

# NINGS Summer tilboð

fyrir tvo  
eða fleiri

Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu

Ristaðar eggjanúðlur með karrý og edamame baunum

Svínakjöt með Panda orange sósu, hrísgrjón

2 x 0,5l Appelsín

fyrir tvo  
**3590**  
krónur

1795 kr. á mann



Ef þú hringir inn pöntun og  
sækir færð þú frían Nings-ís



# NINGS

og kroppurinn blómstrar



Taktu þátt í facebook leik  
Nings og Appelsín og þú getur  
unnið garðveislu frá Nings

## Læt ekki stjórna mér

„Afi hefur reynst okkur sem besta fjölskylda. Hann hjálpaði mér að flytja, passar krakkana, aðstoðar mig í bankanum og fer með okkur í skemmtiferðir þegar okkur langar í tilbreytingu,“ segir Manal Aleedy, ein flóttakvennanna átta sem komu frá Írak til Akraness haustið 2008.

Manal líkar lífið vel á Akranesi. Hún starfar á leikskólanum Vallaseli og hefur eignast þar góðar vinkonur. Þá hefur hún verið dugleg í íslenskunámi og er nú í ökutímum.

„Mér finnst mikilvægt að læra íslensku og aðlagast íslensku samfélagi. Ég umgengst því íslenskar vinkonur mikið um leið og ég hef þurft að loka á mína nánustu,“ segir Manal og vísar til illskeyttra samskipta við stórfjölskylduna á Facebook, en einnig hinar flóttakonurnar á Akranesi.

„Ég kastaði slæðunni og það féll í grýttan jarðveg. Meðal flóttakvennanna er mikið um baktal og þær reyna að gera mér lífið leitt, eins og fjölskylda mín úti. Því hef ég lokað á öll samskipti, enda lifur mér best einni með börnunum í íslenskri tilveru,“ segir Manal, sem verður 32 ára í sumar.

Hún segir íslamstrú ekki

krefjast þess að hún beri slæðu, og nú klæðist hún buxum og bol, eins og íslenskar konur.

„Ég neita að láta stjórna mér, enda sjálfráða, fullorðin manneskja. Fjölskyldan segir mig ekki tilheyrta henni lengur, því nú sé ég orðin íslensk en ekki arabísk. Móðurbróðir minn skipar mér að giftast vini hans í Bandaríkjunum en ég læt ekki aðra velja mér mannsefni. Ég vil heldur ekki mann né þarf á honum að halda. Hér á ég heimili, börn og hef atvinnu sem skapar mér fjárhagslegt sjálfstæði,“ segir Manal ákveðin.

En hvað ef ástarörvar Íslendinga hitta hana óvænt í hjartastað?

„Það er erfitt að segja og ólíklegt, en enginn veit hvað framtíðin ber í skauti sér,“ svarar hún. „Ég er bara óskaplega sæl með lífið eins og það er, og vegna stuðnings afa, Önnu Láru Steindal hjá Rauða krossinum og íslenskra vinkvenna minna hér lifur mér alltaf betur og betur. Þau stappa í mig stálinu og segja mér að vera sterk og þerra tárin; njóta lífsins og láta ekki aðra segja mér hvernig ég á að lifa lífi mínu. Það eru mannréttindi mín og þannig ætla ég að lifa lífinu í hamingju.“ -þlg



Afi í eldhúsinu hjá Manal Aleedy og „afastelpunum“ Maryam 9 ára og Söru 11 ára. Á myndina vantar „afastrákin“ Hamody sem er 8 ára og

## Gúgglaði arabíski

Hann heitir reyndar Valdimar en er aldrei kallaður annað en afi meðal palestínska flóttafólksins á Akranesi.

„Daginn sem flóttakonurnar komu til Akraness frétti ég að ein þeirra flytti í sama hús og sonur minn bjó í með konu sinni og nýfæddum tvíburum. Því ákvað ég að færa henni blóm og ritaði á blað: „Velkomin á Akranes. Hafðu samband ef eitthvað vantar“. Þetta þýddi ég svo yfir á arabísku með hjálp Google og þannig urðu samskiptin okkar á milli þar til skrið komst á íslensku, ásamt handapati við kennslu á þvottavél og önnur heimilistæki, en slík voru konunum framandi úr

heimalandinu,“ segir „afinn“ Valdimar Axelsson.

Forsaga málsins hófst þegar réttmæt afabörn Valdimars byrjuðu að babla og kölluðu á eftir honum: „Afi! Afi!“.

„Það smitaði út frá sér og brátt var allur palestínski hópurinn farn að kalla mig afa. Ég á því orðið ansi mörg afabörn, á aldrinum frá þriggja ára upp í fimmtugt,“ segir Valdimar og skellir upp úr, sáttur við sitt hlutskipti.

„Ég hef bara gaman af þessu, enda mér að meinalausu. Ég hef frjálsan vinnutíma og á létt með að hlaupa undir bagga þegar eitthvað vantar, eins og að skutla krökkunum til og frá skóla í vondum veðrum, passa þau þegar Manal þarf þess með og gera ýmis viðvik eins

og þegar þvottavél og sjónvarp hafa bilað. Þá er vont að eiga engan að, og margar konurnar hafa átt í basli með allt mögulegt svona,“ segir Valdimar sem hefði viljað sjá mun lengri stuðning við flóttafólkið á Akranesi.

„Manal og börnin hafa aðlagast vel, en það á ekki við um alla. Sum börnin eiga erfitt vegna skorts á samskiptum við Íslendinga og gengur hægar að læra tungumálið. Því hefðu allar fjölskyldurnar þurft af eiga „afa“ eða annan „fjölskyldu-meðlim“ sem hauk í horni, því síst þarf minni stuðning eftir að fólk getur farið að tjá sig,“ segir Valdimar, sem lært hefur margt í hlutverki afa.

„Afahlutverkinu fylgir heilmikill félagsskapur og ánægjulegt



Ekki lengur arabísk? Manal Aleedy vill aðlagast íslensku samfélagi sem best en hefur mætt miklum mótbyr fyrir vikið. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

FER FJÖLSKYLDAN FRÍTT Í FRÍÐ? KOMDU Í ÁSKRIFT NÚNA!

KOMDU Í ÁSKRIFT NÚNA OG ÞÚ VERÐUR SJÁLFRÁÐA MED Í POTTINUM! WWW.DISNEYBOK.IS

ALLIR GETA VERIÐ MED OG ÁTT MÖGULEIKA Á UTANLANDSFERÐ FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA!

KOMDU Í ÁSKRIFT NÚNA Á WWW.DISNEYBOK.IS

### FRAMHALD AF FORSIÐU

voru orðnar ekkjur eftir að hafa misst eiginmenn sína í stríðinu í Írak.

„Ég kom um nótt til Íslands, en þegar ég vaknaði næsta dag var ég spurður hvort mig langaði út í fótbolta. Mér leist vel á þá hugmynd, dreif mig út á völl og byrjaði að æfa, en var langlélegastur í flokknum. Seinna lærði ég enn meira um fótbolta, landslið og leikmenn, og þráði það eitt að verða framúrskarandi leikmaður,“ segir Bakir, sem upp frá því sótti æfingar enn stífar, bæði einn og með öðrum, og uppskar eftir því þegar hann hlaut verðlaun fyrir mestar framfarir í 4. flokki ÍA í fyrra.

„Þegar ég sá Bakir fyrst með boltann fannst mér ekki fræðilegur möguleiki á að hann yrði kominn í A-liðið eftir tvö ár, en framfarirnar hafa verið gríðarlegar. Bakir er mikið efni og miðað við hvernig hann vinnur á hann framtíðina sannarlega fyrir sér,“ segir Lúdvík Gunnarsson, þjálfari Bakirs hjá ÍA.

Bakir var með öllu ótalandi á íslenska tungu þegar líf hans tók stefnu á Akranes, og ekki töluðu íslensku strákarar arabísku.

„Mér veittist samt auðvelt að eignast vináttu samherja minna, og strákarar tóku mér opnum örmum. Íslenskan er erfið, en í fyrravor hafði ég náð góðum tökum á henni. Fram að því fóru samskipti fram með handapati og allt skildist það einhvern veginn,“ segir Bakir lukkulegur með lífið á Skaganum, enda vinsæll meðal vina og hamingjusamur með íslenskt þjóðfélag, líkt og móðir hans og tvö yngri systkin.

„Ég sakna samt alltaf Íraks og stórfjölskyldunnar, en við erum í góðum samskiptum á netinu. Vonandi kemst ég þangað í heimsókn einn daginn en mun örugglega aldrei flytjast þangað á ný. Hér kann ég líka vel við mig. Ég hef komið til margra íslenskra



bæja en finnst Akranes bera af. Þar búa mátulega margir og margt að sjá í kringum bæjarstæðið, eins og sjóinn, Akrafjallið, og bæði sveit og borg. Þá þykir mér fólk gott og íslenskir krakkar skemmtilegir, en í Írak var ég vanur því að krakkar væru leiðinlegir hver við annan og daglegt brauð að upplifa þústra og lemstur þeirra í millum. Því er friðurinn bestur.“ -þlg



vill helst bara tala íslensku.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

# kuna

að geta hjálpað. Ég hefði þó viljað vera búinn að lesa Kóraninn því íslamstrú er svo frábrugðin okkar og margt sem maður undrast í iðkun hennar. Þá er flóttafólkið blóðheitara en Íslendingar og með annað eðli og upplag. Af því leiðir að konurnar halda ekki endilega hópinn, heldur eru ýmist í sundur eða saman, enda með allt aðra menningu en okkar," upplýsir Valdimar.

„Manal leitar til mín í blíðu og stríðu og þau eru nánast orðin eins og viðbót við fjölskylduna. Mér þykir orðið vænt um krakkana, snýst mikið í kringum þá og er oft boðið til arabísks málsverðar, sem er svolítið öðruvísi en sá sem maður á að venjast en alveg afskaplega ljúffengur," segir afi Valdimar kátur.

- þlg



Í góðra vina hópi Bakir á ÍA-vellinum með góðum vinum sínum í 4. flokki, þar sem margt er um afar efnilega leikmenn.

FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

## HVERJIR ERU FLÓTTAMENN?

Skilgreining á flóttamanni samkvæmt 44. grein laga um útlendinga:

Flóttamaður telst vera útlendingur sem er utan heimalands síns af ástæðuríkum ótta við að vera ofsóttur vegna kynþáttar, trúarbragða, þjóðernis, aðildar að tilteknum þjóðfélagshópi eða vegna stjórnmálaskoðana og getur ekki, eða vill ekki, vegna slíks ótta færa sér í nyt vernd þess lands; eða sá sem er ríkisfangslaus og er utan þess lands þar sem hann áður hafði reglulegt aðsetur vegna

slíkra atburða og getur ekki, eða vill ekki, vegna slíks ótta hverfa aftur þangað,

Flóttamaður telst einnig útlendingur sem telst ekki flóttamaður samkvæmt ákvæði A-liðar 1. gr. alþjóðasamnings um stöðu flóttamanna ef raunhæf ástæða er til að ætla að hann eigi á hættu að sæta dauðarefsingu, pyndingum eða annarri ómannúðlegri eða vanvirðandi meðferð eða refsingu verði hann sendur aftur til heimalandsins. Sama gildir þegar um er að ræða ríkisfangslausan einstakling.



## Royal bringur

Kjúklingabringurnar frá Holtakjúklingi eru fersk og hrein afurð sem framleidd er af mikilli fagmennsku. Þær eru fánlegar með tvennskonar kryddlegi - rósmarín og hvítlauk eða Texas - og henta bæði á grillið og í ofninn.

Nú geta matgæðingar haft það ljómandi gott í sumar.



Grunnur að góðri máltíð  
www.holta.is

**Hotta**  
KJÚKLINGUR



- Almennar pústviðgerðir og sérsníði
- Þjónusta f. stóra bíla
- Bílrúðuúsetningar
- Bílrúðuvíðgerðir
- Góð og örugg þjónusta

**Betra Púst**

SKÓGARHLÍÐ 10, REYKJAVÍK

Sími: 555 7070  
www.betrapust.is  
betrapust@betrapust.is

Betra púst ehf  
Skógarhlíð 10  
105 Reykjavík




**Spenntir selir** Krökkunum þykir afar spennandi að fá að gefa selunum fisk. Selirnir eru ekki síður spenntir að fá bitann sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Laugardaginn 9. júlí 2011

## TOUR DE HVOLSVÖLLUR



**SKRÁNING ER HAFIN!**

**HJÓLREIÐAHÁTÍÐIN**

Tour de Hvolsvöllur verður haldin laugardaginn 9. júlí.

Þrjár vegalengdir: 110 km - 48 km - 14 km

Keppendur verða ræstir frá Reykjavík kl. 8.00, Selfossi kl. 9.30 og Hellu kl. 11.00. Og verður hjólað sem leið liggur austur að Hvolsvelli.

Keppt er í opnum flokkum karla og kvenna á lengstu leið. Útdráttarverðlaun eru veitt fyrir allar leiðir.

**Pegar á Hvolsvöll er komið taka við þrautir og skemmtun fyrir alla fjölskylduna!**

Hjóláhátíðin er unnin í samvinnu við Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, Hjólreiðafélag Reykjavíkur, Hjólafærni, Byko, Intersport ofl. Kaninn fm 100.5 mun leggja þessu verkefni líð, þar sem Einar Bárðar ofl. taka þátt og verður í beinni Selfoss-Hvolsvöllur. Þessi keppni er inni á dagskrá Hjólreiðanevndar ÍSÍ.

Allar nánari upplýsingar má finna á vef Rangárbings eystra, [www.hvolsvollur.is](http://www.hvolsvollur.is) eða hjá Upplýsingamiðstöðinni á Hvolsvelli, sími: 487 8043, [tourinfo@hvolsvollur.is](mailto:tourinfo@hvolsvollur.is)



# Læra búskaparhætti

Í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum eru haldin gríðarlega vinsæl sumarnámskeið. Þar gefst krökkum tækifæri til að vinna með og í kringum dýr í eina viku.

**K**rakkarnir á sumarnámskeiði í Húsdýragarðinum voru í óða önn að þrifa fjárhúsið þegar blaðamann og ljósmyndara bar að garði. Gleðin skein úr andlitum barnanna, sem sum voru að sópa gólf, önnur að moka flórinn og enn önnur að vigta hey í net. Þegar því verki var lokið hélt hópurinn að selalagunni þar sem kastað var fiski til Snorra sels og féлага.

„Námskeiðið er mjög vinsælt enda er fullbókað á öll námskeið sumarsins,“ segir Unnur Sigurþórsdóttir, deildarstjóri fræðsludeildar. „Sömu krakkarnir koma ár eftir ár,“ segir hún og telur það bestu meðmælin. Þá telur hún nálægðina við dýrin hafa góð áhrif á krakkana. „Við tökum eftir því að margir ærslabelgir róast fljótlega í návígi við dýrin.“ - sg



**Læra handtökin** Bústörfin felast meðal annars í því að moka flórinn.



Stígandi unaður



Maltesers®, súkkulaði á léttan máta



**Glansandi finir** Hestarnir í húsdýragarðinum eru að öllum líkindum mest og best kembdu hestarnir í borginni.



**Eru nákvæm** Hér er ekkert um það bil, heldur heyið mælt upp á gramm.



**Úti- og innileikir** Leikir létta lund og stytta stund. Af útileikjum má nefna miðjupúka. Þátttakendur eru þrír og stilla sér upp í röð með góðu bili á milli. Endamennirnir kasta bolta sín á milli og miðjumaðurinn á að reyna að ná honum. Takist það fer sá sem kastaði boltanum í miðjuna.

Aumingja kisa er skemmtilegur innileikur. Þátttakendur sitja í hring. Einn er í miðjunni og leikur kisu. Hún á að skríða á fjórum fótum að einhverjum í hringnum og nudda sér upp við hann. Sá hinn sami á að klappa kisu á bakið og segja aumingja kisa. Honum má alls ekki stökkva bros né hlæja en hinir í hringnum mega hlæja að vild. Kisa má endurtaka leikinn þrisvar sinnum við sama þátttakandann. Ef hann springur verður hann kisa en ef honum stekkur ekki bros verður kisan að reyna við einhvern annan.