfa aðstoð við að hreyfa sig í rúmi eða í stól eru í hættu á að fá þrýstingssár.

Þrýstingssár eru ekki bara inni á stofnunum heldur líka úti í samfélaginu. Þau eru sársaukafull, þjakandi og kostnaðarsöm. Kostnaður við eitt þrýstingssár getur hlaupið á milljónum króna. Þau teyja meðferð og bataferli og lífsgæði einstaklinga sem fá þrýstingssár eru verulega skert. Auk þjáningarinnar hindra þau þátttöku í daglegu lífi svo sem við nám eða störf.

- Góðu fréttirnar eru þær að með árvekni og fyrirbyggjandi aðgerðum er í flestum tilfellum hægt að koma í veg fyrir myndun þrýstingssára.
- Þeir sem eru í áhættu þurfa sjálfir eða með aðstoð að skoða ástand húðarinnar daglega, hagræða sér eða skipta um stellingar í rúmi eða stól oft á dag. Passa að dýna í rúmi eða sessa í stól sé í samræmi við

**„Þrýstingssár eru ekki bara inni á stofnunum heldur líka úti í samfélaginu. Þau eru sársaukafull, þjakandi og kostnaðarsöm.“**

parfir, húð sé hrein og þurr og mikilvægt er að leggja áherslu á staðgóða næringu. Fyrirbygging þrýstingssára er mun ódýrari en viðgerð og það að koma í veg fyrir þær þjáningar sem sárunum fylgir verður ekki metið til fjár.

- Þrýstingssárárnir varða öryggi sjúklinga á heilbrigðisstofnunum og þar er ábyrgð fagfólks mikil.
- Þekking og árvekni einstaklinga í áhættu og aðstandenda þeirra skiptir einnig sköpum. Því er mikilvægt að við tökum höndum saman og kynnum okkur málið. Hver veit nema þú eða einhver nákominn þér sé í hættu á að fá þrýstingssár. Ræddu málin við hjúkrunarfræðing eða aðra fagaðila til að fá aðstoð og ráðgjöf.
- Láttu þig málið varða.

Höfundur er hjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri þrýstingssárárnanna á Landspítala.

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



# Sleggjan



„Ég var ekki hluti af starfseminni sem þú ert að vitna til en ef það færi þannig að það hefði áhrif á störf mín annars staðar þá verð ég bara að takast á við það.“

Björgólfur Jóhannsson spurður hvers vegna hann hafi tímabundið tekið að sér stöðu forstjóra Samherja.



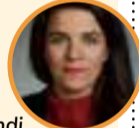
„Þessi karlklúbbur íslensks viðskiptalífs og stjórnmála mun aldrei deyja og mun aldrei lúffa, þeir standa saman fram í rauðan dauðann, og það skiptir í raun engu máli hvað menn gera mikið af sér, þeir munu alltaf kasta sér á bálið hver fyrir annan.“

Hallgrímur Helgason rithöfundur.



„Þetta mútuhneysli Samherja í Afríku, sem hefur þegar kostað tvo ráðherra starfið, ætti að vekja yfirvöld á Íslandi af værum blundi. Nú er komið nóg.“

Þorvaldur Gylfason hagfræðingur.



„Mér finnst ljótt af Þorsteini Má að gera þetta fólk samsekt sér.“

Helga Vala Helgadóttir, alþingismaður og lögmaður, um þau ummæli Þorsteins Más Baldvínssonar, fyrrverandi forstjóra Samherja, að umfjöllun um meintar mútugreiðslur Samherja í Namibíu sé „árás á starfsmenn Samherja.“



„Eins og það að hann hafi gerst uppvís að stórkostlegum glæpsamlegum málum hafi eitthvað með þetta fólk að gera ... Að mínu mati er þetta bara ótrúleg lágkúra, að leyfa sér þetta framferði.“

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, um fyrrnefnd ummæli Þorsteins.



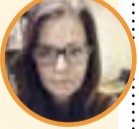
„Mér finnst þessi hatursherferð gegn Þorsteini Má afar ógeðfæld.“

Hannes Hólmsteinn Gissurarson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands.



„Reiðin má ekki taka völdin. Hún má ekki verða að vonsku.“

Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Ölfusi, segir að vonskan sé að ná yfirhönd í umræðunni um Samherjamálið.



„Vá, fólk er reiðara yfir Samherja en jafnréttisstefnu Íslandsbanka.“

Margrét Gauja Magnúsdóttir.



„Það er eiginlega sama hversu drungalegar fréttirnar eru, alltaf tekst Sindra að fá mann til að líða betur. Hann getur sagt spillingarfréttir, eins og við heyrum nú nær daglega, en samt fengið mann til að viðhalda trú á mannkyninu – jafnferfitt og það nú er.“

Kolbrún Bergþórsdóttir dásamar fréttamanninn Sindra Sindrason.

## Góð vika

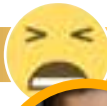


### Kolbeinn Sigþórsson

Ungir bændur í Öxarfirði áttu prýðisviku en þeir vinna nú að því að opna ullarverksmiðju í bæjarhláðinu. Vilhjálmur Sigurðsson hafði líka ástæðu til að kætast en belgíski veitingastaðurinn **Souvenir**, sem er í eigu hans og konu hans Joke Michiel, fékk afhenta **Michelin-stjörnu** við hátíðlega athöfn en slík stjörnuhjól er veitt stöðum sem þykja hafa eitthvað alveg sérstakt til að bera til viðbótar við framúrskarandi þjónustu og frábæran mat og telst ein eftirsóttasta viðurkenning sem hægt er að fá í heimi veitingahúsareksturs. Landsliðsframherjinn **Kolbeinn Sigþórsson** átti svo frábæra viku. Eflaust voru margir búnir að afskrifa Kolbein með hlíðsjón af fyrstu fréttum af meiðslum hans í leik landsleik Íslands og Moldóvu á sunnudag, en þau reyndust ekki alvarlegri en svo að þau munu halda honum frá keppni í 4-6 vikur. Eins og kunnugt er héldu meiðsli Kolbeini frá keppni í tæp þrjú ár, en hefur hann hefur að mestu leyti komist meiðslalaust í gegnum árið og getað spilað með landsliðinu og þykir þar af leiðandi hafa átt frábæra endurkomu í boltanum.



## Slæm vika



### Ríkisstjórn Íslands



Hart er barist um þetta dálkpláss. **Play** kemst á lista en flugfélaginu virðist ganga illa að ná í innlenda fjárfesta til að leggja því til tólf milljónir evra í hlutafé. **Stjórnendur Morgunblaðsins** uppskáru reiði vegna meintra verkfallsbrota í verkfalli blaðamanna. Hart hefur verið sótt að **Eypóri Arnalds** í kjölfar fréttar Stundarinnar þess efnis að hann hafi verið fjármagnaður af Kypurfélagi Samherja þegar hann keypti hlut útgerðarfélagins í Morgunblaðinu. Og **Erna Þór Óldudóttir**, blaðamaður Viljans, var tjörguð og fiðruð á samfélagsmiðlum fyrir að hafa, á borgarafundi í beinni útsendingu á RÚV, kallað þá sem óttast hamfarahlýnun bölsýnisfólk. En ef frá eru taldir stjórnendur **Samherja**, þá fékk ríkisstjórn Íslands eina verstu útreiðina í vikunni, einmitt vegna viðbragða hennar við Samherjamálinu sem stjórnarandstaðan, með **Pírata** í broddi fylkingar, hefur kallað plástrapólitík. Telur **Þórhildur Sunna Ævarsdóttir** að rannsaka þurfi hvort linkind **stjórnvalda** hafi orðið til þess að auðvelda meinta glæpi Samherja.



**GÓÐA VEISLU GJÖRA SKAL**

**Kaffitár**

**HÁTÍÐAKAFFI**

Brensla: ●●●○  
Fylling: ●●●○  
Aðrir: ●●●○

Vinarbrensla: Kaffi-ílmur, kertaljós og klæðin rauð

Upphældi uppheilinga: Hentar í allar tegundir uppheilinga

**MAL**

**Kaffitár**

**HÁTÍÐAKAFFI**

Brensla: ●●●○  
Fylling: ●●●○  
Aðrir: ●●●○

Vinarbrensla: Kaffi-ílmur, kertaljós og klæðin rauð

Upphældi uppheilinga: Hentar í allar tegundir uppheilinga

**BAUNIR**

**HÁTÍÐ Í BÆ**

# Jólaepli

## iPad

Næsta kynslóð fartölva.  
Allt að 10 tíma rafhlöðuending.

iPad mini	Verð frá:	72.990
iPad 9,7" 2018	Verð frá:	63.743
iPad Air 10,5"	Verð frá:	89.990
iPad Pro 11"	Verð frá:	144.990
iPad Pro 12,9"	Verð frá:	179.990
Apple Pencil	Verð:	17.990



## Apple TV

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

Apple TV 4	Verð:	26.990
Apple TV 4k	Verð frá:	34.990



Birt með fyrirvara um prent- og verðvillur.

### \*\*Vaxtalaus greiðsludreifing.

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

Vinsælustu jólagjafirnar  
finnur þú á nýrri heimasíðu

[epli.is](https://epli.is)

# Jólin byrja í Epli

## AirPods

Einfaldleiki og tækni sameinast á einstakan hátt og útkoman er töfrum líkust.

AirPods	Verð frá:	26.990
AirPods Pro	Verð:	44.990

## iPhone 11

Nýjar linsur sem ná frábærum myndum af því sem þú sérð og dáir. Ein bestu myndbandagæði sem möguleg eru í snjalltæki svo minningarnar verða betri en nokkru sinni fyrr.

iPhone 11	Verð frá:	129.990
iPhone 11 Pro	Verð frá:	179.990
iPhone 11 Pro MAX	Verð frá:	199.990

Dökkgrár | Grænn | Gulur  
Fjólublár | Rauður | Hvítur

## Apple Watch

Mest selda úr í heiminum. Apple Watch er líka framlenging á upplýsingum úr iPhone símanum þínum.

Apple Watch 4	Verð frá:	63.742
---------------	-----------	--------

Apple Watch 5	Verð frá:	77.990
---------------	-----------	--------

Gull | Silfur | Dökkgrár



Laugavegi 182 og Smáralind

**EPLI**

Sími 512 1300 | [www.epli.is](http://www.epli.is)



Viðtal

VALDIMAR TÓMASSON

# Var fullur af fordómum og fanatík

Ef þú sérð rauðbirkinn mann með rússneska húfu skreytta hamri og sigð og rauða skjóðu í annarri hönd ganga í hægðum sínum um miðbæinn þá er það er það örugglega Valdimar Tómasson ljóðskáld. Þú gætir líka rekist á hann á Prikinu, á Kaffitári í Kringlunni og fleiri kaffihúsum. Jólin eru honum passlega að skapi en hann ætlar þó að hella sér út í jólabókaflóðið með ljóðasafni sínu frá 2007–2018. Hann segir að kaldur mánudagsmorgun í nóvember séu sín jól.

Texti / Unnur H. Jóhannsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

**V**aldimar er úr sveitinni en hann ólst upp í Vík í Mýrdal og var aðeins 16 ára þegar hann flutti til höfuðborgarinnar. Hann hefur mestmegnis haldið sig í miðbænum þar sem hann hefur slitið mörgum skósólanum frá Aðalstræti og upp að Hlemmi en sjálfur býr hann við Rauðarárstíg með tveimur köttum, Láru og Kleópötru. „Það voru dálítill viðbrigði að koma á mölina. Ég hafði einkum umgengist fólk sem var fætt um og eftir 1900 og féll svo sannarlega ekki í hóp jafnaldra minna í fyrstu. Tungutak mitt var allt annað en þeirra en eftir því sem árin hafa liðið þá hef ég nálgast þá en til að byrja með var ég eins og risaeðla í hópnum. Ég ólst upp við hreint og tært tungutak og vona að ég hafi ekki glutrað því niður hér á mölinni.“ Upp úr skáldinu renna oft hendingar úr kvæðum, rímur, vísur og óháttbundin skáldskapur. „Ég hef gott ljóðaminni en þegar kemur að því að nota minnið í öðrum tilgangi eins og hvað ég eigi að kaupa í búðum og hégómasjoppum, þá er það ekki eins burðugt.“

## Kynntist ljóðum fyrst í gegnum Skólaljóðin

En hver voru fyrstu kynni Valdimars af ljóðum? „Ég, eins og flestir í grunnskóla, lærði að meta ljóð með lestri bláu Skólaljóðanna. Mér gekk alltaf vel að læra ljóð utan að en í sveitinni var svo ekki mikið af ljóðabókum. En þegar ég flyt hingað á mölina uppgötva ég alveg nýjan heim sem eru fornbókasölur eins og Bókina á Laugavegi 1, Fornbóksöluna á Laufásvegi 4, Fornbókamarkað Helga Tryggvasonar á Amtmannsstíg og Hverfisgötu 16, að ógleymdum Braga Kristjónssyni sem var að flytja í Hafnarstræti 4. Einnig var gaman að heimsækja Egil Bjarnason, revíu- og óperutextaþýðanda, og ekki má undanskilja kaffibollahangsið á Laugavegi 1 hjá þeim sómadrengjum Gunnari Valdimarssyni og Snæ Jóhannessyni. Snær var einstaklega fróður um prentsögu og fágætar bækur og var ásamt Braga þolinmóður að leiðbeina mér og svara mínum fyrirspurnum. Fyrst var erindi mitt einkum leit að þjóðlegum fróðleik sem og áhugaverðum sagnaþáttum. Þá fór ég einnig að víða að mér einni og einni kvæðabók sem endaði með algjörum vírus og þráhyggju,“ segir hann íhugandi. „Fyrst las ég eingöngu eldri skáld eins og Davíð Stefánsson, Stefán frá Hvítadal, Huldu, Jónas og fleiri sem ortu háttbundin ljóð, rímur og miðaldakveðskap.“

Valdimar vill ekki gera mikið úr kunnáttu sinni á þessu sviði en kunnugir segja hann mjög fróðan. „Ég er enginn sérfræðingur en ég hef kynnt mér þetta nokkuð vel og það gefur mér oft innblástur. Ég var lengi vel fullur af fordómum gagnvart óháttbundnum ljóðum og fannst það óttalegt holtþokuvælt og vandræðaskáldskapur. Það rjátlaðist hins vegar fljótt af mér þegar ég komst í kynni við móderníska ljóðlist og fór að tína upp bækur slíkra höfundu. Ég byrjaði á því að lesa bók Jóns Óskars, Skrifað í vindinn, en þar blönduðust saman háttbundin ljóð og óháttbundin og þá fór ég að hafa upp á módernískum ljóðskáldum og virkilega að njóta þeirra.“

## Draumurinn um ljóðskáldið

Sjálfur byrjaði Valdimar sem af kunnugum er kallaður Ljóða-Valdi á því að yrkja háttbundið en fljótlega fór hann að yrkja óháttbundið sem hann segir miklu meiri áskorun. Hans fyrsta ljóðabók var Enn sefur vatnið og kom

út 2007. En þó að Valdimar hafi verið 36 ára þegar hún kom út orti hann flestöll ljóðin frá 17–23 ára aldri og geymdi þau vel í skjóðu sinni. Síðan hafa komið út eftir hann bækurnar Sonnettugeigur 2013, Dvalið við dauðalindir 2017 og Vetrarland 2018. Helstu yrkisefnin eru ástin, dauðinn og náttúran. Valdimar átti hins vegar aldrei von á því að hann yrði ljóðskáld. „Ég vann lengi fyrir mér sem pylsusali í Austurstræti, ræstiteknir, barþjónn og bóksali og fleiri böðulsins störf. Leiðin lá því ekki beint til ljóðskáldsins.“

Forlagið gaf síðan út allar bækurnar í safni undir heitinu Ljóð 2007–2018. Valdimar Tómasson. Hann segir það ákveðinn heiður fyrir sig að út sé komið safn ljóða sinna. Bækurnar hafa fengið góðar móttökur og selst mjög vel. „Það er þessi hljóða hæga velgengni sem ég hef upplifað. Ljóðið er í eðli sínu ekki flaðurgjarnt, það fer ekki með skautum. Þess á fólk að njóta eitt og sér líkt og tilbeiðslu í einrúmi en ekki hrópa það á torgum úti,“ segir hann.



„Ég hef gott ljóðaminni en þegar kemur að því að nota minnið í öðrum tilgangi eins og hvað ég eigi að kaupa í búðum og hégómasjoppum, þá er það ekki eins burðugt.“

### Prá

Síðan þú fórst  
Hafa aðeins tárin  
Strokið kinnar mínar

Og vægðarlaust myrkríð  
Vaggað mér í svefn.

### Sonnetta

Ég fagna því er bjartur dagur dvín  
og dýpi myrkurs hylur alla vegi  
en hvergi nem ég blik af björtum heimi  
og bjarmi vonar læðist heim til sín

Og hljómur þagnar í holund lífsins vekur  
en haustmyrkríð í krafti sínum ríkir  
og hverja von þú vesöld tæra sýkir  
er veglaus angst hugarlendur þekur

Ó, kom þú dauði, þið djúpu feigðarrætur  
og dveljið hjá mér, svæf mig eilíflega  
er einn ég reika ráðlaus utan vega  
mér reynist koma þín sem vínguð nætur

Ó, dýra myrkur, dauðans perluglit  
Ég dvel í kyrrð við svalan feigðarþyt.



## HVAÐA BÆKUR ERTU MEÐ Í RAUÐU SKJÓÐUNNI?

Í rauðu skjóðunni sem Valdimar skilur vart við sig er að finna safn bóka. „Í skjóðunni núna eru Sæfarinn sofandi, Veðrahjálmur og Jórvið eftir Þorstein frá Hamri, Kvæðabók og Stund og staðir, Eldhlyur og Haustaugu eftir Hannes Pétursson, Ljóðurval Nínu Bjarkar Árnadóttur. Sálumessa og Heimskaut eftir Gerði Kristnýju og Laufín, trén og vindarnir ljóðaúrval Jóns Óskars.“





**6** *Útivist, jóga og þrekæfingar*  
Börnin með og í ræktinni.



**4** *Fyrstu mánuðirnir í lífi barnsins*  
Ný bók með ráðum handa foreldrum ungbarna.

# MANNLÍF

/ Fjölskyldan

FÖSTUDAGURINN 22. NÓVEMBER 2019



# RECARO

Barnabílstólar í úrvali



SEAT  
FIX

AIR  
CIRCULATION  
SYSTEM

LIGHT  
WEIGHT

ECE  
NORM  
R 44/04

HERO

ISO  
FIX

ADVANCED  
((SIDE))  
PROTECTION

3POINT  
BELT

**BÍLASMIÐURINN HF**

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík - Sími: 567 2330 - [www.bilasmidurinn.is](http://www.bilasmidurinn.is)



**Fjölskyldan**  
HEILSA OG HREYFING

## Að komast í form eftir barnsburð



### 1 Byrjið hægt

Best er að byrja hægt að æfa og koma sér í form eftir barnsburð. Margar konur kjósa að stunda meðgöngujóga síðustu vikurnar fyrir fæðingu og það er góð leið til að halda sér við og hreyfa sig fyrst eftir að barnið fæðist. Þær sem hafa farið í keisaraskurð þurfa að bíða í sex vikur áður en þær byrja að hreyfa sig. Aðrar ættu að láta eigin tilfinningu og hyggjuvit segja sér hvenær sé tímabært að fara af stað.

### 2 Fylgstu með blæðingunum

Líkamsæfingar geta aukið blæðingar úr leginu og þess vegna er yfirleitt ekki mælt með að konur taki mikið á fyrr en farið er að draga úr eftirfæðingarblæðingunni.

### 3 Passið grindarbotninn

Grindarbotninn er slappur eftir fæðingu og mikið hefur teygst á öllum vöðvum þar. Þess vegna er mikilvægt að byrja strax að gera grindarbotnsæfingar og halda ævinlega við með því að spenna grindarbotninn þegar aðrar æfingar eru gerðar. Ekki er mælt með erfiðum og miklum kviðaræfingum fyrst eftir fæðingu vegna þessa.

### 4 Hvernig eru liðirnir?

Liðbönd og liðir mýkjast á meðgöngu og margar konur þekkja vel grindargliðnum. Þetta lagast ekki fyrr en sex mánuðum eftir fæðingu og konum er því ráðlagt að fara varlega og reyna eins lítið á liðina og þær geta meðan þeir eru að jafna sig. Við hlaup eða kraftlyftingar er mikil hætta á slysum eins og tognun svo konur ættu að láta slíkar æfingar að mestu vera fyrstu mánuðina.

# Börnin með og í ræktinni

Mæður ungra barna vita að það getur verið mikið þúsluspil að raða saman deginum. Oft verða fáar stundir afgangs og konur sem vilja rækta líkamann og stunda hreyfingu finnst þær þurfa að geyma það þar til börnin eru sofnuð eða þær fara á fætur á undan öllum öðrum. Þannig þarf það ekki endilega að vera, margar leiðir eru færar til að hafa börnin með í æfingunni og jafnvel hluta af henni.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



### Útivist

Útlendingar reka upp stór augu þegar þeir sjá kornabörn sofandi í barnavögnum fyrir utan hús hér á landi. Í frosti og jafnvel byl kúra þessi litlu grey vel varin með ull og gærupokum og sofa. Ekkert mælir hins vegar á móti því að nota blundinn til að hreyfa sig, svo lengi sem færð er sæmileg. Sumar konur kjósa að hlaupa með vagninn eða kerruna og stunda alls kyns æfingar eða púl. Auðvelt er að ganga og hlaupa til skiptis í byrjun og gera niðurdýfingar, magaæfingar og armbeygjur á næsta bekk.

### Jóga á stofugólfinu

Lítill börn hafa gaman af að fylgjast með foreldrum sínum iðka jóga. Þau reyna oft að gera eins eða klifra á mömmu og pabba þar sem þau liggja á gólfinu. Með ákveðinni stýringu er hægt að nýta þau uppátæki til að gera æfingarnar áhrifaríkari. Látið barnið leggjast á bak ykkar, kvið, fótlegg eða hvar sem hentar til að hjálpa ykkur að teygja ögn lengra og komast betur inn í stöðuna. Notið einnig tækifærið í lokin til að leggjast með barninu í algjöra slökun í nokkrar mínútur. Slökun þjálf-



„Lítill börn hafa gaman af að fylgjast með foreldrum sínum iðka jóga. Þau reyna oft að gera eins eða klifra á mömmu og pabba þar sem þau liggja á gólfinu.“

ar einbeitingartíma barnsins og er oft notuð til að hjálpa börnum með athyglisbrest og óvirkni. Gott er að láta yngri börn liggja ofan á foreldrinu en eldri við hliðina á. Hægt er að leiða slökunina með því að tala við barnið eða nudda létt bak þess, handleggji eða fótleggji.

### Þrekæfingar með börnum

Myndbönd á Netinu af foreldrum að lyfta börnum sínum í stað þess að nota lóð eru skemmtileg og gagnleg. Vissulega er ekki hægt að búast við að barn haldi út æfingu í hálf tíma til klukkustíma en þegar fimmtán mínútur hér og þar skila árangri er sjálfsagt að nota þessa leið. Hægt er að liggja á gólfinu og lyfta barninum upp með beinum handleggjum og fá þannig góða bekkpressu.

Önnur æfing væri hnébeygja að barninu þar sem það stendur á gólfu og lyfta því upp í brjósthæð með því að koma höndunum fyrir undir handleggjum þess.

Kviðæfingar má gera erfiðari með því að láta barnið sitja á kvið foreldrisins og gera síðan venjulegar kviðkreppur. Gaman er að keppa að því að ná að kyssa barnið á ennið í hverri lyftu.

Látið barnið sitja á ristum útréttra fóta ykkar, lyftið síðan upp frá gólfu og réttið kálfana upp í 90° horn. Endurtakið eins oft og þurfa þykir. Einnig er hægt að setja iljarnar að kvið barnsins, taka í hendur þess og lyfta síðan fótunum upp þar til þeir eru beinir upp í loftið og þið getið horfst í augu við barnið.

Sitjið með krosslagða fætur á gólfinu og haldið á barninu útréttum örmum. Lyftið því síðan upp og niður. Hér er nóg að gera litlar hreyfingar, t.d. að lyfta barninu úr axlarhæð og þar til það horfst í augu við þig.



Lítill börn hafa flest gaman af því að hreyfa sig.



## Út með óhollustuna

Hollt mataræði og hreyfing bætur líðan okkar og stuðlar að heilbrigði. Þetta vitum við flestöll en stundum reynist okkur erfitt að fara eftir því og við lendum í vítahring óhollustunnar.

Það væri þó ráðlegt að taka eitt skref í einu og skipta út því óholla fyrir það holla og vera þannig fyrirmyndir fyrir börnin okkar. Í staðinn fyrir að kaupa kex væri kannski málið að hver og einn gæti valið sinn uppáhaldsávöxt. Börnin okkar læra að meta holla matinn og tileinka sér hann ef við kennum þeim að meta hann. Það er kannski spurning um að skipta út kexskápnum fyrir ávaxtakörfu með fjölbreyttum og litríkum ávöxtum.

Svo er líka tilvalið að auka fiskneyslu á heimilinu, en hægt er að matreiða fisk á allskonar hátt og jafnvel gera þá stund skemmtilega með börnunum. Þeim finnst gaman að taka þátt í því sem gerist á heimilinu. Leyfum þeim að elda matinn með okkur, pössum okkur að hafa hann hollan og kennum þeim í leiðinni að það skiptir máli hvað við látum ofan í okkur.



# TYGGÐU EXTRA TIL GÓÐRA VERKA

MEÐ ÞVÍ AÐ TYGGJA EXTRA STYÐUR ÞÚ SOS BARNAPORPIN  
TIL BÆTTRAR TANNHEILSU BARNNA Í GHANA OG BOTSWANA

Í SAMSTARFI VIÐ



SOS  
BARNAPORPIN

Öll börn vilja gott heimili

Í OKTÓBER OG NÓVEMBER 2019



# „Vildi óska þess að þessi bók hefði verið til þegar ég var ófrísk“

**Það er aldrei hægt að undirbúa foreldra fullilega fyrir komu barns. Fyrir það fyrsta eru þau öll ólíkir einstaklingar og þess vegna með mismunandi þarfir en þrátt fyrir það eiga ungbörn ýmislegt sameiginlegt. Það vita reyndar ljósmæður manna best. Sylvía Rut Sigfúsdóttir kynntist því eftir að elsta barnið hennar fæddist og þess vegna ákvað hún að taka saman á bók ráðin hennar Önnu ljósu en mörg þeirra höfðu reynst henni sjálfri mætavel.**

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Mynd / Íris Dögg Einarsdóttir

**H**vers vegna ákvaðst þú að taka saman bókina Fyrstu mánuðirnir: Ráðin hennar Önnu ljósu? „Fæðing frumburðar míns gekk því miður hægt og illa sem var erfitt fyrir okkur bæði,“ segir Sylvía Rut. „Ég endaði í bráðakeisara sem var mikill léttir á þeim tímapikti, hjartsláttur litla drengsins varð skyndilega hægur og ég vildi bara fá hann í fangið sem fyrst. Þegar hann kom í heiminn andaði hann ekki sjálfur til að byrja með, þegar hann fæddist heyrðist enginn grátur, ekkert hljóð og skyndilega færðust allir sem voru þarna viðstaddir í hinn enda skurðstofunnar. Ég lá á skurðarborðinu, með hendurnar fastar og tjald fyrir svo ég sá ekkert hvað var að gerast. Ég hafði ekki enn séð barnið mitt og óttaðist það allra versta á meðan lækarnir hjálpuðu honum í gang. Þegar hann byrjaði að anda fór hann strax upp á vökudeild, en ég fékk samt að gefa honum einn koss og sjá framan í hann í sekundubrot áður en hann hvarf út um dyrnar.“

fyrstu nóttina og hrædd um að barnið mitt myndi hætta að anda skyndilega og þorði varla að sofa. Brjóstgjöfin gekk illa og ég missti algjörlega sjálfstraustið, fannst ég ekkert vita hvað ég væri að gera og var líka bara enn í áfalli eftir fæðinguna.

Daginn eftir kom Anna Eðvaldsdóttir ljósa heim til mín og á örfáum mínútum hafði hún náð að koma drengnum á brjóst, róa taugaveikluðu móðurina og gefa okkur foreldrunum fullt af sniðugum ráðum til að tækla allt sem við vorum að kljást við. Heimsókn hennar breytti gjörsamlega öllu og okkur leið öllum svo miklu betur. Ég man að ég hugsaði hvað það hefði verið frábært ef ég hefði vitað þetta allt áður en ég fór á fæðingarheildina og spurði hana í einlægni af hverju hún væri ekki búin að skrifa bók með öllum þessum frábæru ráðum. Mér datt þá ekki í hug að ég ætti eftir að skrifa hana sjálf nokkrum árum seinna. Ég nefndi þessa hugmynd svo aftur við Önnu eftir að ég tók viðtal við hana seinna, þegar ég var byrjuð að vinna sem blaðamaður. Þegar hún hringdi nokkru síðar og spurði hvort ég hefði enn áhuga, hikaði ég ekki í eina mínútu enda eru ráðin hennar þannig að þau verða alltaf jafngagnleg og mikilvæg.“

### Ekki öll ráð jafngóð

Nú hefur svo margt verið skrifað fyrir verðandi foreldra og um umönnun ungbarna. Hvað finnst þér einkenna þína bók og gera hana gagnlegri? „Verðandi foreldrar fá mikið af ráðum úr öllum áttum, oft óumbeðið. Á Netinu, í bókum og Face-book-hópum má finna ýmislegt tengt börnum en það getur í sumum tilfellum gert verðandi og nýbakaða foreldra ringlaða. Anna hefur starfað sem ljósmóðir í meira en tuttugu ár og aðstoðað þúsundir foreldra í mæðra-vernd, fæðingum og sængurlegu. Ég vildi því skrifa bók eingöngu með ráðum þessarar reynslumiklu ljósmóður um þessa mikilvægu fyrstu mánuði, allt sem þú þarft að vita sett fram á einfaldan og aðgengilegan hátt.“

„Þegar hann kom í heiminn andaði hann ekki sjálfur til að byrja með, þegar hann fæddist heyrðist enginn grátur, ekkert hljóð og skyndilega færðust allir sem voru þarna viðstaddir í hinn enda skurðstofunnar.“

Anna sagði sjálf eftir útkomu bókarinnar að hún hefði verið með hana í huga í mörg ár. Hún hafði fundið fyrir þörfinni í starfi sínu og ekki hvað síst þakklætinu þegar lausn fannst á vandamáli sem fólk hafði glímt við lengi. Þið leitist við að finna þær spurningar sem fólk helst þarf svar við og svara þeim. En hvernig safnaðir þú þeim saman og valdir úr þær mikilvægustu? „Þegar við fórum af stað í þetta verkefni byrjaði ég á því að skrifa niður allar spurningarnar sem ég hafði spurt Önnu að þegar hún kom til mín sem heimljósmóðir og bað hana að taka saman algengustu spurningarnar sem hún fær í sínu starfi sem ljósmóðir. Ég er svo heppin að vera umkringd mörgum öðrum foreldrum og fékk ég því fólk í kringum mig til að segja mér um hvað það hafði spurt eða lent í vandræðum með fyrstu mánuðina í lífi barna sinna. Svo hittumst við Anna og ég kom svörum hennar við öllum þessum spurningum og vandamálum á blað. Sjálf hafði Anna líka punktað hjá sér í mörg ár öll ráð sem höfðu virkað vel, sem hjálpaði ótrúlega mikið við skrifin. Út frá öllum þessum svörum og góðu ráðum byggði ég svo bókina og skrifuðum við hana frá Önnu til verðandi og nýbakaða foreldra,“ segir Sylvía Rut, en þess má geta að Esther Víktoría Ragnarsdóttir og Ari Arnaldsson teiknuðu gull fallegar myndir sem prýða bókina.

Sylvía Rut Sigfúsdóttir.



„Ég á þrjú börn í dag og vildi óska þess að þessi bók hefði verið til þegar ég var ófrísk að mínu fyrsta,“ segir Sylvía.

Næst sá ég hann á skjánum á myndavélinni hjá manningnum mínum, en hann flakkaði á milli okkar þangað til við vorum öll sameinuð á vökudeildinni. Ég mun aldrei gleyma tilfinningunni þegar hann var tekinn úr kassanum og færður í fangið á mér.

Við jöfnuðum okkur mjög hratt og vel líkamlega eftir þessa erfiðu fæðingu, svo tveimur dögum seinna vorum við komin heim. Stundirnar eftir að við komum með drenginn okkar af spítalanum leið mér algjörlega hræðilega enda var ég andlega alls ekki tilbúin að útskrifast. Ég var ótrúlega kvíðin



### Bókaperlur fyrir börnin

Mikil gróska er í útgáfu barnabóka á Íslandi og úr mörgu skemmtilegu og spennandi að velja. Hér eru nokkrar tilvaldar í jólapakkann eða skóinn.

#### FYNDIN OG FLOTT SAGA Róta rótlausu eftir Ólöfu Völu Ingvarsdóttur

segir sögu frá Rótalin, moldvörpu sem lifir áhyggjulitlu lífi í holu sinni þar til hún eignast erfiðan nágranna.

#### BÖRNIN TAKA ÞÁTT Múmínsnáðinn úti í roki eftir Tove Jansson

er gagnvirk bók fyrir þau yngstu. Þau taka þátt í sögunni með að lyfta flípanum og hjálpa Múmínsnáðanum og vinum hans að finna það sem vindurinn feykta burtu

#### PRINSESSUR Á FRAMABRAUT Öll börn kunna að meta frumleg nöfn og tungubrjóta. Í Sipp, Sippisþanipp og Sippisþanipp-sippisúrumsipp

leikur Blær Guðmundsdóttir sér með gamalt ævintýri og bætir við það skemmtilegum snúning.

#### GEFIST UPP Á JÓLA-SVEINSTARFINU Stúfur hættir að vera jólasveinn eftir Evu Rún Þorgeirsdóttur

segir okkur hvað gæti gerst ef hann Stúfur, uppáhaldsjólasveinn margra, gæfist upp á starfinu sínu. Fallegar myndir sem prýða bókina teiknaði Blær Guðmundsdóttir.

#### EKKI MISSA AF ÞESSARI Bækur Þorvaldar Þorsteinssonar

eru einstaklega fallegar og með góðan boðskap. Hér eru allar sögur um Blíðfinn í einni bók og Linda Ólafsdóttir myndskreytir. Frábært tækifæri til að kynna nýrri kynslóð þessarar perlu.

#### DREPFYNDIN HRYLLINGUR Sombína eftir Barböru Cantini

er bráðfyndin og skemmtileg saga af uppvakningnum Sombínu. Sú fær aldeilis tækifæri til að njóta sín þegar hrekkjavakan gengur í garð.

#### BETRI AF ÞVÍ HÚN ER SÖNN Ævintýri Munda lunda eftir Ásrúnu Magnúsdóttur

verður enn betri vegna þess að hún byggir á raunverulegum atburðum. Ásrún fann slasaðan lunda og tók hann með sér heim. Þar fékk hann að lifa síðustu ævidaga sína innan um hunda og ketti.

#### AÐ BJARGA HEIMINUM Normasaga – Hrekkjavaka eftir Kristínu Rögnu Gunnarsdóttur

er spennandi saga um Kötlu sem óvart opnar galdragátt á hrekkjavökunni. Ævafor norm laumar sér í gegn og nú reynir á útsjónarsemi og dugnað stelpunnar.

# ÖRUGG SKREF ÚT Í LÍFIÐ

í fyrstu skónum frá Biomechanics

Biomechanics-skórnir auðvelda börnum að taka fyrstu skrefin. Aukinn stuðningur frá hliðunum bætir jafnvægi og eykur stöðugleika.

Börnin komast auðveldar áfram og af meira öryggi þökk sé sveigjanlegum sóla og sérstyrktri tá.



Stærðir: 18-24

Verð: **9.995**

Margir litir

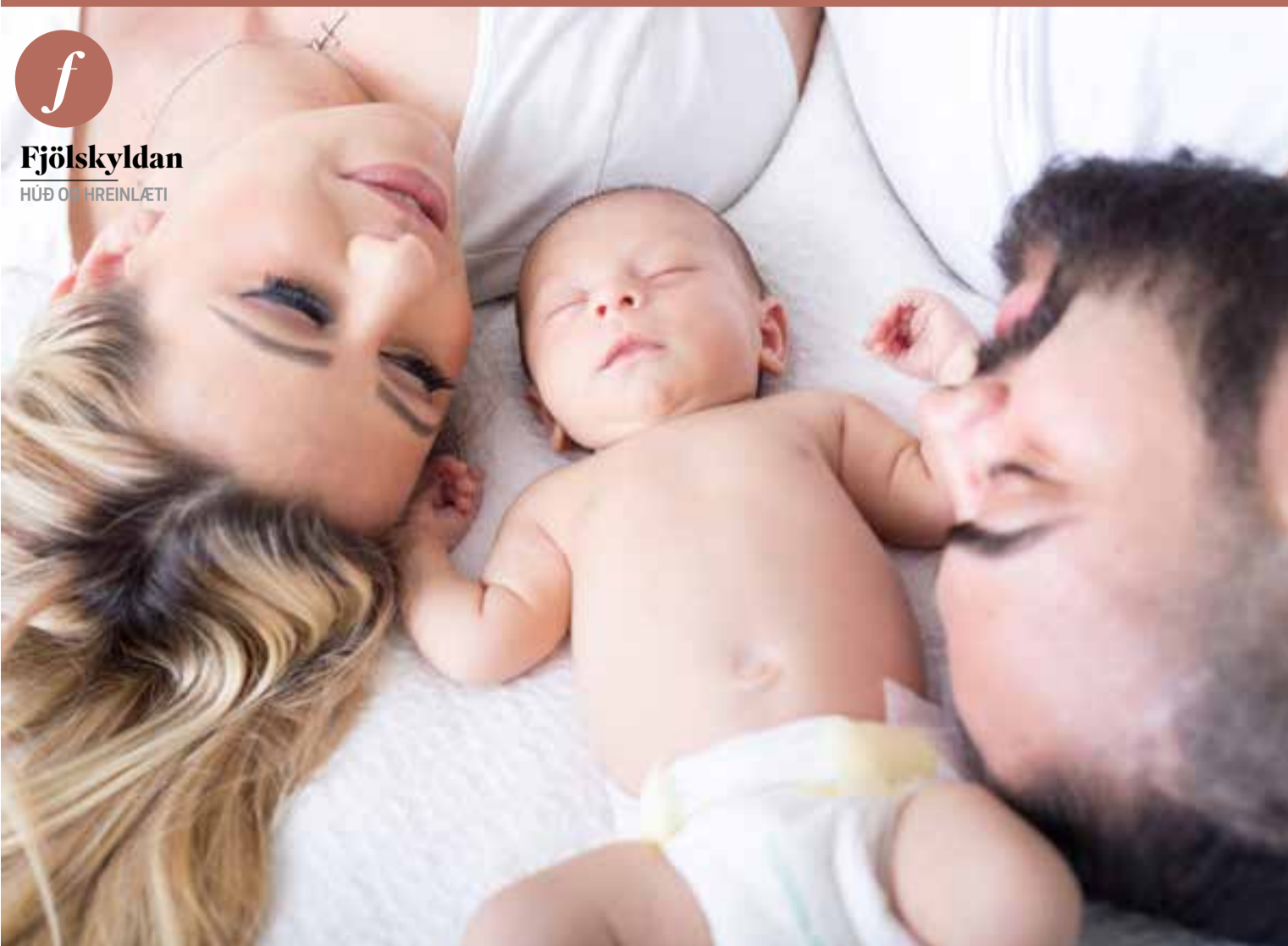
skórnir þínir

SMÁRALIND • 2 HÆÐ



**Fjölskyldan**

HÚÐ OG HREINLÆTI



Margir foreldrar þekkja hversu róandi það er að strjúka barni um bert bakið, hve létt nudd getur gefið því mikið og að finna bera húð foreldranna upp við sína.



## Barnaexem

Öll fót ætti að þvo áður en barnið er klætt í þau og velja þvottaefnið vel. Rúmföt, teppi, handklæði og annað er kemur við barnið er gott að þvo daglega. Barnaexem kemur yfirleitt ekki í ljós fyrr en börn eru orðin mánaðargömul. Um er ræða rauð útbrot er birtast oftast fyrst í andliti, á höfði, olnbogum og hnésbótum. Mikill kláði og óþægindi fylgja. Ef barnið fær exem getur verið gott ráð að draga úr böðum fremur en að fjólga þeim. Nota minna af húðvörum eða sleppa þeim alveg. Ganga úr skugga um að ekkert í þvottaefninu eða öðrum hreinsiefnum sem notuð eru nálægt barninu geti valdið aukinni ertingu. Klæða barnið eingöngu í bómullarfatnað sem andar vel. Verði exemið slæmt eða lagist ekki við þessar breytingar er gott að ráðgast við barnalækni

## Góð ráð til að koma í veg fyrir bleiubruna og -útbrot

- Skiptið oft um bleiu og ekki láta barnið vera með óhreina bleiu.
- Þvoið bleiusvæðið með mildu hreinsivatni eða bara með vatni. Aldrei nudda húðina á þessu svæði og óþarfi er að bera krem á barn sem ekki sýnir nein merki bruna.
- Notið hreinan, mjúkan klút. Ef notaðir eru blautklútar skoðið þá innhaldslýsingu vel og þurrkið yfir húð barnsins áður en bleian er sett á.
- Passið að bleiusvæðið sé alveg þurr þegar bleian er sett á.
- Ef húðin er rauð eða útbrot tekin að myndast, berið þá vaselín eða önnur feit krem á svæðið.

# Gætt að húð barnsins

**Húð ungbarna er viðkvæm og ónæmiskerfi þeirra sömuleiðis. Þau þola illa margvísleg efni sem algeng eru í hreinlætisvörum og þess vegna þarf að vanda mjög valið á þess háttar vörum inn á heimili nýbura. Nefna má að ilm- og litarefni í fatnaði, ýmiss konar íblöndunarefni í þvottaefnum og húðvörum fyrir börn geta valdið ertingu, þurrki, flögnun ysta lags húðarinnar og útbrotum.**

”  
Of mikil sápunotkun getur þurrkað húð barnsins og valdið ertingu jafnvel þótt sápan sé mild.“

Húð barna er svona viðkvæm vegna þess að snerting hefur mikil áhrif á börn og er í raun nauðsynleg þroska þeirra. Margir foreldrar þekkja hversu róandi það er að strjúka barni um bert bakið, hve létt nudd getur gefið því mikið og að finna bera húð foreldranna upp við sína. Allt þetta er leið náttúrunnar til að tryggja að þau dafni eðlilega og myndi tengsl við umönnunaraðilana. Þau fæðast með verndarlag, vernix, sem flagnar af á fyrstu vikunni eftir fæðingu. Það er algjör óþarfi að flýta því ferli með því plokka af flögur á húð eða bera einhver krem á barnið.

Þegar kemur að húðumhirðu ungbarna gildir gullna reglan, því minna því betra. Til að sporna gegn þróun ofnæmis hjá börnunum er þó sjálfsagt að gera þær varúðarráðstafanir að velja þvotta-duft, sápur og sjámpó sem innihalda hvorki ilm- né litarefni. Velja vel krem eða áburð á bleiusvæðið og nota ekki sápur fyrstu vikurnar.

Flestir foreldrar baða börnin daglega en í raun er nóg að setja þau í bað einu sinni í viku og þá er óþarfi að nota sjámpó eða sápur nema af og til.

Barn sem vel er hirt um er ekki óhreit. Það er vel þrifið við hver bleiuskipti og reglulega sinnt um að þrifa í kringum munninn eftir slef og ælur.



Of mikil sápunotkun getur þurrkað húð barnsins og valdið ertingu

jafnvel þótt sápan sé mild. Fá barnið útbrot eða exem ætti alls ekki að nota neina sápu því efni í henni geta ýtt undir og gert ástandið verra.

Laufampi, 7.900 kr.  
Ananaspúði, 5.100 kr.  
Bananapúði, 5.100 kr.  
Sængurföt 6.500 kr.



# Móðurást

Allt fyrir móður og barn

Laugavegi 178. [www.modurast.is](http://www.modurast.is)



Spiladós, fill á bolta, 3.700 kr.



Spiladós, tungl, 3.700 kr.

# SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ  
ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



HÚÐOFNÆMI,  
**NEI TAKK**



**Neutral**<sup>®</sup>  
HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK



Fjölskyldan

GÓÐ RÁÐ



Erfiðleikar unglingsáranna

Ótrúlegt en satt, ótrúlega mörg samvisskusöm og dugleg börn breytast í sóða á unglingsárunum. Foreldrar eyða oft löngum tíma í að reyna að fá unglina til að hreinsa til eftir sig en hafa sjaldnast árangur sem erfiði. Sérfræðingar benda á að best sé að setja fáar reglur í sambandi við umgengnina en fylgja þeim fast eftir.

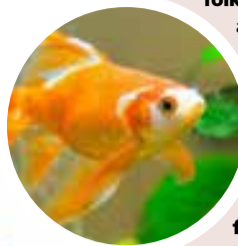
Um allar slíkar reglur gildir hið gullvæga lögmál að þeim verður að fylgja skilyrðislaust eftir og aldrei víkja frá þeim. Hið sama gildir þegar kemur að skapsveiflum unglingsáranna. Sumir krakkar ná bókstaflega að halda heimilum sínum í hálfgerðri gíslingu skapsmuna sinna og það getur komið niður á öllu heimilislífi ef ekki er brugðist við.

Til allrar lukku eru samskiptavandamál foreldra og unglina sjaldnast svo slæm að það leiði til verulegrar spennu á heimilinu en sumir unglingar kljúfa sig gjarnan frá fjölskyldum sínum og hætta að vilja taka þátt í sameiginlegum athöfnum. Unglingar halda því þess vegna gjarnan leyndu ef þeim líður illa því allt er betra en að verða að athlægi í jafningjahópnum. Þeir verja sömuleiðis vini sína fram í rauðan dauðann og þagnarmúrinn innan klukkunnar er mjög erfitt að rjúfa. Ef foreldrar hafa grun um að barnið þeirra sé þátttakandi í einhverju sem ekki hefur góð áhrif á það er gott að hafa eftirfarandi í huga:

- **Ekki byrja á ásökunum.** Segðu heldur hreinskilnislega frá áhyggjum þínum og láttu unglingsinn vita að ýmislegt í hegðun hans bendi til að honum líði ekki vel. Bentu honum á að þú sért þarna til að hjálpa og í raun sért þú hans traustasti vinur auk þess að vera sá aðili sem á að leysa vandamál hans og styðja hann.
- **Kenndu unglingsnum þínum að setja mörk.** Settu ákveðnar reglur inni á heimilinu og fylgdu þeim eftir á ákveðinn hátt án þess að beita þvingunum. Gerðu unglingsnum ljóst að sjálfsagi sé af hinu góða og allir þurfi að forgangsraða. Fyrst komi skylduverkin síðan skemmtanir. Sýndu honum einnig fram á að hið sama gildi um annað í lífinu. Hver einstaklingur verði að velja það sem hann telur réttast og standa við sannfæringu sína.
- **Unglingar eiga oft mjög erfitt með að tjá tilfinningar sínar.** Þeir tala í kringum hlutina og gera sér sjaldnast fyllilega grein fyrir hvers vegna þeim líður eins illa og raun ber vitni. Ekki spyrja ungmennið stöðugt út í líðan þess, reyndu heldur að ræða um lífið almennt, um tilfinningar og það hversu erfitt það getur oft verið að taka ákvarðanir. Mundu að þetta er ekki fullmótaður einstaklingur og hann er að prófa ýmsar skoðanir. Með því að tala um allt milli himins og jarðar heldur þú samskiptaleiðinni opinni og þá eru meiri líkur á að unglingsurinn komi þegar hann þarf virkilega á því að halda.

## Kostir samveru barns og gæludýrs

Rannsóknir sýna að börn sem alast upp með gæludýrum eru ábyrgðarfullri, hafa meira sjálfstraust og eru tillitsamari en börn sem ekki kynast dýrum.



Börnin sem eiga gæludýr virðast einnig eiga auðveldara með að sýna tilfinningar sínar á fullorðinsárum og þau eiga betra með að umgangast fólk en hin sem ekki þurfa að sinna dýrum. Kannanir hafa leitt í ljós að fjölskyldur sem eiga gæludýr verja meiri tíma saman en fjölskyldu-meðlimir gera í þeim fjölskyldum sem ekki halda dýr. Oft skapast ákveðinn félagslegur grundvöllur í kringum dýrin, t.d. fer fjölskyldan öll saman út að ganga með hundinn eða hjálpast að við að hreinsa fiska- eða kanínubúrið og það kemur fyrir að gæludýraráæktin verður sameiginlegt áhugamál allra í fjölskyldunni.

Ef börnin þín halda áfram að eiga gæludýr eftir að þau ná fullorðinsaldri verða þau líklega hraustari en þeir sem ekki eru með dýr. Rannsóknir sýna nefnilega að gæludýraeigendur fá sjaldnar flensu, kvef eða annars konar kvilla. Gæludýraeigendur heimsækja lækna að jafnaði sjaldnar en hinir og á efri árum halda þeir lengur fullum andlegum kröftum en hinir sem ekkert hafa til að hugsa um.

Gæludýr kenna börnum að dauðinn er hluti af lífinu. Barn sem hefur misst gæludýr og upplifað þá sorg sem fylgir því er betur búð undir sorg og missi síðar á ævinni.




„Hildur er meðal allra bestu ungmennabókahöfunda samtímans.“  
ERLA MARÍA MARKÚSDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„Skemmtileg og spennandi bók sem veltir upp áhugaverðri en oft á tíðum óþægilegri framtíðarsýn.“  
BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Mér finnst hún æðisleg!“  
GUÐRÚN BALDVINSDÓTTIR / KILJAN

Nornin er æsispennandi framtíðarsaga og sjálfstætt framhald *Ljónsins* sen kom út í fyrra.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)





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



# TRÉSMIÐJAN STÍGANDI

FAGMENN Í TRÉVERKI SÍÐAN 1947

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

Laugarnar  
í Reykjavík



Fyrir  
líkama  
og sál



a

Afbreyting

KROSSGÁTA

	LITUR ÁTTU HEIMA				PVAÐRA	FEN	GLJÁI TITILL		BLADUR KRYDDA
	GEITUNGUR								
	REYNDAR			MINNKA KELINN				Í RÖÐ SÆTI	
	NÝJA					MÆLI- EINING STÆKKA			GRÖN
	RÍSA						PÓFTA FRÆKORNS		
	FRÆ		ÓSKORÐ- AÐUR BOR					VERKUR LÍFFÆRI	
	RÁK	Í RÖÐ	ELDUR			BÆRU AÐ ENDUR- TEKNING			GUDSHÚS
SKÆRUR					SVARAÐI SÁLAR			PYNGDAR- EINING ÞÓGGUN	
ÁSTÆÐUR			EINS MÁL- BLANDA			FLATFÓTUR BÁTUR			
ÓNEFNDUR NADDUR		FÆGJA KVK NAFN			KEYRSLA BEITA				SKRÍN
				TOGA ÓSIGUR			SÓT ÁREYNSLA		
	BRÚKA				GLANSA HYLLI			EINS UM J ÓSKIPTAN	
RÁS				UTAN SKVETTA		MAKA VIÐVÖL		SKST. VÖRU- BYRGÐIR	
	SPERGILL LOKAORÐ				BÆN ÞEFJA				EINS
SAMTÖK		PERSÓN- FORNAFN	KERALDI	ÁN			PYRPINGU FATAEFNI		
UMFANGS					LÚSAEGG KRINGUM		TEMJA		FRÁ
GÍMALD				GLYRNA			UTAN		
NÝR					HORADUR			HARPIX	

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

Kannaðu þekkingu þína á [mannlif.is](http://mannlif.is)

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

**1**

Hljómsveitin Reykjavíkurdætur hlaut nýverið viðurkenningu. Á hvaða degi fékk sveitin viðurkenninguna afhenta og fyrir hvað?

**2**

Blái flauelskjóllinn sem Dána prinsessa klæddist þegar hún dansaði við John Travolta í veislu í Hvíta húsinu árið 1985 verður seldur á uppboði. Hvað er áætlað að fáiast fyrir kjólinn?

**3**

Blái flauelskjóllinn sem Dána prinsessa klæddist þegar hún dansaði við John Travolta í veislu í Hvíta húsinu árið 1985 verður seldur á uppboði. Hvað er áætlað að fáiast fyrir kjólinn?

Hvað heitir nýr kærasti Þóreyjar Vilhjálmsdóttur, ráðgjafa hjá Capacent?



**4**  
Í hvaða þremur löndum er Samherjamálið nú til rannsóknar?



**5**  
Aðalsteinn Kjartansson, Helgi Seljan og Stefán Aðalsteinn Drengsson hafa sent frá sér nýja bók um Samherjamálið. Hvað kallast bókin?



# Walk-in N

Öryggi og vellíðan

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

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

**i-t.is** 

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**

- fyrir þitt heimili

**h**

**Hús & hýbýli**  
FALLEGT Á HEIMILIÐ

# Rómatíkin allsráðandi



8

5

3

4

2

9

10

1. Fallegur pottur með fótum. Fakó, verð frá 5.100 kr. 2. Hár kökudiskur með glerkúpli. Seimei, 15.900 kr. 3. Kertastjakar í litnum rust. Linan, verð frá 7.300-8.900 kr. 4. Veggteppi í faguðum litum, 106x150 cm. Heimahúsið, 32.400 kr. 5. Töf skenkur. Hægt að fá í ýmsum útfærslum og viðartegundum. Móðern, verð frá 409.900 kr. 6. Vegleg vatnskanna úr messing. Húsgagnahöllin, 4.990 kr. 7. Elegant old fashioned-glas, 30 cl. Kokka, 1.980 kr. 8. Dásamleg motta frá Reflections, ullar- og silkiblanda. Stærð 180x180 cm. Snúran, 390.000 kr. 9. Lampinn er ítölsk hönnun og gefur mjúka og rómantíska birtu. Casa, 34.900 kr. 10. Basthengistóll frá Broste Copenhagen. Húsgagnahöllin, 54.990 kr.

**2** FYRIR **1** NINNI  
TVEIR

Fáðu 2  
gómsæta borgara  
og franskar á aðeins  
2.390 kr.



**Happy Hour**  
15:00-20:00

Opið: Sun til fim 11:30-23:00  
Fös og lau frá 11:30-24:00  
Eldhúsið opið til 22:00 alla daga

Uppsalar er staðsettur á jarðhæð Hótel Reykjavík Centrum, Aðalstræti 16



Havana tungusófi  
verð 570.000 kr.

# ÞÚ FÆRÐ DRAUMASÓFANN HJÁ OKKUR

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum



Roma hornsófi verð 265.900 kr.



Tórinó hornsófi verð 333.900 kr.



Lyon sófasett verð 330.000 kr.

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



Svefnsófi verð 285.900 kr.



Madison tungusófi verð 498.900 kr.



Basel hornsófi verð 343.900 kr.

**HÚSGÖGN FYRIR REKSTUR OG HEIMILI**

Stólar • Borð • Borðfætur • Barstólar • Bekkir



**Kíktu í heimsókn!**

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

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - [www.patti.is](http://www.patti.is)

**Patti**  
HÚSGÖGN



Gestgjafinn

EFTIRMIÐDAGSTE

# Alltaf tími fyrir te



**Eftirmiðdagste á sér langa sögu í Bretlandi.** Ein sagan segir að í kringum 1840 hafi Anna, hertogagnja í Bedford, þurft eitthvað til að seðja hungrið fram að kvöldverði en í þá daga var borðað tvisvar á dag. Þá tók hún upp á því að panta sér te, kökur og brauð. Þetta komst fljótt í tísku hjá aristókrötum samfélagsins á Viktoríutímabilinu í Bretlandi. Þar með hófst eftirmiðdagstemningin sem nýtur enn í dag mikilla vinsælda.

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



## Crostinis með rjómaosti, reyktum laxi, dilli og kapers

fyrir 8

Gott er að skera brauðið örlítið á ská til að fá lengri og fallegri sneiðar. Þetta er afar einfaldur réttur og því skipta gæði hráefnisins miklu máli.

- ½ steinbakað baguette-brauð
- 80 g rjómaostur
- reyktur lax, 16 þunnar sneiðar
- ferskt dill, til skrauts
- 3 msk. kapers
- ólífuolía

Hitið ofn í 180°C. Skerið 8 sneiðar af brauðinu og raðið á bökunarplötu með bökunarpappír á. Setjið nokkra dropa af ólífuolíu yfir brauðið og bakið í ofni í 5-7 mín. Takið úr ofninum og látið kólna. Smyrjið sneiðarnar með rjómaostinum og raðið laxasneiðunum á ostinn. Dreifið kapers á laxinn og skreytið með dilli.

## Hvernig á að drekka te í eftirmiðdags-teboðum



- Haldið alltaf á tebollanum með þumalfingri og vísifingri utan um handfangið, aldrei halda utan um bollann sjálfan.
- Aldrei leyfa litla fingri að leita upp í loft við tedrykkju. Sumum gæti fundist það vera merki um fínleika en það er misskilningur og þykir ekki smart í breskum teboðum.
- Notið alltaf teskeið til að hræra mjólk eða sykur í teið. Hrærið í teinu fram og til baka en ekki í hringi. Setjið teskeiðina á undirskálina hægra megin við handfangið eftir notkun.
- Alls ekki dýfa kexi eða köku í tebollann.
- Passið að sötra ekki teið og aldrei drekka það úr teskeiðinni, það þykir mjög dónalegt.

## Gamlir tesiðir

- Alltaf skal bjóða mjólk, sykur og sítrónu í sneiðum með tei. Það má hins vegar ekki nota mjólk og sítrónu saman í te því þá fer mjólkín í bollanum í kekkí.
- Ef þið eruð með disk á þemur hæðum er reglan sú að hafa samlokurnar neðst, skonsur á miðhæð og sætar kökur á efsta disknum. Þetta er líka sú röð sem á að neyta veitinganna í.
- Engin vel upp alin einstaklingur á Viktoríutímanum hrærið með teskeiðinni í hringi í tebollanum. Alltaf á að hræra fram og til baka og það á aldrei skilja skeiðina eftir í bollanum heldur geyma hana á undirskál á bak við bollann.
- Alltaf skal taka sopa af teinu á milli bita, ekki nota te til að skola matnum niður með, það þótti ekki góður siður. Og EKKI SÖTRA.

## Telauf

Telauf eru að sjálfsgöðu málið þegar hella á upp á gott te. Gott úrval má finna í verslunum hérlendis af ekta telaufum. Í teboð er gott að nota English Breakfast, Ceylon-te, Assam-te, jasmínu-te, Earl Gray eða svart með skógarberjum eða þá mangóte. Af koffínlausu tei í teboð er rauðrunna-te, myntute eða kamillute gott.

## Svona á að hella upp á

Sjóðið kalt vatn og látið það standa í 1-2 mínútur. Hitið teketilinn með því að hella smávegis af vatninu í hann, látið það veltast aðeins um og hita ketilinn og hellið því síðan úr aftur. Setjið eina teskeið af tei fyrir hvern bolla í ketilinn og eina auka fyrir ketilinn. Það má líka nota poka eða te-egg og setja telaufin í það, þá er það fjarlægt þegar teið er búið að trekkja. Hellið vatni í ketilinn og látið teið trekkja í 3-5 mín. Hellið í bolla með tesigti yfir til að taka laufin, ef þau eru í. Ef þið eruð með grænt eða hvítt te má vatnið ekki vera of heitt, eða u.þ.b. 80°C. Gott ráð er að setja 3-4 ísmola í ketilinn um leið og vatnið til að kæla það aðeins niður.

Ef þið notið tepoka, notið þá einn poka fyrir hvern bolla.



## Crostinis með þeyttum rjómaosti, fíkjum, heslihnetum og hunangi

fyrir 8

- ½ steinbakað baguette-brauð
- 80 g rjómaostur, léttþeyttur í hrærivél
- 4-6 ferskar fíkjur
- heslihnetuflögur, til skrauts
- fljótandi hunang

Hitið ofn í 180°C. Skerið 8 sneiðar af brauðinu og raðið á bökunarplötu með bökunarpappír á. Setjið nokkra dropa af ólífuolíu yfir brauðið og bakið í ofni í 5-7 mín. Takið úr ofninum og látið kólna. Þeytið rjómaostinn í u.þ.b. 3 mín. á miðlungshraða. Skerið fíkjurnar í sneiðar. Smyrjið brauðið með rjómaostinum og raðið fíkjunum á. Dreifið heslihnetunum yfir fíkjurnar og setjið hunang yfir rétt áður en borið er fram.



„Þetta er afar einfaldur réttur og því skiptar gæði hráefnisins miklu máli.“



**NISSAN NOTE**  
Nýskráður: 2016 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 82.000 km.  
Verð: 1.490.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
990.000 kr.**



**OPEL CORSA**  
Nýskráður: 2016 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 136.000 km.  
Verð: 1.090.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
790.000 kr.**



**TOYOTA COROLLA**  
Nýskráður: 2017 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 74.000 km.  
Verð: 2.490.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.990.000 kr.**



**NISSAN QASHQAI TEKNA**  
Nýskráður: 2018 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 64.000 km.  
Verð: 3.690.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
2.990.000 kr.**



**TOYOTA CHR**  
Nýskráður: 2018 / Hybrid  
Sjálfskiptur / Ekinn: 49.000 km.  
Verð: 3.490.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
3.190.000 kr.**

# KLIKKUÐ frá 22. til 29. nóv.

## Black Friday vika



**OPEL MOKKA**  
Nýskráður: 2015 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 134.000 km.  
Verð: 1.490.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.290.000 kr.**



**DACIA DUSTER**  
Nýskráður: 2016 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 59.000 km.  
Verð: 1.990.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.290.000 kr.**



**OPEL ASTRA**  
Nýskráður: 2015 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 104.000 km.  
Verð: 1.090.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
890.000 kr.**



**CHEVROLET CRUZE**  
Nýskráður: 2014 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 128.000 km.  
Verð: 1.190.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
990.000 kr.**



**SSANGYONG TIVOLI**  
Nýskráður: 2016 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 161.000 km.  
Verð: 2.290.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.690.000 kr.**



**HONDA CR-V ELEGANCE**  
Nýskráður: 2011 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 152.000 km.  
Verð: 1.890.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.490.000 kr.**



**CHEVROLET CRUZE**  
Nýskráður: 2014 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 120.000 km.  
Verð: 1.390.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
890.000 kr.**



**HONDA CIVIC**  
Nýskráður: 2012 / Bensín  
Sjálfskiptur / Ekinn: 123.000 km.  
Verð: 1.390.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
990.000 kr.**



**FORD FOCUS TITANIUM**  
Nýskráður: 2011 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 160.000 km.  
Verð: 1.490.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.190.000 kr.**



**OPEL ASTRA ESSENTIA**  
Nýskráður: 2017 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 60.000 km.  
Verð: 1.890.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.490.000 kr.**



**OPEL INSIGNIA LIMOUSINE NB**  
Nýskráður: 2015 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 38.000 km.  
Verð: 3.290.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
2.790.000 kr.**



**CHEVROLET TRAX**  
Nýskráður: 2014 / Bensín  
Beinskiptur / Ekinn: 70.000 km.  
Verð: 1.490.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
990.000 kr.**



**NISSAN PULSAR**  
Nýskráður: 2015 / Dísel  
Beinskiptur / Ekinn: 70.000 km.  
Verð: 1.890.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
1.190.000 kr.**



**PEUGEOT 3008**  
Nýskráður: 2012 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 103.000 km.  
Verð: 1.690.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
990.000 kr.**



**SSANGYONG TIVOLI DLX**  
Nýskráður: 2017 / Dísel  
Sjálfskiptur / Ekinn: 16.000 km.  
Verð: 3.290.000 kr.  
**Black Friday tilboð  
2.990.000 kr.**

Nýr bíll dagsins þessa daga

				22	
25	26	27	28	29	

**Extra klikkuð tilboð!**  
Bíll dagsins lækkar um **100.000 kr.** á klst. á **benni.is**



Bíll föstudagsins 22. nóvembers er Opel Astra - **Fest'ann eða misst'ann**

**Bílltöð  
Benna**

**NÝTT BÍLAPLAN**  
Krókhálsi 9

Reykjavík  
Krókhálsi 9  
Sími: 590 2035

Reykjanesbær  
Njarðarbraut 9  
Sími: 420 3330

Opunartímar:  
Virka daga 9-18  
Laugardaga 12-16

\* Birt með fyrirvara um mynda- og textabrengrl.



## Viðtal

SIGNÝ KOLBEINSDÓTTIR



Helga Árnadóttir og Signý Kolbeinsdóttir.

# Mögnuð ævintýraeyja – innblásin af Íslandi

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

**Litlu litríku verurnar í Tulipop eru velþekktar hér á landi.** Þær eru hugverk tveggja kvenna sem kynntust í menntaskóla, hurfu hvor í sína áttina en hittust síðan aftur gagngert til að skapa þennan undraheim, myndi manneskja sem væri forlagatrúar segja. Þær Signý Kolbeinsdóttir og Helga Árnadóttir eru núna á fullu að undirbúa útgáfu á bókum og gerð teiknimynda um Tulipop.

**E**n hver er saga Tulipop-vörumerkisins? „Tulipop vörumerkið varð til árið 2010 þegar ég og Helga Árnadóttir ákváðum að leiða saman krafta okkar,“ segir Signý. „Við Helga kynntust í Menntaskólanum í Reykjavík, en héldum síðan hvor í sína áttina – ég lauk námi í vöruhönnun og starfaði síðan sem teiknari, bæði sjálfstætt og hjá auglýsingastofum, á meðan Helga lærði tölvunarfræði við Háskóla Íslands, starfaði sem markaðsstjóri í hugbúnaðarbransanum og lauk síðan MBA-námi í London.“

Við stofnuðum Tulipop með það að markmiði að búa til íslenskan ævintýraheim sem gæti náð til barna á öllum aldri út um allan heim. Hjartað í fyrirtækinu er Tulipop-heimurinn sem ég hef skapað, en Tulipop er mögnuð ævintýraeyja, innblásin af Íslandi, þar sem búa heillandi og óvenjulegar persónur, Túlipoppararnir. Persónurnar í Tulipop-heiminum eru afar fjölbreyttar, en þær eru flestar byggðar á vinum mínum og fjölskyldu. Í Tulipop er enginn fullkominn, allir hafa sína galla en allir eru góðir inn við beinið – svona eins og fólk er flest.“

### Íslensk börn alast upp með Tulipop

Samfélagið á eyjunni óx og dafnaði hratt. „Við Helga ákváðum að byrja á því að setja á markað fallegar gjafavörur skreyttar persónum úr Tulipop-heiminum,“ segir Signý. „Við settum okkar fyrstu vörulínu á markað þremur mánuðum eftir stofnun. Til dagsins í

dag hafa yfir 300 Tulipop-vörur litið dagsins ljós, allt frá skólavörum og matarstellem til lampa og fatnaðar. Þessar vörur hafa frá upphafi notið mikilla vinsælda á Íslandi þar sem þær hafa verið seldar í fallegum verslunum um land allt, auk þess að vera nú einnig fáanlegar í Tulipop-versluninni á Skólavörðustíg og í vefverslun Tulipop.

Það er afar dýrmætt hversu vel vörumerkinu hefur verið tekið á Íslandi. Fyrsta spurningin sem við fáum oft utan landssteinanna er hvort Tulipop sé vinsælt á Íslandi og það er afskaplega gaman að geta svarað þeirri spurningu játandi. Einnig er ótrúlega gaman að hafa séð íslenska krakka vaxa úr grasi sem hafa alist upp með Tulipop-persónunum – hafa fengið matarstell í skírnargjöf og byrja svo í skóla með Tulipop-skólatösku á bakinu.

En Tulipop hefur ekki einungis framleitt gjafavörur heldur hefur mikill vinna verið lögð í að þróa Tulipop-heiminn og persónurnar með það að markmiði að búa til áhugaverðar sögur sem innihalda jákvæð skilaboð. Stórt skref var stigið árið 2012 þegar Margrét Örnólfsdóttir, verðlaunaður barnabókahöfundur, skrifaði bókina Mánasöngvarann í góðu samstarfi við mig. Sú bók fékk góðar viðtökur en kom einungis út á íslensku og hefur okkur síðan dreymt um að setja á markað bók sem myndi henta til alþjóðlegrar útgáfu.“

Fyrir tveimur árum hóf Tulipop svo þróun á Tulipop-teiknimyndum og framleiddi tvær teiknimyndaseríur af stuttum þáttum með dreifingu á Net-

”

„Við stofnuðum Tulipop með það að markmiði að búa til íslenskan ævintýraheim sem gæti náð til barna á öllum aldri út um allan heim.“

inu að meginmarkmiði, en Tulipop-teiknimyndir er hægt að sjá á YouTube-rásunum Tulipop á íslensku, ensku, spænsku og þýsku, auk þess sem RÚV hefur haft þær til sýningar. „Nú erum við með í undirbúningi framleiðslu á lengri teiknimyndum sem verða í hærri gæðaflokki þar sem meginmarkmiðið er að selja þær til sýninga í sjónvarpi um allan heim. Þetta verða lengri þættir og við höfum fengið til liðs við okkur einvalið handritshöfunda og hlökkum til að sjá afraksturinn líta dagsins ljós á næsta ári,“ segir Signý.

### Vöruframleiðsla samhlíða þróun söguheimsins

Það er svolítið óvenjulegt að fyrst komi verurnar síðan sögur og teiknimyndir.

Hver er ástæðan fyrir því? „Já, það er vissulega svolítið óvenjulegt en alls ekki án fordæma. Sem dæmi má nefna að ástsæla persónan Hello Kitty birtist heiminum fyrst á lítilli peningabuddu árið 1974 og náði síðan vinsældum fyrst og fremst í gegnum sölu á varningi. Í okkar tilfalli byrjuðum við á vöruframleiðslu af praktískum ástæðum, en þegar við stofnuðum fyrirtækið lögðum við í það allan okkar tíma og krafta en höfðum lítið fjármagn til umráða og þurftum að finna leiðir til að koma stoðum undir reksturinn og byrja að búa til tekjur. Við byrjuðum því að framleiða fallegar vörur en samhlíða því að þróa persónurnar og söguheiminn því það er okkur afskaplega mikilvægt að vanda þar til verka – að búa til sögur sem bæði börn og fullorðnir hafa gaman að og munu standast tímans tönn. Okkar draumur er sá að Tulipop verði klassískt vörumerki sem fólk mun kynnast og tengjast á fjölbreyttan hátt, hvort sem það er í gegnum teiknimyndir, bækur, vörur, tölvuleiki eða hvaðeina,“ segir Signý.

Þið voruð nýverið í átaki til að fjármagna útgáfu fyrstu bókarinnar um Tulipop-verurnar, hvernig gekk? „Það gekk vonum frammar og það er ótrúlega gaman að sjá hversu margir hafa stutt við útgáfuna nú þegar og tryggt sér eintak af bókinni. Við ákváðum að fara þá leið að vera með hópþjármögnunarherferð til þess að gefa Tulipop-aðdáendum út um allan heim kost á að taka þátt í að gera bókina að veruleika. Við höfum verið spurð að því í mörg ár hvenær von sé á Tulipop-bók á ensku og það er virkilega gaman að nú sé loks komið að því.“

Hver er höfundur bókanna? „Höfundur bókarinnar, bæði texta og myndskreytinga, er ég en ég er jafnframt yfirhönnuður Tulipop. Bókin heitir Sögur frá Tulipop: Leyniskógurinn og er hugmyndin að þetta sé fyrsta bókin í bókaröð og við stefnum að því að gefa út næstu bók áður en langt um líður,“ segir Signý.

Hver verða svo næstu skref? „Fyrsta skrefið verður að klára prentun á bókinni, senda út bækur og gjafir til allra þeirra sem hafa tekið þátt í hópþjármögnuninni á Kickstarter-síðunni og halda gott útgáfuhóf. Svo erum við með fjölmörg önnur spennandi verkefni í vinnslu eins og nýju teiknimyndaseríuna okkar og frekari bókaútgáfu þannig að það er nóg um að vera,“ segir hún að lokum en frekari upplýsingar og fréttir má finna á Facebook-síðu Tulipop.



„Okkar draumur er sá að Tulipop verði klassískt vörumerki sem fólk mun kynnast og tengjast á fjölbreyttan hátt, hvort sem það er í gegnum teiknimyndir, bækur, vörur, tölvuleiki.“





NIVEA



# ENDURNÝJAR OG EYKUR TEYGJAN- LEIKA HÚÐARINNAR

## HYALURON CELLULAR FILLER + ELASTICITY RESHAPE

- eykur teygjanleika húðarinnar um 64%\*
- eykur eigin framleiðslu húðarinnar á hýalúronsýru
- minnkar hrukkur á áhrifaríkan hátt
- veitir raka í sólarhring



\* Prófun í tilraunaglassi (in-vitro)

NIVEA.com



Stúdíó Birtíngur

Í SAMSTARFI VIÐ  
ALVOGEN

# Elimax®



## Alltaf einu skrefi á undan í lúsameðferð

Elimax® er nýtt vörumerki frá Belgíska framleiðandnum Oystershell laboratories. Línan samanstendur af tveimur vörum sem drepa bæði lús og nit & fyrirbyggja lúsasmit. Virkni varanna hefur verið sönnuð með viðurkenndum klínískum rannsóknum.

### ELIMAX 2IN1 LÚSASJAMPÓ



Elimax® 2in1 er lúsa-sjampó sem drepur bæði höfuðlús og nit ásamt því að vernda gegn endursmiti. Það er fljótverkandi og verkar á aðeins 15 mínútum. Inniheldur tvö virk efni óligódeken olíu og Lice Protecting Factor (LPF). Auðvelt er að dreifa Elimax® sjampói í hárið og ekki þarf að hafa það lengur í hárinu en leiðbeiningar segja til um. Elimax® sjampóið er slíkon frítt sem gerir það að verkum að auðvelt er að skola það úr hárinu, auk þess sem það hreinsar hárið og gerir það mjúkt og glansandi. Má einnig nota sem fyrirbyggjandi meðferð við lús.



### HVERNIG VIRKAR ELIMAX?

Elimax 2in1 inniheldur tvö virk efni óligódeken olíu og LPF, það fyrrnefnda drepur lús og nit og það síðarnefnda verndar gegn (endur)smiti. Elimax fyrirbyggjandi sjampó inniheldur LPF.

Óligódeken olían kæfir lús og nit með því að loka öndunargötum þeirra, auk þess að leysa upp vaxkennt ysta lag skordýranna sem missa við það raka, skorpna og deyja.



### HVAÐ ER LPF?

LPF eða Lice Protecting Factor er sérstök blanda af sesam olíu og akrýlat fjölliðu.

LPF hlutleysir hleðslu hársins sem gerir það erfiðara fyrir lúsina að komast í hárið. Einnig hefur LPF áhrif á yfirborð og lykt hársins sem gerir það óaðlaðandi fyrir lúsina og því leitir lúsinn ekki í hárið og verpir síður nitum í meðhöndlað há.

### ELIMAX FYRIRBYGGJANDI LÚSASJAMPÓ

Elimax® Prevention Shampoo er fyrirbyggjandi lúsasjampó sem fælir höfuðlús frá hárinu auk þess að hreinsa hárið, veita því raka og næringu. Inniheldur virka efnið LPF. Er slíkon frítt og inniheldur eingöngu náttúruleg innihaldsefni. Notað eins og hefðbundið sjampó: sett í blautt há, nuddað vel í hárið og hárs-vörðinn. Sjampóið er látið bíða í hárinu 2 mínútur áður en það er skolað úr. Mælt með því að nota sjampóið þriðja hvern dag til að tryggja hámarks vernd gegn lús.



ALVOGEN

## FÁANLEGT Í NÆSTA APÓTEKI



## Að ná stjórn á annríkinu

Að sjá ekki fram úr verkefnum sem hlaðast upp getur verið erfið og yfirþyrmandi tilfinning. Allt fer að hringsnúast í höfðinu á manni, ekkert virðist yfirstíganlegt og erfitt að sjá hvar er best að byrja. Þá er stutt í að menn missi yfirsýnina og erfitt getur verið að finna leiðina út úr ástandinu.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir

Þegar svona er komið finnst fólk það gersamlega þurrausið. Sköpunarkrafturinn er enginn og það er alltaf þreytt. Þetta er eins og að standa í að grafa skurð sem fyllist jafnóðum. Þreyta er þó langt í frá einu líkamlegu einkennin sem menn finna fyrir. Streitan er viðvarandi og magnast stöðugt. Líkaminn er að reyna að vinna gegn henni með því að senda út boð um þreytu. Kortisólframléiðslan er allt of mikil og hátt hlutfall þessa streituhormóns í líkamanum til langs tíma getur leitt til blóðþrýstingshækkunar, þyngdaraukningar, missi vöðvamassa, minnkandi kalkmagns í beinum og bælingar á ónæmiskerfinu. Líkaminn er að senda þér viðvörðunaboð. Hann segir: Ég gefst upp, hvíldu mig.

### Hvers vegna finnst manni allt svo yfirþyrmandi?

Sálfræðingar telja að stærsta ástæðan sé sú að þú kunnir ekki að setja mörk og hugsir ekki nógu vel um sjálfan þig. Sá sem tekur sífellt að sér fleiri verkefni og eykur vinnuálagið fremur en að draga úr því þegar hann finnur streituna magnast stefnir beina leið í

kulnunarástand. Það eru takmörk fyrir því hvað fólk getur afkastað á einum degi og til allrar lukku hafa flestir skilning á því. Ef einhver í kringum þig hefur það ekki er spurning hvort þú sért á réttum stað í lífinu.



„Það eru takmörk fyrir því hvað fólk getur afkastað á einum degi og til allrar lukku hafa flestir skilning á því“.

Önnur ástæða er sú að fólk hættir til að horfa um of fram á veginn. Í stað þess að einbeita sér að því sem skiptir máli hér og nú velta menn fyrir sér hvernig eigi að leysa verkefni morgundagsins og hvort það takist á þeim stutta tíma sem gefst til að vinna að verkefnum. Ef þú einfaldlega ákveður að láta hverjum degi nægja sína þjáningu og velta ekki fyrir þér hvað bíður á morgun getur þú létt af herðum þér stórum hluta þeirra áhyggna sem plaga þig.

## Hvernig er hægt að rjúfa vítahringinn?

Einfaldast er að viðurkenna fyrir sjálfum sér að maður ráði ekki lengur við ástandið og ákveða að sleppa stjórninni.

### 1. Þekktu einkennin

Allir bregðast mismunandi við yfirþyrmandi aðstæðum. Lærðu að þekkja þín viðvörðunarkerfi. Færðu höfuðverk, verki frá stoðkerfi, í magann? Hættir þú að geta sofið eða getur þú sofið allan daginn? Þegar þetta er ljóst skaltu hugsa um hvernig best er að rjúfa vítahringinn. Skipulegðu þig fram í tímann. Taktu frá stundir fyrir sjálfan þig. Farðu í nudd, sund, ræktina eða með vini á kaffihús. Hættu að hugsa um allt það sem gæti farið úrskeiðis og einbeittu þér þess í stað að því að finna eitthvað ánægjulegt sem hjálpar þér að líða betur. Ekki tala sjálfa/n þig niður. Það er öllum hollt að setja mörk og læra að virða þau. Gerðu öllum í kringum þig ljóst að þú virðir þín og ætlist til þess sama af þeim. Stattu með sjálfri/sjálful þér og vertu þinn besti vinur.

### 2. Andaðu djúpt

Kortisól viðheldur svokölluðu árásar- og flótaástandi (fight

and flight mode) í líkamanum. Að anda djúpt og anda hægt frá sér slakar náttúrulega á öllum vöðvum og dregur úr framléiðslu streituhormónsins.

### 3. Brjóttu verkefni niður í viðráðanlegar einingar

Stórt verkefni á borð við meistara-ritgerð eða stóra skýrslu í vinnunni eru yfirþyrmandi og erfið ef hugsað er um þau sem heild. Prófaðu þess í stað að brjóta þau niður í einingar, heimildavinnuna, inngang, eina síðu, einn kafla og svo framvegis. Með því móti virðist verkið ósjálfrátt minna í huga okkar.

### 4. Hugsaðu til baka

Þú hefur án efa séð það svart áður og hvernig komstu í gegnum það? Hugsaðu til baka og rifjaðu upp alla þína sigra og allt það sem hefur tekist vel hjá þér. Þetta veitir huggun og ýtir undir sjálfstraustið.

### 5. Stoppaðu neikvæðar hugsanir

Það er auðvelt að festast í neikvæðum hugsunum og brjóta sig niður. Mundu að það er ein besta leiðin til að tryggja að þú komist ekkert áfram. Leyfðu slíkum hugsunum ekki að komast að, haltu í bjartsýnina hvað sem á gengur. Hafðu á takteininum nokkrar jákvæðar möntrur á borð við: Þetta reddast. Ég mun komast í gegnum þetta. Líka; þetta ástand mun líða hjá.

### 6. Hringdu í vini

Ef þú átt góða vini reyna þeir ævinlega að styðja þig og byggja þig upp. Segðu þeim hvernig þér líður og hlustaðu á ráð vinar og huggunarorð. Hann þekkir þig best allra og hefur áreiðanlega margt gagnlegt fram að færa.





## Stúdíó Birtingur

Í SAMSTARFI  
VIÐ HREYFISPORT

# „Hreyfing sem bætir andlega og líkamlega heilsu“

**Hreyfðu þig á meðan þú vinnur – með Lifespan.**

Okkur er eðlislægt að hreyfa okkur og það er engum hollt að sitja átta eða fleiri klukkustundir á dag við vinnu,“ segir Sigurbjörg Gunnarsdóttir íþróttfræðingur. Sigurbjörg og eiginmaður hennar, Björgvin Jónsson byggingatæknifræðingur, eiga og reka fyrirtækið Hreyfisport sem selur Lifespan, heilsueflandi skrifstofulausnir. Sjálf reyndu þau á eigin skinni hvaða áhrif langvarandi kyrrseta hefur á líkamann.

„Við unnum bæði líkamlega vinnu, ég sem íþróttakennari og Björgvin sem smíður. Það var því töluverð breyting fyrir okkur bæði að fara að vinna á skrifstofu og hreyfa okkur lítið sem ekkert yfir vinnudaginn,“ segir Sigurbjörg.

„Við vorum bæði farin að finna til í stoðkerfinu, með mjóðsþægindum og vöðvabólgu á herðasvæði þrátt fyrir að við stunduðum heilbrigðan lífsstíl og hreyfðum okkur fyrir utan vinnutíma.“

### Lifespan-skrifstofutækin hafa farið sigurför um Bandaríkin

Þau kynntust Lifespan-skrifstofulausnunum, sem eru ný hér á Íslandi, en tækin eru þau mest seldu í Bandaríkjunum í þessum vöruflökki. Að sögn Sigurbjargar eru Bandaríkin komin á undan öðrum löndum í notkun á heilsueflandi skrifstofulausnum. Það er vel þekkt að stórfyrirtækin Facebook, Google og Microsoft bjóði starfsmönnum sínum upp á bestu vinnuskilyrði sem völ er á hverju sinni. Þessi fyrirtæki og mörg önnur hafa notað skrifstofubúnaðinn frá Lifespan undanfarnin ár, með góðum ávinningi fyrir starfsfólkið.

### Aukin vinnuafköst og bætt líðan starfsfólks

En hvernig virka Lifespan-tækin og hver er ávinningurinn? „Það eru fjölmörg fyrirtæki sem hugsa vel um starfsfólk sitt með því að hafa rétta lýsingu á vinnustað, með góða hljóðvist og bjóða upp á upphækkanleg skrifborð og fleira,“ segir Sigurbjörg. „Með Lifespan-tækjunum er starfsfólki boðið upp á að hreyfa sig meðan á vinnu stendur, með því að ganga á göngubretti, hjóla eða nota jafnvægisbretti við vinnuna. Ávinningurinn er fyrst og fremst sá að það getur dregið úr stoðkerfisþægindum. Blóðþrýstingur lækkar einnig og hreyfingin bætir bæði líkamlega og andlega heilsu, hún eykur afköst starfsfólks og getur þannig bætt árangur fyrirtækisins.“

Sigurbjörg bætir við að flestir séu fljótir að venjast tækjunum, en sumir þurfi lengri tíma, allt að viku. Tækin koma þó ekki í veg fyrir hreyfingu utan vinnu sem allir ættu að stunda sem hluta af heilbrigðum lífsstíl.

### Starfsfólk Reykjanesbæjar ánægt með Lifespan-hreyfistöðvar

Reykjanesbær setti upp hreyfistöðvar á bæjarskrifstofunum nýlega í tilefni af árlegri heilsuviku bæjarins. Þar gafst öllum starfsmönnum tækifæri til að



Ávinningurinn er fyrst og fremst sá að það getur dregið úr stoðkerfisþægindum.

prófa tækin við vinnu sína, jafnvægisbretti, tvö hjól og tvö skrifstofubretti.

Að sögn Kristins Óskarssonar, mannaústjóra Reykjanesbæjar, voru starfsmenn forvitnir og flestir óhræddir við að prófa að vinna á hreyfistöðvunum frá Lifespan. Starfsfólk talaði um hvað það hefði verið skemmtilegt að hafa aðgengi að skrifstofubúnaðinum og var ánægt með að geta hreyft sig á meðan það vann. Bryndís Gyða, sálfræðingur hjá Reykjanesbæ, lét mjög vel af hreyfistöðvunum og var þá sérstaklega ánægð með skrifstofuhjólíð. Reykjanesbær er heilsueflandi samfélag og að sögn Kristins er stefnt að því að setja upp hreyfistöðvar í nýju skrifstofuskipulagi á bæjarskrifstofum Reykjanesbæjar.

### Sýningarsalur í hjarta bæjarins

Hreyfisport opnar skrifstofu sína í byrjun desember í hjarta Reykjanesbæjar, á Hafnargötu 35, þar sem áherslan verður lögð á heilsusamlegt vinnuumhverfi og skrifstofubúnaðurinn verður frá Lifespan. „Við verðum með sýningarsal þar sem viðskiptavinir geta komið og prófað tækin og fengið ráðgjöf. Við munum sýna viðskiptavinum okkar hvernig má gera vinnustaðinn heilsusamlegri með góðum tækjum og fleiri heilsusamlegum lausnum,“ segir Sigurbjörg.



„Starfsfólk talaði um hvað það hefði verið skemmtilegt að hafa aðgengi að skrifstofubúnaðinum og var ánægt með að geta hreyft sig á meðan það vann.“

Reykjanesbær setti upp hreyfistöðvar á bæjarskrifstofunum nýlega í tilefni af árlegri heilsuviku bæjarins.

Þar til sýningarsalurinn opnar og kynnast má Lifespan af eigin raun, má finna allar upplýsingar á [hreyfisport.is](http://hreyfisport.is), í síma 551-6151 og með því að senda tölvupóst á [hreyfisport@hreyfisport.is](mailto:hreyfisport@hreyfisport.is).



Menning  
AFÞREYING

# „Ekki alveg búinn að átta mig á því hvað þetta er geggjað“

Erlingur Óttar Thoroddsen skrifar handrit að nýrri hrollvekju í fullri lengd, *Midnight Kiss*, sem verður frumsýnd í næsta mánuði á streymisveitunni Hulu. Leikstjórinn fékk aðeins viku til að fullklára handritið.

Texti / Roald Eyvindsson



Erlingur sendi frá sér kvikmyndina Rökkur árið 2017 en hún fékk fína aðsókn og góða dóma.

Þetta er mjög skemmtilegt og spennandi og þínu ótrúlegt að milljónir manna eigi eftir að horfa á eitthvað sem ég skrifaði. Ég hef aldrei gert neitt sem nær til svona stórs áhorfendahóps og ég held að ég sé eiginlega ekki alveg búinn að átta mig á því hvað þetta er geggjað,“ segir Erlingur Óttar í skýjunum með verkjó.

Midnight Kiss er hluti af sjónvarpsseríu á streymisveitunni Hulu sem heitir Into the Dark og er framleidd af Blumhouse Productions, sem hefur m.a. sent frá sér Get Out, Insidious, Sinister og Paranormal Activity-myndirnar. Serían samanstendur af tólf sjálfstæðum níutíu mínútna hrollvekjum sem koma út mánaðarlega og tengjast hátið hvers mánaðar, hrekkjavöku, þakkargjörðarhátiðinni, jólnum og svo framvegis. Midnight Kiss er nýárs-hrollvekjan og kemur út rétt fyrir áramót, eða 27. desember, að sögn Erlings.

En um hvað fjallar sagan? „Hún er um vinahóp sem hefur þekkt lengi og ver alltaf áramótunum saman. Þau eru með



„Ég hef aldrei gert neitt sem nær til svona stórs áhorfendahóps.“



Erlingur Óttar er með mörg járn í eldinum um þessar mundir. Hann vinnur m.a. að bandarískri útgáfu af mynd sinni Rökkur og að mynd sem byggir á spennusögunni Kulda eftir Yrsu Sigurðardóttur.

þínku spes áramótahefð sem þau kalla miðnæturskossaleikinn en hún gengur út á að reyna tæla einhvern ókunnugan þegar þau fara út á lífið í stað þess að bíða og vonast eftir því að einhver kyssi þau um áramótin. Þegar líður á kvöldið birtist grímuklæddur aðili sem þau léku einu sinni grátt í leiknum og leitar hefnda. Er samband vinanna nógu sterkt til þess að þau geti hjálpað hvert öðru að lifa nóttina af eða eru þau sínir verstu óvinir þegar allt kemur til alls?“ lýsir hann án þess að vilja fara nánar út í söguþráðinn.

## Fékk viku til að klára handritið

Hvernig kom til að hann var fenginn til að skrifa söguna? „Ég hef verið að hitta fólkið hjá Blumhouse af og til á síðustu misserum í tengslum við ýmis önnur verkefni. Dag einn höfðu þau samband og báðu mig um að koma með hugmynd að handriti fyrir nýársþátt Into the Dark. Ég fékk dag til að koma með hugmyndina. Einu fyrirmælin voru að þau vildu slasher-mynd með hinsegin fókusi. Þannig að ég lagði höfuðið í bleyti og Midnight Kiss varð meira og minna til

á þessum eina degi,“ segir hann og bætir við að fólkinu hjá Blumhouse hafi litist svo vel á hugmyndina að fyrirtækið hafi keypt hana á staðnum, þó með þeim fyrirvara að handritið kláraðist á viku. „Þetta gekk sem betur fer upp, en það var smástress. Ég fór varla út úr húsi þá vikuna,“ segir hann og hlær, en um leið og handritið var tilbúið var farið í tókur.

Spurður út í þær segir Erlingur tókur hafa gengið vel og það hafi verið draumur að fá að vinna með öllum sem komu að gerð hrollvekjunnar. „Leikararnir voru algjörlega frábærir. Ég fékk að vera með í öllu casting-ferlinu og við enduðum með rosafloktan hóp af ungum nýstirnum sem hafa leikið í þáttum eins og Euphoria, Veep, The Morning Show og eru öll á hraðri uppleið. Þau náðu vel saman og voru strax orðnir góðir vinir, sem ég held að sjáist vel í lokaútgáfu myndarinnar.“ Hann segir samstarfið við leikstjóran Carter Smith, sem er flaust þekktastur fyrir hryllingsmyndina The Ruins, sömuleiðis hafa verið gott. „Carter er ótrúlega vinalegur og með báða fætur á jörðinni. Hann er mikill Íslandsvinur og hafði séð myndina mína Rökkur, sem var ástæðan fyrir því að hann hafði áhuga á að lesa handritið. Ég hefði ekki getað fengið betri samstarfsmann og við unnum náði að handritinu alveg þar til myndavélnar fóru að rúlla.“

## Fyndin, spennandi og smábrjáluð

Midnight Kiss kemur út á Hulu 27. desember en Erlingur segist auk þess vita að Blumhouse hafi verið að selja hrollvekjurnar alþjóðlega, bæði sem stakar kvikmyndir og sem hluta af Into the Dark-seríunni, þannig að það sé aldrei að vita nema Midnight Kiss endi á íslensku sjónvarpsstöð eða á VOD-inu einhvern tímann. „Ég ætla að minnsta kosti að horfa myndina í góðra vina hópi,“ segir hann glaður. „Ég held að þetta sé mjög góð partímynd; hún er myndin, spennandi og smábrjáluð. Mjög viðeigandi um áramótin.“



„Midnight Kiss sem er skrifuð, framleidd og frumsýnd á innan við sex mánuðum. Það er eiginlega bara sturlað,“ segir Erlingur. „en sturlað á mjög góðan hátt.“

„Ég held að þetta sé mjög góð partímynd; hún er myndin, spennandi og smábrjáluð. Mjög viðeigandi um áramótin.“

782-0503

**Vantar þig vönduð heimilisþrif?**

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

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

Hafðu samband við okkur í síma 782-0503 eða á [traustthrif@gmail.com](mailto:traustthrif@gmail.com) og fáðu tilboð fyrir þitt fyrirtæki eða húsfélag.

**HELGAR LISTINN** Texti / Freyr Eyjólfsson

## Alltaf með tónlist í eyrunum

**Guðmundur Andri Thorsson**, rithöfundur, þingmaður og söngvari Spaðanna, á stórt og mikið plötusafn, en hann hlustar stöðugt á tónlist þegar hann skrifar, semur greinar, ryksugar, spjallar við vini sína eða þegar hann er aleinn og angurvær að íhuga og grúska.

■ Ég er alltaf með músík í gangi og nota Spotify ótæpilega, þegar ég er að vinna, sinna húsverkum, slaka á, hlaupa, ganga, hangsa ... Á svo sem engar uppáhaldsplötur en hér eru þrjár svona til að nefna eitthvað.

**Föstudagur**  
Truelove's Gutter (2009), með Richard Hawley.  
„Sú var tíð að maður hefði fundið einhverja stuðmúsík á föstudagskvöldi en nú er það bara músík til að sitja og spjalla við sína elskuðu og góðu vini og gutla í hvítvíni. Enn betri músík til að vera einn og angurvær við. Frábær söngvari, líkur Scott Walker en ekki jafnýktur – eða Morrissey, en er samt ekki alltaf með sömu þrjá tónana og heldur lagi; ljúfar melódíur, mjúkir textar.“

**Laugardagur**  
Double Time (1977), með Leon Redbone.  
„Músík til að ryksuga við og raula með – eða semja greinar. Blús- og ragtime söngvari, últragamaldags, sambland af Robert Johnson og Hank Williams. Jóðlar og blístrar og leikur fast á gítarinn; alltaf með sólgleraugu og skrýtið skegg svo sumir héldu að þetta væri Zappa í dulargervi. Svo reyndist ekki vera, þetta var bara einhver gaur frá Kanada.“

**Sunnudagur**  
The Weeping Meadow (2004), með Eleni Karaindrou.  
„Músík fyrir íhugun og grufu. Hafði hana í gangi allan tímann meðan ég skrifaði síðustu bók. Þessi kona er eitt fremsta kvikmyndatónskáld Grikkja og hefur samið við fullt af bíómyndum en þessi músík er í sérstöku uppahaldi hjá mér, einfaldleiki og fegurð, góðar útfærslur á fallegum hugmyndum.“

Guðmundur Andri Thorsson.

# GÓÐAR YFIRHAFNIR Í STÆRÐUM

14-32 eða 42-60

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is) eða komdu í verslun Curvy við Grensásveg



ÚLPA  
14.990 kr



ÚLPA  
16.990 kr



ÚLPA  
16.990 kr



ÚLPA  
12.990 kr



ÚLPA  
14.990 kr



ÚLPA  
22.990 kr

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



# Albumm

TÓNLIST

Texti / Steinar Fjeldsted



**„Mig langar til að hjálpa fólki andlega og gleðja Grýlu“**

Rapparin Elli Grill sendi á miðvikudag frá sér myndband við brakandi ferskt lag sem kallast Nú koma jólin.

„Jólin eru undur mannkynsins og mig langar til að hjálpa fólki andlega og gleðja Grýlu,” segir Elli Grill, en að hans sögn minnir myndbandið „helst á Frank Sinatra í þrjú daga blakkáti“.

Elli Grill hefur verið mjög áberandi í íslensku rappseuninni að undanförunum en hann tók meðal annars þátt í Eurovision ásamt Skaða og Glym með laginu Jejjó, keyrum alla leið. Fyrr á þessu ári sendi grillarinn svo frá sér plötuna Rassa Bassi Vol 2 og hefur hún fengið glimrandi góðar viðtökur. Þess má geta að það eru þeir Rútur Skæringur Sigurjónsson og Sigurvin Eðvarðsson sem leikstýra myndbandinu við Nú koma jólin.

## Jassinn dunar í Hörpu í kvöld



■ Jazzklúbburinn Múlinn heldur áfram með haustdagskrá sína í kvöld föstudaginn, 22. nóvember í Kaldalónssal Hörpu. Fram kemur hljómsveitin Thoroddsen / Weiss / van Endert Project. Sveitin, þar sem gítarleikarinn Björn Thoroddsen er í fararbroddi, er samstarfsverkefni jassatónlistarmanna frá Íslandi og Þýskalandi. Hún hefur það að markmiði að ferðast milli Evróplanda og fá þekktu tónlistarmenn hvers lands til liðs við sig til að flytja tónlist sem sameinar ólíka menningarheima. Á tónleikunum koma fram auk Björns, gítarleikarinn Philipp van Endert, saxófónleikarinn Ólafur Jónsson, Þorgímur Jónsson á bassa og trommuleikarinn Peter Weiss. **Tónleikarnir hefjast klukkan 21. Almennt miðaverð er 2.500 krónur, en 1.500 kr. fyrir nemendur og eldri borgara. Miðar fást í miðasölu Hörpu og á harpa.is og tix.is.**

# Hafnar verkefnum ef einhver óregla er í spilinu

Tónlistarmaðurinn Bjarki Ómarsson, eða Bomarz eins og hann kallar sig, byrjaði tónlistarferilinn sinn sem trymbill og hefur síðan þá komið víða við á ferlinum. Í dag semur hann tónlist fyrir hina og þessa listamenn og samhlíða gefur hann út eigin tónlist. Um þessar mundir eru hann og tónlistarmaðurinn Júlí Heiðar að vinna í verkefni sem nefnist Park In Space og þeir félagar voru að senda frá sér plötuna Dream World.

Texti / Sigrún Guðjohnsen Mynd / Einar Baldvin



Tónlistarmaðurinn Bjarki Ómarsson var að gefa út nýja plötu.

Ég, Júlí og tveir aðrir strákar vorum með smá svona Blink182-virðingavott í uppsiglingu en tókum svo ákvörðun um að semja sjálfir saman nýtt háskólarokk. Við tókum svo eitt „session“ sem endaði meira í átt að poppi sem kom líka svona áreynslulaust hjá okkur og tókum þá ákvörðun að gera meira úr því,“ segir Bjarki um gerð plötunnar. Platan, sem mætti lýsa sem samlandi af Liverpool-rokki og LA-poppi, inniheldur fjögur lög. Þrjú þeirra eru samin af Bjarka og það fjórða er ábreiða af laginu Lose You To Love með söngkonunni Seleni Gomez. „Lagið er auðvitað geggið,“ segir hann um það síðastnefnda. „Okkur fannst skemmtileg þæling að gera nýja útgáfu af því.“

Bjarki gefur líka út tónlist undir pródúsent- og listamannanafninu Bomarz og fær þá oft til liðs við sig ýmsa söngvara. Sem dæmi hyggst hann gefa út lög í flutningi Chris Medina, Nick Ray og fleiri á

„Ef verkefnin væru öll eins gæti ég allt eins unnið á færíbandi í niðursuðuverksmiðju.“

næsta ári. Svo hefur hann samið og útsett lög fyrir annað tónlistarfólk. Hvernig kom það til? „Instagram. Þar deilir fólk á Instastory því sem það er að gera og sú aðferð hefur reynst mér vel, því fólk hefur haft samband eftir að hafa séð Instastory hjá mér. Þannig fór boltinn að rúlla. Ég hef ekki enn borgað krónu í auglýsingar,“ segir hann og brosir. Talandi um það, hvert er uppáhaldssamstarfsverkefnið þitt? „Uppáhalds, úff, það er erfið

spurning. Ætli ég segi ekki bara það sem ég er að vinna að hverju sinni. Fjölbreytnin er það sem gerir þetta skemmtilegt og það vill svo til að það er litríkt og skemmtilegt fólk í þessum bransa. Ef verkefnin væru öll eins gæti ég allt eins unnið á færíbandi í niðursuðuverksmiðju.“

Þegar kemur að því að skapa list almennt segir Bjarki að honum finnst skipta máli að vera með opinn huga og passa að takmarka sig ekki. „Ég er mjög vinnuglaður maður og skoða flest verkefni,“ segir hann, en viðurkennir þó að hann hafi alveg þurft að hafna verkefnum. „Sérstaklega ef einhver óregla er í spilinu.“

Hvert er svo stefnan sett? „Ég er voða glaður að fá að vinna við það sem ég hef gaman af og það væri auðvitað óskandi að það gengi bara vel áfram. Svo langar mig svolítið að búa mér til gott „portable setup“,“ heldur hann áfram, „og fara að ferðast og prodúsera meira erlendis.“

## Albumm mælir með



### Tumi og Magnús í Mengi

■ Saxófónninn Tumi Árnason og slagmaðurinn Magnús Tryggvason Eliassen þruga í og á lög og gesti í Mengi annað kvöld, laugardagskvöldið 23. nóvember. Dúettinn heldur til fjarlægra og framandi landa, nánar tiltekið til Frakklands, í desemberbyrjun þar sem þeim hefur verið boðið að flytja músík í góðum félagskáp á vegum Nordic Jazz Comets. Tónleikarnir á morgun verða því nokkurs konar forsmekkur og upphitun fyrir það sem koma skal. **Miðar verða seldir við inngang en miðaverð er 2.000 krónur.**

### Andy Svarthol fagna sinni fyrstu breiðskífu

■ Í vor sendi kjallarpopp-sveitin Andy Svarthol frá sér sína fyrstu breiðskífu, Möður. Í kvöld, föstudaginn 22. nóvember, verður platan ápreifanleg í veglegri vínlytútgáfu. Af því tilefni verður hún flutt í heild sinni á útgáfutónleikum sveitarinnar í Hressingarskálunum og í þokkabót seld á sérstöku tilboðsverði. **Aðgangseyrir er 2.000 kónur. Miða má nálgast á Tix.is**

## ORÐIN HLJÓÐ í Hörpu



■ ORÐIN HLJÓÐ er yfirskrift Tónlistarhátíðar Rásar 1 sem haldin verður í Norðurljósasal Hörpu á morgun, laugardaginn 23. nóvember klukkan 16 og er útvarpað í beinni á Rás 1. Þetta er í þriðja sinn sem hátíðin er haldin en listrænn stjórnandi hennar í ár er **Daníel Bjarnason. Hægt er fá miða á Tix.is.**

## Tónleikar í Kanada og nýtt myndband

■ Hljómsveitin Warmland er heldur betur á blússandi siglingu um þessar mundir, en hún var að senda frá sér myndband við lag sitt Blue Space sem er leikstýrt af Bernhard Kristni og meðlimum sveitarinnar. Warmland, sem er skipuð reynsluboltunum Arnari Guðjónssyni (Leaves) og Hrafn Thoroddsen, vakti mikla lukku á tónlistarhátíðinni Iceland

Airwaves sem fór fram á dögunum og nú er Hljómsveitin stödd í Montreal í Kanada þar sem hún kemur fram í kvöld, föstudagskvöld. Hægt er að fylgjast með sveitinni á Instagram-reikningi hennar, #Warmlandofficial, en hún er ansi dugleg við að deila myndböndum af ævintýrum sínum. **Hægt er að skoða myndbandið við Blue Space á albumm.is.**



# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI



  
GRANÍT  
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – [granitsteinar.is](http://granitsteinar.is)

1

Lífsstíll  
TÍSKA



Kendall Jenner ber grófa og áberandi gullkeðjulokka.

**Belti, stórir eyrnalokkar, hálsklútar og íburðarmiklar hálsfestar sjást víða í verslunum og hafa verið mikið á tískupöllum undanfarnin ár. Það er greinilegt að ekkert lát verður á stóru skarti samkvæmt tískusýningunum fyrir vorid 2020.**



Módelið Alessandra Ambrosio með beltí yfir þunnan silkikjól og keðjur um hálsinn.

My Letra Store er með mikið af fallegu skarti en þessi keðja passar bæði við sparikjólinn og þykku vetrarpeysuna, einnig eru þessir fallegu eyrnalokkar til í silfri og gullhúðaðir. [www.myletrastore.is](http://www.myletrastore.is).

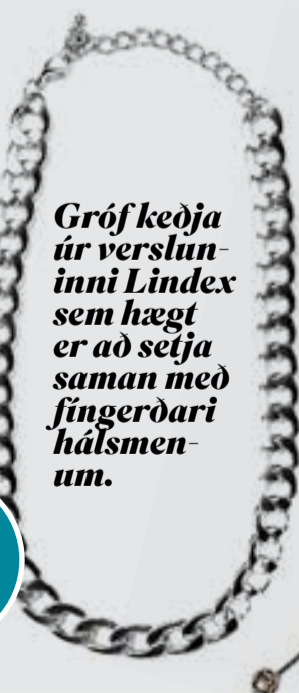
**Mittiskeðjur hafa rutt sér til rúms eftir u.þ.b. 25 ára hlé og má líka sjá áfastar keðjur á klassískum leðurbeltum. Að auki eru beltí mikið skreytt með alls kyns glingri, svo sem semeliusteinum og perlum. Nú til dags er ekki einungis leyfilegt að þræða beltíð í smeygjurnar, heldur má hreinlega reyra það um mittið yfir kjól eða jafnvel blazer-jakka til að undirstrika kvenlegu línurnar.**

## SKREYTTU ÞIG Í SKAMMDEGINU

Vetur konungur kallar á hlýrri fatnað og því getur verið á undanhaldi að klæða sig upp svo að skart og aðrir aukahlutir séu valdir með heildarútliti dagsins. Eðlilega eru síðu perlueyrnalokkarnir stundum skildir eftir í skartgripaskríninu og eitt fingert hálsmen hvílir þess í stað undir þykkri peysunni. En aukahlutir geta kórónað dressið og þess vegna gert látlausan fatnað skyndilega ótrúlega smart.

Þegar öllu er á botninn hvolft er þetta jú allt spurning um samsetningu lita, forms og textíls. Því óhræddari sem þú ert að prófa þig áfram verður þú líklegri til að finna þinn persónulega stíl sem þú kannt vel við og getur svo útfært í alls kyns mismunandi útgáfum.

**Gróf keðja úr versluninni Lindex sem hægt er að setja saman með fingerðari hálsmenum.**



Áberandi hálsmen eru flott við berar axlir en einnig koma svona hálsmen vel út yfir rúllukragann á kaldari dögum.

Geggað hálsmen úr oxuðu silfri og silfurhringur með 18 kt gullhúðun frá Hildi Hafstein.

Silkislæðurnar eru aftur orðnar vinsælar. Hægt er að skella þeim um hálsinn í alls kyns útgáfum, nota þær sem skuplu eða þá sem ennisband, binda í beltíð eða í tösuna til að bæta í litagjöðina.

Hringarnir eru handgerðir silfurhringar frá línunni IDEM sem fæst á kolbrun.net og í Kirsuberjatrénu.



**Perlur hafa verið vinsælar og verða áfram næsta sumar.**

Alls kyns keðjur sem blandað er saman í mismunandi síddum.



Hægt er að blanda grófum hringum saman við fingerðari.

Stilisti mælir því með að lesendur kíki í skúffurnar eða í kassa sem jafnvel eru geymdir í geymslum hjá ömmu eða mömmu til að komast yfir fallegar gersemar sem mega svo sannarlega líta dagsins ljós. Leyfið hugmyndafluginu að njóta sín!





hjá  
**Hrafnhildi**

Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjafranhildi.is](http://hjafranhildi.is)

sh

Séð og Heyrt  
FRÉTTA- OG BLAÐAMENNHÉR BÚA FRÉTTA-  
HAUKARNIR

320,9 FM

Baugatangi  
8, 102 Reykjavík

Sindri Sindrason og maður hans Albert Leó Haagenen, eiga einbýlishús sem byggt var árið 1985. Húsið sem er 320,9 fm keyptu þeir árið 2006. Fallegt hús í Skerjafirðinum, steinsnar frá útivistarparadísinni milli Gróttu og Nauthólsvíkur.

Frétta- og blaðamenn færa okkur fréttir af málefnum líðandi stundar. Margir þeirra hafa starfað lengi í sínu fagi og sumir, sérstaklega þeir sem eru á sjónvarpsskjánum, verða þjóðþekktir. En hvar ætli þeir hafi búið sér heimili?

Séð og Heyrt fletti upp heimilum sjö fréttamanna. Tveir búa í hjarta miðbæjarins, fjórir þeirra í grónum hverfum og

einn býr við Hellu. Fjórir búa í einbýlishúsi, meðan hinir velja að hreiðra um sig í fjölbýli. Elsta eignin var byggð árið 1915 og sú yngsta árið 2010. Stærð eignanna er frá 62,5 fm til 320,9 fm.

Aflagrandi 28,  
107 Reykjavík

Guðmundur Benediktsson og kona hans, Kristbjörg Helga Ingadóttir, ásamt syni þeirra Albert, eiga einbýlishús sem byggt var árið 1993. Húsið sem er 192,3 fm keyptu þau í lok október. Flott eign í Vesturbænum, steinsnar frá KR-vellinum, öðru heimili Gumma.

192,3 FM

Blönduhlíð  
21, 105 Reykjavík

Jóhanna Vigdís Arnardóttir og maður hennar, Þorsteinn H. Guðbjörnsson, eiga íbúð á annari hæð í þríbýlishúsi sem byggt var árið 1949. Íbúðin er 203,1 fm og keyptu hjónin hana í byrjun árs 2018. Fallegt hús í grónu hverfi með útsýni til Óskjuhlíðar og Perlunnar.

203,1 FM

62,5 FM

Ásvallagata  
69, 101 Reykjavík

Valgerður Matthíasdóttir býr í hjarta miðbæjarins á fyrstu hæð í fjörbýlishúsi sem byggt var árið 1938. Vala keypti íbúðina sem er 62,5 fm árið 2016. Fallegt eldra hús í miðbænum.

213,5 FM

## Mói, 851 Hella

Telma Tómasson, og maður hennar, Karl Óskarsson, eiga einbýlishús við Hellu, sem þau byggðu árið 2010. Gestahús var síðan byggt árið 2015. Húsin eru í heild 213,5 fm. Tilvalin eign fyrir hesta- og náttúruunnendur.

110,5 FM

## Laufásvegur 8, 101 Reykjavík

Sigmundur Ernir Rúnarsson og kona hans, Elín Sveinsdóttir, eiga efri hæð og ris í gullfallegu húsi í hjarta miðbæjarins, steinsnar frá Tjörninni. Húsið var byggt árið 1915 og eru fjórar íbúðir í húsinu, í eigu tveggja aðila. Eignarhluti hjónanna er 110,5 fm, en þau keyptu í byrjun árs 2014. Eitt af fjölmörgum fallegum húsum þessa hverfis.

172,9 FM

Láland 11,  
108 Reykjavík

Edda Guðrún Andrésdóttir, og maður hennar, Stefán Ólafsson, eiga einbýlishús sem byggt var árið 1949. Húsið sem er 172,9 fm keyptu þau í byrjun árs 2018. Fallegt hús í fríðsælu hverfi Fossvogsdals.



# Lífstykkjabúðin

Fákafeni 9 | 108 Reykjavík



Lady Avenue  
100% silki  
Sloppur 29.400kr  
Náttkjóll 21.000kr



Lady Avenue  
100% silki  
Náttkjóll 21.000kr



Lady Avenue  
100% silki  
Bolur 9.700kr



Damella  
Sloppur 10.800kr  
Náttföt 8.800kr  
Inniskór 3.800kr

Fákafeni 9 | 108 Reykjavík

Opið

Mánudaga - Föstudaga 11-18

Laugardaga 11 - 16

S:551-4473



Séð og Heyrt  
FRÆGA FÓLKID

## Heyrst hefur

EIÐUR SMÁRI & ALEXANDRA ELVA

... að Eður Smári Guðjohnsen fótboltakappi og Alexandra Elva Þórkötludóttir nemi séu nýtt par. Eður Smári er, eins og alþjóð veit, einn af okkar þekktustu og bestu fótboldamönnum. Eður Smári skildi árið 2017 við eiginkonu sína Ragnhildi Sveinsdóttur eftir 23 ára samband. Hjónin höfðu verið kærustupar síðan á unglingsaldri og eiga fjögur börn. Alexandra Elva er 26 ára nemi í lögfræði við Háskólann í Reykjavík og því 15 árum yngri en Eður Smári sem varð fertugur í fyrra. Þau hafa sést saman á skemmtistöðum borgarinnar.



... að Bjarni Baldvinsson, Helgi Steinar Gunnlaugsson og Þórhallur Þórhallsson séu komnir heim aftur eftir tveggja vikna ferð og Facebook-bann í Kína. „Þetta var frábært. Það er samt gott að vera kominn með Internet aftur. Kína er frábær staður en stefna yfirvalda þar um ritskoðun netefnis er verulega óhentug okkur Vesturlandabúunum. Ég mun pósta einhverri vitleysu úr ferðinni,“ segir Bjarni. Hann þakkar félögum sínum fyrir geggjæða ferð. Fjórar uppseldar sýningar og sjö opnir hljóðnemar í fjórum borgum sýndu þremmingunum allar hliðar Kína.

... að Friðrik Agni Árnason, dansari, skemmtikraftur og lífstílsþjálfari, ætli að reyna fyrir sér á nýju sviði, að minnsta kosti opinberlega. Friðrik hefur nú dregið fjölmörg ljóð sín úr skúffunni og flokkar nú til útgáfu með vorinu. Hans helstu einkunnarorð eru sólin, hafið og þú. Ljóðabókarskrifin ættu ekki að vefjast fyrir Friðriki, þar sem pistlar hans á Vísi hafa vakið mikla athygli.



... að Björn Jón Bragason, lögfræðingur og sagnfræðingur, hafi gefið út tvær bækur núna í nóvember. Þá fyrri fjallaði Mannlíf um fyrir tveimur vikum, kverið Fundur er settur, sem Björn Jón gaf út í samstarfi við nemanda sinn í Verzlunarskólanum, Pétur Má Sigurðsson. Þá seinni gefur Björn Jón út einn og óstuddur, Lögfræði fyrir viðskiptalíf. Kannski Samherjamenn kaupir bara fyrsta upplagið?



... að Reynir Traustason, leiðsögumaður, blaðamaður og rithöfundur með meiru, hafi sér til heilsubótar stundað föstur síðan í ágúst. Reynir fastar tvo daga á mótí fimm og var vegan eina viku í tilraunaskyni, hann segir í lagi að sleppa kjóti, en verra sé að sleppa fiski. Reynir segir föstuna venjast vel, þrátt fyrir yfirpyrmandi hungur í fyrstu.



VERÐLAUNA LEIKUR

HVAÐA VIÐBURÐ MÆTTU ÓLAFUR OG DORRIT Á?



Í síðustu viku brugðum við á leik og spurðum hver mælti fleyga setningu. Réttu svarið er Jóhannes Haukur Jóhannesson. Nína Guðrún var dregin úr hópi þeirra sem sendu inn rétt svar og fær hún eintak af jólablaði Húsa og híbýla. Núna spyrjum við: Forsetahjónin þáverandi, Ólafur Ragnar og Dóttir, mættu og heyrðu saman. Um hvaða tilefni var að ræða? Vísbandingu verður að finna á mannlíf.is. Sendið svarið á [ragna@birtingur.is](mailto:ragna@birtingur.is) eða í bréfpósti til: Birtingur, Síðumúla 28, 108 Reykjavík, fyrir fimmtudaginn 28. nóvember. Heppinn vinningshafi fær eintak af kökublaði Vikunnar..

# VINSÆLASTIR Á VEFNUM

Margir Íslendingar eru með tugi þúsunda fylgjenda á samfélagsmiðlinum Instagram, sumir hundruð þúsunda.

Nýverið tilkynnti Instagram breytingar á miðlinum sem gera að verkum að notendur hans í Bandaríkjunum geta bráðlega ekki séð hversu mörg læk aðrir notendur fá við færslum sínum. Markmiðið er að fá fólk ofan af því að „keppast um fjölda viðbragða við myndum sínum“. Enn sem komið er ná þessar breytingar ekki til Íslands. Því er lag að skoða hvaða íslensku karlar eru vinsælastir á Instagram.

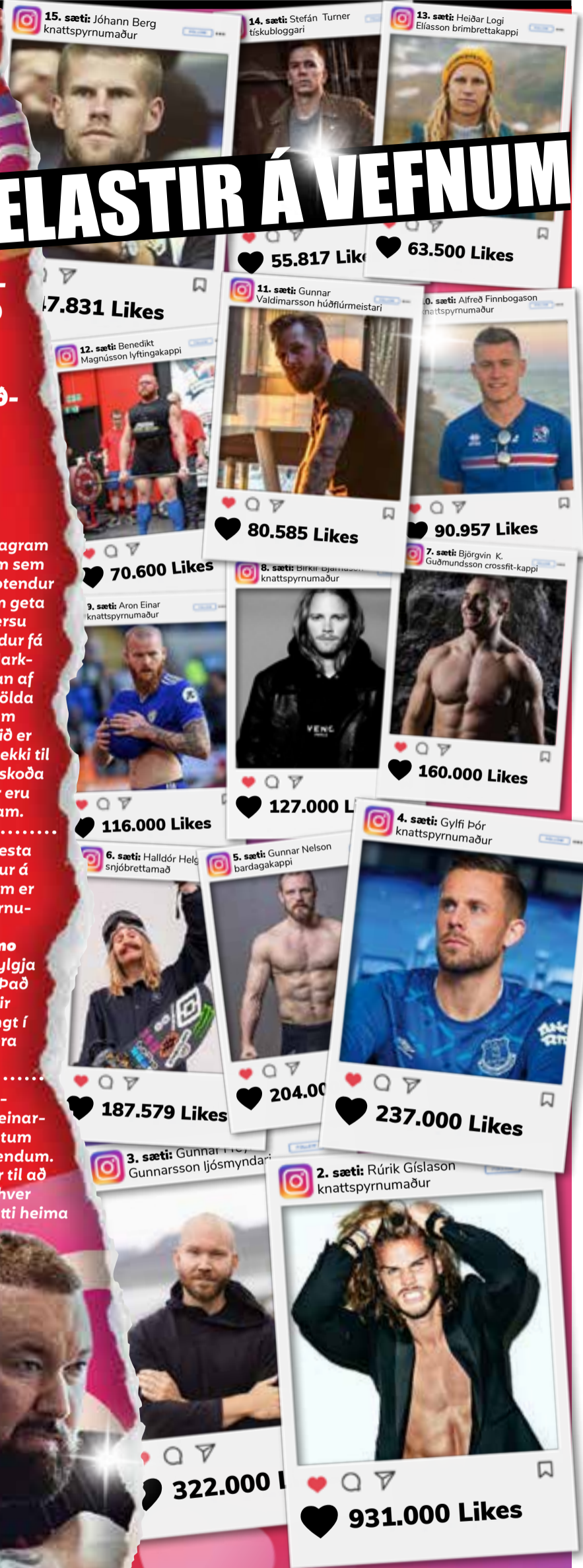
Sá karl sem er með flesta fylgjendur á Instagram er knattspyrnukappinn Cristiano Ronaldo en honum fylgja tæpar 190 milljónir. Það er því ljóst að íslenskir félagar hans eiga langt í land, þrátt fyrir að vera vinsælir hér á Fróni.

Úttektin er ekki hávísindaleg og enginn greinarmunur gerður á keyptum eða almennum fylgjendum. Við hvetjum lesendur til að láta okkur vita ef einhver hefur gleymst sem ætti heima á listanum.

Úttektin er ekki hávísindaleg og enginn greinarmunur gerður á keyptum eða almennum fylgjendum. Við hvetjum lesendur til að láta okkur vita ef einhver hefur gleymst sem ætti heima á listanum.



HAFÞÓR JÚLÍUS BJÖRNSSON AFLAUNAMAÐUR 2.789.864 Likes



- 15. sæti: Jóhann Berg Guðmundsson knattspyrnumaður 47.831
- 14. sæti: Stefán John Turner tískubloggari 55.817
- 13. sæti: Heiðar Logi Eliasson brimbrettakappi 63.500
- 12. sæti: Benedikt Magnússon lyftingakappi 70.600
- 11. sæti: Gunnar Valdimarsson húðflúrmeistari 80.585
- 10. sæti: Alfreð Finnbogason knattspyrnumaður 90.957
- 9. sæti: Aron Einar Gunnarsson knattspyrnumaður 116.000
- 8. sæti: Birkir Bjarnason knattspyrnumaður 127.000
- 7. sæti: Björgvin K Guðmundsson crossfit-kappi 160.000
- 6. sæti: Halldór Helgason snjóþrettamaður 187.579
- 5. sæti: Gunnar Nelson bardagakappi 204.000
- 4. sæti: Gyflí Þór Sigurðsson knattspyrnumaður 237.000.
- 3. sæti: Gunnar Freyr Gunnarsson ljósmyndari 322.000
- 2. sæti: Rúrik Gíslason knattspyrnumaður 931.000
- 1. sæti: Hafþór Júlíus Björnsson aflaunamaður 2.789.864

# BORÐSTOFUDAGAR

20%  
AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM  
BORÐSTOFU-  
SETTUM



habitat 



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



## Hádegistilboð 12"

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

12" pizza with 3 toppings and a can of coke.

**1.990 kr.**

Velkomin! Fjölbreytt úrval af pizzum og meðlæti.

Castello  
PIZZERIA

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

castello.is

MANNLÍF

BIRTINGUR EHF | ÚTGÁFUÉLAG

SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK

S: 5 15 5500

43. TÖLUBLAÐ 3. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 15. NÓVEMBER 2019

mannlíf.is

Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

### Síðast en ekki síst

Eftir / Stefán Pálsson

## Kostar eina tölu ...

Tjarnargatan er einhver allra fallegasta gata Reykjavíkur. Nyrsti hluti götunnar er ævafor, enda má telja líklegt að allt frá landnámsöld hafi stígur legið frá gamla Víkurbænum við Aðalstræti niður að Tjörninni. Tjarnargötuheitið kemur fyrst fram um miðja nítjándu öld en það var fyrst í byrjun síðustu aldar sem ráðist var í að leggja götu með fram Tjörninni vestanverðri upp að Skothúsvegi. Hún var loks breikkuð út í Tjörnina árið 1906.

Á fyrstu árum tuttugustu aldar byggðist nokkuð samfelld húsaröð með fram Tjarnargötu. Flest voru þetta reisuleg timburhús, sem þykja bæjarprýði enn í dag. Um var að ræða norsk hús sem stundum eru kölluð „katalóghús“ þar sem þau voru pöntuð eftir norskum vörulistum og komu hingað í forniðnum einingum. Fyrir vikið var tiltölulega einfalt að taka þau niður aftur og færa milli staða.

Dæmi um slíkt er Tjarnargata 32, betur þekkt sem Ráðherrabústaðurinn. Upphaflega stóð hús þetta að Sólbakka við Önuðarfjörð. Þar var það í eigu Norðmannsins Hans Ellefsen sem reisti þar hvalveiðistöð árið 1889. Hvalstöðinni að Sólbakka var lokað árið 1901 í kjölfar eldsvoða, en einnig spilaði inn í að hvalamiðin við Vestfirði voru nánast uppurin vegna rányrkju og norsku hvalfangaramir voru því farnir að færa sig austur á land. Rányrkjan varð að lokum til þess að hvalveiðar voru bannaðar við Ísland.

Þegar stöðinni var lokað ákvað Hans Ellefsen að gefa Hannesi Hafstein húsið. Aðrir segja að hann hafi selt honum það fyrir eina krónu eða jafnvel fimmkall. Húsið varð persónuleg eign Hannesar, sem var í eilífu peningabasli. Síðar keypti ríkissjóður það af honum, öðrum þræði til að afstýra því að fyrsti ráðherra landsins yrði gjaldþrota.

Með öðrum orðum: umsvifamesti og ríkasti athafnamaður landsins gaf áhrifamesta stjórnámámanni Íslands hús sem bjargaði fjárhag hans. Meltum þá staðreynd í eitt augnablik. Og þetta sama hús er enn í dag vettvangur fyrir mikilvægustu fundi og samkomur íslenska ríkisins. Það er óneitanlega umhugsanarefni.



nettó

ÞÚ FÆRÐ ALLT FYRIR JÓLIN Í NETTÓ!

Kalkúnabringur erlendar

**1.429** KR/KG  
ÁÐUR: 2.599 KR/KG

-45%



Hangilæri á beini kjötsel

**1.749** KR/KG  
ÁÐUR: 2.499 KR/KG

-30%

Græn vínbær 500 gr

**250** KR/PK  
ÁÐUR: 499 KR/PK

-50%



Tilboðin gilda 22. - 24. nóvember

GERÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

# SOFÐU VEL

Stillanleg hjónarúm með þráðlausum fjarstýringum



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

BODYPRINT Reverie

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



SÆNGUR - Made by Brinkhaus - Mikið úrval



RÚMFÖT - 100 tegundir



RÚMTEPPASETT - Mikið úrval



SÓFAR - Mikið úrval



HVÍLDARSTÓLAR - Mikið úrval



Frábær nýjung KÆLIKODINN

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP

12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

vefverslun  
svefnogheilsa.is

Umboðsaðilar: | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

# MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1 • MARGTOGMIKID.IS



RAPIDOUGH

👤 4 • ⌚ ±40 • 🧑 8+

kr. 4.950

## SKAMMTAÐU, LEIRAÐU, GISKAÐU!

Spilað er í liðum þar sem leikmenn skiptast á að leira og giska hvað verið er að leira á undan andstæðingunum. Frábært spil sem kemur fjölskyldunni til að skemmta sér saman og hleypa út sínum innri listamönnum.

## FRÁBÆRT ÚRVAL AF SPILUM FYRIR ALLAN ALDUR



PARTNERS+

👤 6 • ⌚ ±45-60 • 🧑 8+

kr. 7.900



PARTNERS

👤 4 • ⌚ ±60 • 🧑 8+

kr. 6.800



## FULLKOMIÐ PARASPIL!

Frábær borðspil spilað í tveggja manna liðum. Nokkurs konar lúdó með spilum í stað teninga sem eru notuð til að ná forskoti eða klökkja á andstæðingunum, því markmiðið er að koma öllum þeim á endareit. Mikilvægast er að vinna saman og beita réttu herkænskubrögðunum.

PANTAÐU Á  
margtogmikid.is  
OG FÁÐU SENT

OPIÐ  
ALLA DAGA  
VIRKA DAGA  
11-18  
HELGAR  
11-17

# MARGT & MIKIÐ

HOLTASMÁRA 1 • MARGTOGMIKID.IS



JAFNVÆGISHJÓL MEÐ TÖSKU SEM HÆGT ER AÐ FJARLÆGJA. HÆGT ER AÐ HÆKKA OG LÆKKA SÆTIÐ EFTIR ÞÖRFUM.

JAFNVÆGISHJÓL BLEIK VESPA  
vnr. 29-03239  
kr. **16.992**  
verð áður kr. 18.880

GÖNGUVAGN MEÐ KUBBUM  
vnr. 29-05379  
kr. **10.341**  
verð áður kr. 11.490



FLOTTUR GÖNGUVAGN FYRIR BÖRN SEM ERU AÐ TAKA FYRSTU SKREFIN. KUBBARNIR FYLGJA.

## MIKIÐ ÚRVAL AF FALLEGUM OG VÖNDUÐUM JANOD LEIKFÖNGUM



LAMADÝRSSPARKHJÓL  
vnr. 29-09004  
kr. **11.511**  
verð áður kr. 12.790

LITRIKT SPARKHJÓL FRÁ JANOD MEÐ HANDFANGI AFTAN Á OG GEYMSLURÝMI/FORMFLOKKUNARKASSA UNDIR SÆTINU. SEX KUBBAR FYLGJA MEÐ.



SÆTIR VAGNAR, HUNDUR EÐA KANÍNA, SEM AUÐVELT ER FYRIR UNG BÖRN AÐ YTA Á UNÐAN SÉR.



GÖNGUVAGN HUNDUR  
vnr. 29-05995  
kr. **8.010**  
verð áður kr. 8.900



GÖNGUVAGN KANÍNA  
vnr. 29-05997  
kr. **8.010**  
verð áður kr. 8.900



10% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM JANOD VÖRUM TIL 24. NÓVEMBER.

PANTAÐU Á [margtogmikid.is](http://margtogmikid.is) OG FÁÐU SENT