

LEO

FÖSTUDAGUR 29. NÓVEMBER 2019

Lífsstíll



Svefn barna brýnt viðfangsefni

Eyrún Eggertsdóttir er önnum kafin kona en samhliða frumkvöðlastarfi er hún þriggja barna móðir. Hún stofnaði fyrirtækið Róro í kjölfar efnahagshrunsins. →2

Eyrún Eggertsdóttir frumkvöðull segir mikilvægt að huga að hvíld barna. Hér er hún ásamt Lúllu dúkkunni sem slegið hefur í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



~ Velkomin í hlíjjuna ~

AÐVENTUGLEÐI Í VERSLUN OKKAR SNORRABRAUT

FÖSTUDAG 29. NÓVEMBER • FRÁ 10-18

LAUGARDAG 30. NÓVEMBER • FRÁ 11-18

LÉTTAR VEIGAR • AFSLÁTTUR OG ÝMIS TILBOÐ

FELDUR

VERKSTÆÐI

VERSLUN SNORRABRAUT 56 • 105 REYKJAVÍK • FELDUR.IS



Eyrún Eggertsdóttir segir það geta verið krefjandi að reka fyrirtæki samhliða móðurhlutverkinu þar sem ein vaktin taki við af annarri en hún á þrjú börn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Hjördís Erna
Porgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Ég er með BS-próf í sálfræði frá Háskóla Íslands og er búsett í Hlíðunum ásamt mannum mínum og börnum. Hann er lærður grafískur hönnuður en starfar sem ráðgjafi fyrir fólk með geðræna erfiðleika,“ segir Eyrún. Hún býr yfir dýrmætri reynslu úr umönnunarstörfum sem hún segir hafa nýst sér á frumkvöðla- brautinni. „Áður en ég stofnaði Róró vann ég með fólki á öllum stigum. Ég hef unnið með börnum, á elliheimili, með fötludum og í leikskólum.“

„Róró framleiðir og selur Lúllu, dúkkuna sem hjálpar börnum að upplifa ró og ná betri svefni með því að spila upp tónu af hjartslætti og andardrætti. Hún spilar í 12 klukkustundir í senn og getur því „sofið“ með barninu alla nóttina. Virknin er byggð á fjölda rann-

sókna á jákvæðum áhrifum hjartsláttar og andardrættar,“ útskýrir Eyrún. „Ég hef mikinn áhuga á vellíðan og hvatningu og trú á það sé gríðarlega mikilvægt alhliða heilsu okkar að slaka á og líða vel.“

Hófst í kringum hrúnið

„Ég leiddist út í þetta frumkvöðla- starf meðan ég var í fæðingarorlofi með annað barnið mitt. Það var í lok árs 2010 og mikil gróska í frumkvöðlaheiminum rétt eftir hrún. Það skipti miklu máli fyrir mig að geta sótt þekkingu og félagsskap í það samfélag á fyrstu stigunum. Bæði til að fá ráð og hvatningu og sjá aðrar fyrirmyndir sem voru komin skrefinu lengra en ég.“

Mér leið stundum eins og ég væri orðin rugluð þegar ég var búin að vera of lengi ein að vinna með dúkkuna mína og hugsaði með mér hvað ég væri að vesenast og hvort ég ætlaði ekkert að fara aftur að vinna. Kannski vegna þess að ég var ekki með neinn bakgrunn í rekstri, markaðssetningu eða

vörupróun. Ég reyndi að feta mig áfram með þá þekkingu og hæfileika sem ég hafði og finna fólk til að aðstoða mig við það sem vantaði upp á. Á byrjunarstigum þegar maður hefur ekkert fjármagn og er með lítið barn á arminum þá þarf að gripa til hugvitsins.“

Eftir að hafa hlotið verðlaun fyrir hugmyndina hófst vegferðin af krafti og þá varð ekki aftur snúið. „Hugmyndin að Lúllu hlaut Gulleggið 2011 og í kjölfarið fékk ég styrk frá Tækniþróunarsjóð til vörupróunar. Ef ég hefði ekki fengið hann þá held ég Lúlla hefði ekki orðið að veruleika,“ segir Eyrún.

„Ferðalagið frá hugmynd að veruleika var miklu lengra en ég hélt í fyrstu. Það er kannski eins gott að maður viti ekki leiðina til að byrja með. Ég reyndi að taka einn dag í einu og njóta ferðarinnar. Það getur tekið á taugarnar að vera með eigin rekstur en ég held að ég hafi komist langt á blöndu af þrjúsku, jafnaðargeði og jákvæðni. Ég vinn einnig með frábæru teymi af fólki og margir hafa hjálpað til að koma Lúllu á þann stað sem hún er í dag. Ég hefði aldrei getað gert þetta ein.“

Margþætt áhrif svefnleysis

Eyrún sótti efnivið og innblástur í niðurstöður sálfræðirannsóknna. „Hugmyndin er sprottin úr rannsóknnum sem ég las í sálfræði um jákvæð áhrif nærveru við foreldra fyrir börn, en rannsóknir gefa til kynna að þegar börn heyrja í hjartslætti og andardrætti þá byrja þau að fylgja taktinum og þeirra eigin andardrættur og hjartsláttur verður stöðugri. Þetta leiðir til þess að þau upplifa meiri ró, ná að sofa, sofa lengur í senn og upplifa meiri vellíðan. Það hefur einnig verið sýnt fram á aukinn taugaþroska, meiri þyngdaraukningu og minni magakveisu. Þarna er gott

„Mér leið stundum eins og ég væri orðin rugluð þegar ég var búin að vera of lengi ein að vinna með dúkkuna mína og hugsaði með mér hvað ég væri að vesenast og hvort ég ætlaði ekkert að fara aftur að vinna.“

dæmi um mikilvægi góðrar líðanar og þessi jákvæðu snjóboltaáhrif sem er hrundið af stað og geta skipt miklu máli fyrir ung börn.“

Áhrifin af svefnleysi barna eru margþætt. „Vellíðan barna hefur einnig mikil áhrif á líðan fjölskyldna þeirra. Á þessum tíma fer boltinn oft að rúlla í vitlausu átt, barnið er í ójafnvægi, það sofnar seint og vaknar oft, aukin streitu- hormón gera þau viðkvæm, þau fá í magann, þau veikjast frekar, þau sofa enn verr, mamman og pabbinn sofa lítið sem ekkert og þar fram eftir götunum. Það getur haft margvísleg neikvæð áhrif á líðan þeirra og heilsu en áhrif svefnskerðingar eru talin kosta samfélagið hundruð milljóna á ári hverju. Það er því til mikils að vinna. Vellíðan og svefn eru mikilvægt og háalvarlegt mál.“

Ég hafði lesið mér til um þetta en hugmyndin að Lúllu kom fullmótud til mín þegar neyðin bankaði upp á, eins og hugmyndir gera svo oft. Góð vinkona mín sem átti stúlku fyrir tímamót þurfti að skilja hana eftir á næturnar á Vökudeildinni í nokkrar vikur. Þegar hún var skilin eftir á nóttunni þá tók hún hlé í öndun og var í ójafnvægi. Þarna mundi ég eftir því sem ég hafði lesið og fór að leita á netinu að einhverju sem gæti

hjálpað henni með því að líkja eftir nærveru. Þá kom í ljós að það er ekkert til á markaðnum, aðeins dóttir sem að spilar vélrænan „hjartslátt“ í stuttan tíma í senn. Það var þá sem hugmyndin kom til mín og ég tók ákvörðun um að búa Lúllu til.“

Mikilvægt að njóta

Móðurhlutverkið og frumkvöðla- starfið getur verið krefjandi blanda. „Það getur verið erfitt og það er að mörgu að hyggja með þrjú börn. Það tekur ein vakt við af annarri. Ég dett stundum í það að vera meðvítuð um allt sem ég gæti gert ef ég færi af fullum krafti í annað hvort hlutverkið og fæ oft þá tilfinningu að vera ekki að gera neitt nógu vel, hvort sem ég er heima eða í vinnunni. Mér finnst ég stundum vera með hausinn fullan af hlutum sem mig langar að gera, elda meira frá grunni, stunda útivist og hreyfingu með fjölskyldunni, hitta vinkonur, komast á deit oftar en tvisvar á ári, fara á fleiri ráðstefnur, sækja námskeið, vinna fleiri tíma og svo framvegis. En að endingu snýst þetta um að finna jafnvægi og passa að vera góður við sjálfan sig. Ég þarf oft að minna mig á að það er mikilvægt að hvíla sig og að njóta tímans.“

Eyrún segir nóg um að vera í aðdraganda Svarta föstudagsins, en hún hefur mikla reynslu af því að stunda viðskipti í gegnum netið. „Við nýttum okkur hópþjármögnun við fyrstu framleiðsluna. Okkar stærsti markaður er í Bandaríkjunum og við seljum allt sjálf þar í netsölu, bæði á okkar síðu og í gegnum Amazon en við erum með vöruhúsið okkar þar. Við erum að taka þátt í Black Friday og Cyber Monday á netsölunni okkar í annað sinn en hún hefur mikið vaxið á síðustu árum. Í fyrra tókum við þátt um helgina en í ár er það heil vika, Black Friday Week.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundin ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Torg ehf | Jóhanna Helga Viðarsdóttir

Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103,

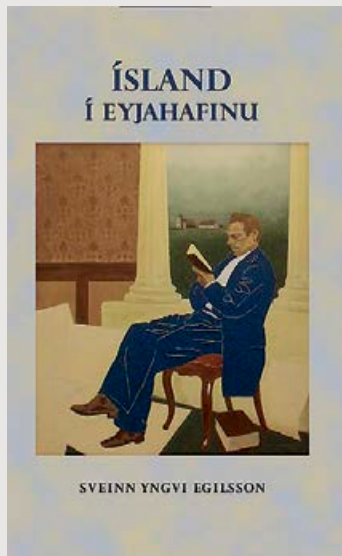
Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Porgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 57686 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Njóttum og nærumst um hátíðirnar

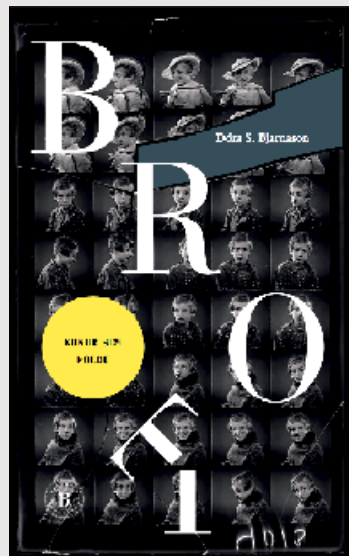
Probi Mage
mjólkursýrugerlar fyrir
parmaflóruna, meltinguna
og varnir líkamans.

abel heilsuvörur

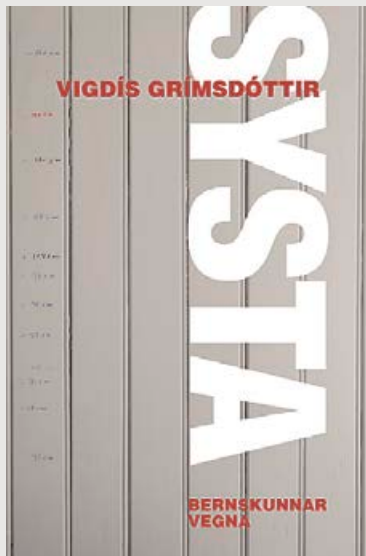
Bók er gjöf sem hægt er að opna aftur og aftur og svo aftur og þar á eftir aftur.



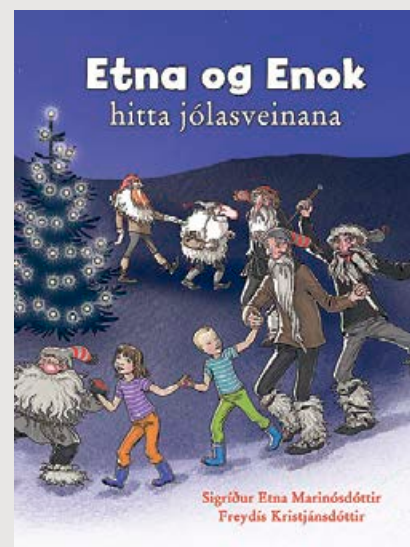
tilboðsverð kr. 3.690
fullt verð kr. 5.190



tilboðsverð kr. 4.890
fullt verð kr. 6.690



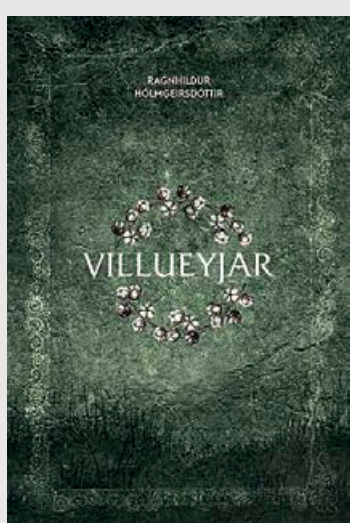
tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 1.999
fullt verð kr. 2.890



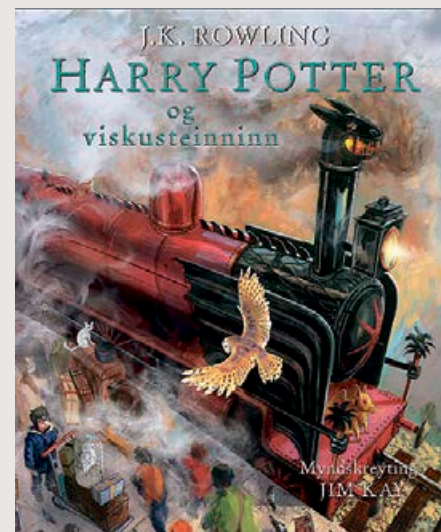
tilboðsverð kr. 3.499
fullt verð kr. 4.999



tilboðsverð kr. 3.890
fullt verð kr. 5.499



tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



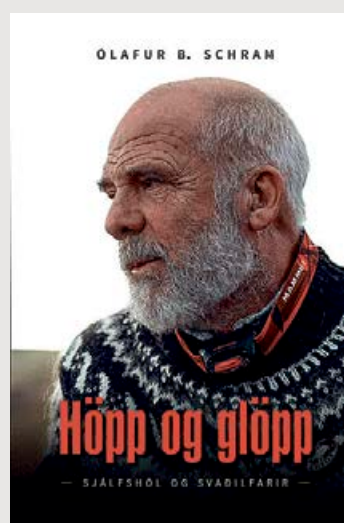
tilboðsverð kr. 6.999
fullt verð kr. 9.999



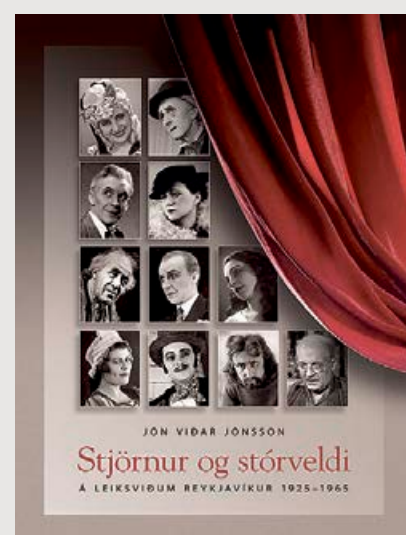
tilboðsverð kr. 2.990
fullt verð kr. 4.299



tilboðsverð kr. 2.390
fullt verð kr. 3.390



tilboðsverð kr. 4.899
fullt verð kr. 6.999



tilboðsverð kr. 5.599
fullt verð kr. 7.999

tilboðsverð gilda til 06. des.



**BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR**
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Dagurinn þegar allt verður brjálað

Svartur föstudagur eða „Black Friday“ á sér langa sögu í Bandaríkjunum en tiltölulega stutt er síðan sá siður verslunareigenda að bjóða mikinn afslátt þennan dag náði fótfestu hér á landi.

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Svartur föstudagur hefur markað upphaf jólaverslunar í Bandaríkjunum frá árinu 1951. Dagurinn er alltaf fjórði föstudagur í nóvember og miðast við þakkargjörðarhátíðina sem er fjórða fimmtudagur í nóvember. Verslunareigendur í Bandaríkjunum hafa haft þann sið að opna búdir sínar eldsnemma daginn eftir „Thanksgiving“ og fólk hefur ekki hikað við að mæta snemma í röð þann dag til að ná í góðar vörur með miklum afslætti. Sumir viðskiptavinir láta sig hafa það að gista í tjöldum fyrir framan verslanir til að komast sem fyrst inn þegar opnað er. Sömuleiðis hefur það færst í vöxt að verslanir séu opnaðar strax að kvöldi þakkargjörðarhátíðarinnar.



Svartur föstudagur hefur nú fest sig í sessi víða um heim og á mörgum stöðum er hægt að gera mjög góð kaup. NORDICPHOTOS/GETTY

Í Bandaríkjunum eru miklir afslættir á þessum degi og geta farið upp í allt að 70-80%. Það er því hægt að gera góð kaup fyrir jólin.

Þessi bandaríski siður hefur færst til annarra landa og stærstu verslanakeðjur í Englandi, Frakklandi, á Ítalíu og víða í Evrópu hafa tekið hann upp. Verslanir á Norðurlöndum eru þar engin undantekning. Ástæðan er gríðargóður afsláttur og tilboð sem gilda aðeins þennan dag. Sögulega þótti ekki við hæfi að auglýsa jólavarnirng fyrir en eftir að þakkargjörðarhátíðinni í Bandaríkjunum, sem sameinar alla Bandaríkjamenn, var lokið og er þessi tilbodsdagur viðbragð kaupmanna til þess að koma jólaversluninni af stað af krafti.

Rauðar eða svartar tölur

Svarta viðurnefnið á deginum á sér ýmsar skýringar. Ein er sú að á þessum degi breyttust hagnadartölur verslana úr rauðu sem þýðir mínus yfir í svart sem þýðir að þær séu í plús og önnur eldri skýring segir að liturinn vísi til þess að verkamenn hafi stundað að tilkynna veikindi þennan dag til að ná sér í fjögurra daga helgi en föstudagurinn eftir þakkargjörðardaginn er ekki opinber frídagur og þar af leiðandi ekki rauður dagur í dagatalinu heldur svartur.

Aðrir segja að það vísi í umferðaröngþveitið sem skapast þegar allir flykkjast í verslanir til að ná sér í jólagjafir á góðu verði. Árið 1966 sást þetta nafn, „Black Friday“, fyrst á prenti og varð þekkt eftir það. Lögreglumenn í Philadelphíu notuðu hugtakið til að vara við umferðaröngþveiti. Bandaríkjamenn flykkjast á heimaslóðir á þakkargjörðarhátíðinni og mikil umferð verður að jafnaði daginn eftir þegar allir halda heim á leið aftur eða í verslanir til að gera góð kaup. „Black Friday“ markar í dag upphaf jólaverslunar víða um heim. Jólaverslunin hefst ekki fyrr en fimm vikum fyrir jól í Bandaríkjunum en þá spýtir fólk líka heldur betur í lófana.

Ódýri mánudagurinn

Með breyttum áherslum í verslun sem hefur verið að færast mikið inn á netið hefur

stór kúfur færst frá svarta föstudeginum yfir í netverslun mánudaginn á eftir sem hefur fengið nafnið „Cyber Monday“. Netmánudagurinn er svar minni seljenda við föstudeginum svarta og er mest keypt af fatnaði og tiskuvörum þann dag og mun meira en á föstudeginum. Bent hefur verið á að eins og með aðra afslætti borgi sig ávallt að athuga hversu mikill afslátturinn er í raun og veru með því að bera saman fyrra verð á vörum og verð með afslætti á stórtílbodsdögum og ekki láta glepjast af smitandi kaupgleðinni. Hérlandis hefur svartur föstudagur eða „Black Friday“ náð æ meiri fótfestu og má nú sjá hans stað í ýmsum vörutegundum eins og húsgagna- og raftækjaverslunum, bókabúðum, verkfærabúðum, blómabúðum og fataverslunum svo eitthvað sé nefnt.

Glæsilegar skrudgöngur

Stórverslanir í Kanada og Bandaríkjunum hafa skapað sér ákveðna siði í kringum þakkargjörðardaginn. Árið 1905 efndi kanadíska stórverslunin Eaton til skrudgöngu um miðborg Toronto þar sem jólasveinn kom akandi á sleða. Skrudgangan varð árlegur viðburður og árið 1913 drógu átta lifandi hreindýr sleða jólasveinsins.

Árið 1924 varð skrudganga Eaton stórversluninni Macy's í New York innblástur til að gera slíkt hið saman. Macy's skrudgangan er núna orðin ein sú stærsta og flottasta í heiminum, mikill íburður í vögnunum og frægustu Hollywoodstjörnur taka þátt. Margir koma til New

York um þakkargjörðarhátíðina til að horfa á skrudgönguna og versla síðan á „Black Friday“.

Alltaf fjórða fimmtudagur

Árið 1939 í kreppunni miklu í Bandaríkjunum kom þakkargjörðardagurinn upp í fimmtu viku nóvember. Verslunareigendur báðu Franklin D. Roosevelt forseta um að flytja daginn til fimmtudagsins á undan því þeir voru hræddir um að jólaverslunartímabilið yrði of stutt. Beiðnin kom frá forsetanum í lok október sem var of seint því flestir höfðu þegar gert áætlanir fyrir hátíðina. Fólk varð bálreitt og kallaði daginn „Franksgiving“. Aðeins 25 ríki Bandaríkjanna ákváðu að færa daginn en Texas og Colorado héldu tvo hátíðisdaga sem neyddu fyrirtæki til að gefa starfsmönnum tvo frídaga í staðinn fyrir einn. Árið 1941 voru samþykkt lög um að þakkargjörðardagurinn yrði alltaf fjórði fimmtudagur í nóvember og þannig hefur það haldist.

Milljónir kalkúna

Í gær fögnuðu Bandaríkjamenn hátíðinni en hefð er fyrir því að borða kalkún á þessum degi. Kannanir sýna að um 46 milljónir kalkúna séu borðaðir þennan dag og hver þeirra vegur um það bil 13 kíló. Þá eru ótaldr kartöflur, sætar kartöflur og trónuberjasósa sem fylgir ávallt með. Flestir Bandaríkjamenn borða graskersböku í eftirrétt og í öðru sæti er eplabaka eða pekanbaka.

Skrudganga er ávallt farin um þetta leyti frá Macy's stórversluninni í New York. Mikið er lagt í gönguna sem dregur að sér mikinn fjölda áhorfenda.



BLACK FRIDAY AÐEINS Í DAG



Tiskan
LIFÐU Í LÚXUS

Skipholt 21 | Sími 551 0770
www.tiskan.is

**BLACK
IS WHITE**



GILDIR 29. NÓVEMBER 2019

SVARTUR FÖSTUDAGUR

CURAPROX BLACK IS WHITE
TANNHVÍTTUNARTANNKREM
OG TANNBURSTI CS 5460

SVART TANNKREM MEÐ ACTIVE CARBON, KORNASTÆRÐ MINNI EN Í MÖRGUM HEFÐBUNNUM TANNKREMUM, SEM HVÍTTAR TENNUR.
TANNBURSTI CS 5460 FÍNGERÐARI OG FLEIRI HÁR, ÁHRIFARÍKARI HREINSUN.



KOL SVARTUR FÖSTUDAGUR

HVÍTAR INNIHURÐIR
VERÐ FRÁ 29.990 KR.

*AFSLÁTTUR VEITTUR AF FULLU VERÐI

40%

AFSLÁTTUR AF HARD-
PARKETI, UNDIRLAGI
OG LISTUM*

40%

AFSLÁTTUR AF ÖLLU
KÁHRS PARKETI*

30-50%

AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM FLÍSUM*

Birgisson®

Jólaspilin 2019

Bönn eiga það til að snúast upp í andhverfu sína. Áður fyrr var bannað að spila á jólunum, því skrattinn gæti komið upp í spilunum. Nú hafa bábiljur vikið og jólin eru mesti spilatími ársins enda sá tími þegar fjölskyldur koma saman.

Borðspil eru til að mynda ein algengasta möndlugjöfin og eftir að pakkabrájalæðið er búið á aðfangadagskvöld er gjarnan spilað fram á rauðanótt. Hér eru nokkur af helstu jólaspilunum árið 2019.

Azul

Nordic Games,
2-4 leikmenn,
45 mínútur

Þema Azul gæti vart verið undarlegra, en í því taka leikmenn að sér hlutverk portúgalskra flislagningamanna. En sjálfsagt hafa margir ekki haft trú á tölvuleiknum Super Mario Bros þegar hann kom út í ljósi þess að hann fjallar um ítalska pípu-lagningamenn. Azul sló rækilega í gegn þegar það kom upprunalega út, árið 2017 og ári síðar hlaut það þýsku verðlaunin Spiel des Jahres, sem eru nokkurs konar Óskarsverðlaun spilaheimsins.

Azul er gullfallegt spil, eins og djásn á borðinu og flisarnar sjálfar líta út eins og litríkir brjóstsykursmolar. Það er hreinn unaður að handleika þær. En það sem meira máli skiptir er hversu gott gangverkið sjálf er.

Í spilinu taka leikmenn hópa af flisum til að fylla radir, til þess að búa til aðrar radir og skora fyrir þær stig. Leikmenn mega ekki vera of djúpt niðursokknir í eigin leikborð heldur verða að vera vakandi fyrir því sem aðrir eru að gera á sínum. Ef græðgin heltekur mann, missir maður flisarnar og þær brotna með tilheyrandi stigamissi.

» Sjálfsagt hafa ekki margir haft trú á Super Mario Bros þegar hann kom út í ljósi þess að hann fjallar um ítalska pípu-lagningamenn.



Little Town

Nordic Games,
2-4 leikmenn, 60 mínútur

Gangverk sem kallast á ensku „worker placement“ hefur notið mikilla vinsælda á undanförunum árum. Það snýst um að leikmenn helga sér staði með þeim sem leyfa ákveðna hluti. Má sjá þetta í Agricola, Stone Age, Lords of Waterdeep og Champions of Midgard.

Little Town er eins og einföld útgáfa af spilum sem þessum. Það eru engar byltingarkenndar hugmyndir á bak við Little Town, sem fjallar um að byggja upp bæ. Rétt eins og í Lords of Waterdeep er hægt að leigja út hús til annarra leikmanna og rétt einnig í Agricola er nauðsynlegt að fæða þeðin. Þá hefur hver leikmaður sín eigin takmörk eins og sjá má í mörgum spilum.

Þó að fullorðnir geti vel spilað Little Town er það augljóslega hugsað fyrir yngri hóp. Borðið sjálf minnir einnig töluvert á tölvuleiki sem spilaðir eru á síma eða spaldtölvu. Little Town hentar því vel sem inngangsspil fyrir börn og þá sem þekkja ekki gangverkið.



Íslenzka spurningaspilið

Myndform,
2-6 leikmenn, 45 mínútur

Úr ranni finnsku útgáfunnar Tactic kemur spurningaspil heimfært yfir á Ísland af sjálfum spurningakóngi Íslands, sagnfræðingnum Stefáni Pálssyni. Áður hefur Tactic fært okkur spilið Ég veit, annað einfalt spurningaspil sem sló í gegn.

Íslenzka spurningaspilið er ekki það fyrsta sinnar tegundar sem byggist á spurningum um Ísland en það sem gerir það sniðugt er að allir gera á sama tíma, alltaf. Það kemur því aldrei „dauður tími“ fyrir neinn.

Spurningarnar eru í sex flokkum. Fimm nokkuð hefðbundnum, sögu, menningu, náttúru og vísindum, landafræði og iþróttum. Síðan er flokkurinn ýmislegt, sem er óumdeilanlega skemmtilegasti flokkurinn og þar sem búast má við hverju sem er frá Stefáni.

Aðeins er um valkostaspurningar að ræða, með fjórum svarmöguleikum. Rétt eins og með Ég veit, er engin skylda að spila eftir reglunum. Hægt er að nota spurningarnar sem slíkar til að fleygja á milli



Panic Tower

Nordic Games,
2-8 leikmenn, 20 mínútur

Í Panic Tower skiptir lagni öllu máli. Ef þú ert mjög skjálfhentur áttu eftir að tapa. Spilið er einfalt og minnir bæði á Jenga og Twister.

Leikmenn skiptast á að stafla misháum trékubbum á litada reiti eftir fyrirmælum á spilum. Spilin geta einnig gefið önnur fyrirmæli, eins og til dæmis að færa stafla milli reita og þá reynir virkilega á lagnina.

Panic Tower er útsláttarspil, tekur ekki langan tíma en er mjög hávært. Spilið er ætlað fyrir yngri kynslóðina, enda hægt að nota kubbana án þess að spila eftir reglum.

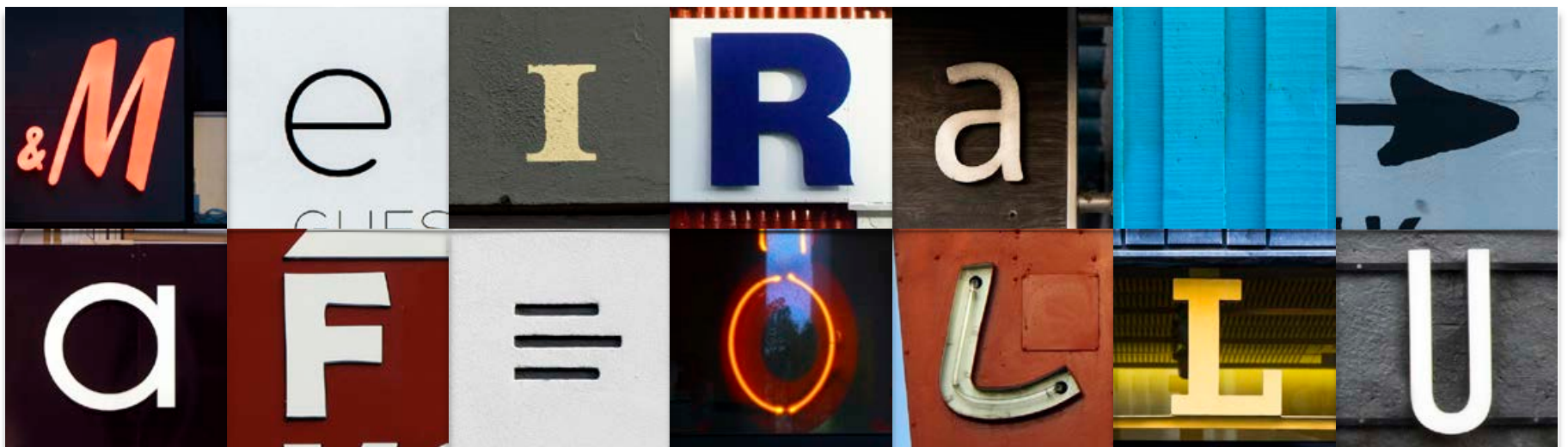
Ishtar

Nordic Games,
2-4 leikmenn, 45 mínútur

Ishtar er glænýtt spil frá franska meistaranum Bruno Cathala (Shadows Over Camelot, Five Tribes, Kingdomino). Rétt eins og flest önnur spil frá honum er Ishtar gullfallegt á að líta, bæði kassinn og spilið sjálft eins og málverk.

Spilið er dæmigert Euro-spil, það er heppninni er haldið í lágmarki og taktík í hámarki. Takmarkið er að safna stigum og ótal leiðir eru til að fá þau. Í Euro-spilum eru þemun oftast meinlaus, og Ishtar gæti vart verið betra dæmi um það en leikmenn taka að sér hlutverk garðyrkjumanna í hinni fornu Babilón.

Ishtar snýst um að leggja niður garða í eyðimörkina, sem er breytilegt borð. Í upphafi virðist þetta auðvelt en þegar liður á fækkar möguleikunum hratt. Spilið er því að nokkru leyti eins og hið vinsæla Carcassonne nema á mjög þröngu svæði. Ishtar er hvorki flóki né langt en þarfnast töluverðra heilabrotta.



Um 500 verslanir, veitingastaðir og kaffihús. >>> Velkomin í bæinn! >>> midborgin.is

sótsvartur föstudagur

...laugardagur og mánudagur

icebreaker® MERINO



Barna Oasis bolur
fullt verð 6.990 kr.
Sótsvart verð: 5.592 kr.



Barna Oasis leggings
fullt verð 6.990 kr.
Sótsvart verð: 5.592 kr.



Tech bolur barna
fullt verð 7.990 kr.
Sótsvart verð: 6.392 kr.



Tech leggings barna
fullt verð 7.590 kr.
Sótsvart verð: 6.072 kr.



Tech Lite herra
fullt verð 9.990 kr.
Sótsvart verð: 7.992 kr.



Sphere bolur dömu
fullt verð 9.990 kr.
Sótsvart verð: 7.992 kr.



Oasis Crewe herra
fullt verð 13.990 kr.
Sótsvart verð: 11.192 kr.



Descender rennd herra
fullt verð 27.990 kr.
Sótsvart verð: 22.392 kr.



Oasis hálfrennd dömu
fullt verð 14.990 kr.
Sótsvart verð: 11.992 kr.

Fjölbreytt úrval lita og mismunandi þykktir



Helix pils
fullt verð 14.990 kr.
Sótsvart verð: 11.992 kr.



Hanskar fyrir snertiskjá
fullt verð 5.900 kr.
Sótsvart verð: 4.720 kr.



Anatomica Boxers herra
fullt verð 6.590 kr.
Sótsvart verð: 5.272 kr.



Siren Tank
fullt verð 7.590 kr.
Sótsvart verð: 6.072 kr.



Yanni kjóll
fullt verð 14.990 kr.
Sótsvart verð: 11.992 kr.

20%
afsláttur
af öllum
Icebreaker
vörum



Descender rennd dömu
fullt verð 27.990 kr.
Sótsvart verð: 22.392 kr.



Helix jakki
fullt verð 34.990 kr.
Sótsvart verð: 27.992 kr.



Everyday leggings herra og dömu
fullt verð 11.990 kr.
Sótsvart verð: 9.592 kr.



Everyday Crewe dömu
fullt verð 11.990 kr.
Sótsvart verð: 9.592 kr.



Everyday hálfrennd herra
fullt verð 12.990 kr.
Sótsvart verð: 10.392 kr.



Vertex hálfrennd peysa - fullt verð 19.590 kr.
Sótsvart verð: 15.672 kr.



Vertex leggings - fullt verð 15.990 kr.
Sótsvart verð: 12.792 kr.



Oasis Crewe dömu fullt verð 13.990 kr.
Sótsvart verð: 11.192 kr.



Oasis hálfrennd herra fullt verð 14.990 kr.
Sótsvart verð: 11.992 kr.

icebreaker®
MERINO

Bolir, leggings, pils, jakkar, úlpur, sokkar, vettlingar, buff, nærföt, skyrtur og húfur.

Icebreaker Merino ull - fyrir alla þá sem vilja hlýjan ullarfatnað sem stingur ekki og dregur ekki í sig lykt.

20%
afsláttur
af öllum
vörum

nema AKU gönguskóm og þurrögllum

Opnunartími:
í dag 10 - 18
og á morgun
laugardag 11-15

GG-sport



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Smíðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi sími: 571 1020 • www.ggsport.is





Það er ólýsanlegt að vera á Times Square þegar áramótin ganga í garð en þar safnast gríðarlegur mannfjöldi saman, segir Björg Jónasdóttir flugfreyja. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Tilvalin jólagjöf fyrir fyrirtæki og einstaklinga

Gjafakörfur Ostahússins

Ostahúsið býður upp á fjölbreytt úrval af ostakörfum ásamt glæsilegum gjafaöskjum.

Ostakarfa nr. 2

5.600 kr.

Gjafaaskja nr. 8

5.500 kr.

Sælkerakarfa nr. 4

11.970 kr.

Kynnið ykkur úrvalið af tilbúnum ostakörfum og gjafaöskjum á ostahusid.is

Upplýsingar og pantanir: www.ostahusid.is, og í síma 565 3940



Í 35 þúsund fetum á jólum

Björg Jónasdóttir flugfreyja hefur oft verið í útlöndum um jól vegna vinnu sinnar. Hún gleymir því seint þegar hún var í háloftunum þegar jólin gengu í garð.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigurdiringa@frettabladid.is



Þegar ég byrjaði að vinna sem flugfreyja árið 1972 þá þróaðist það þannig að ég tók ákvörðun um að vera reglulega úti um hátíðarnar og hef óskað eftir því í gegnum tíðina. Vissulega finnst mér best að vera heima um jólin en ég fer líka út með glöðu geði. Mér finnst gott að vita fyrir fram að sennilega verði ég úti um jólin og get þá skipulagt mig í kringum það. Þegar dætur mínar tvær voru yngri voru þær stundum hjá afa sínum og ömmu um jól á meðan ég var í vinnunni. Það voru ómetanlegar stundir fyrir þau öll," segir Björg með bros á vör.

Í eitt skipti var hún í 35 þúsund feta hæð þegar jólin gengu í garð. „Ég gleymi því aldrei. Ég var með göðum vinkonum í áhöfn á leið til Ameríku. Þegar klukkan sló sex fengum við allar kökk í hálsinn og tár í augun. Við fundum svo sterkt fyrir jólaandanum. Það er öðruvísi tilfinning þegar maður er kominn yfir hafið þegar jólin byrja. Þá fær maður ekki þessa saknaðar tilfinningu heldur gleðst yfir þessum tímamótum.“

Björg segir hefð fyrir því að áhafnir geri eitthvað skemmtilegt saman um jólin. „Mér er minnstætt að eitt sinn þegar ég var í

Boston fékk áhöfnin eldhúsið á hótelinu lánað. Við höfum fengið matarpakka frá Ícelandair, sem í var hangikjöt, raukál og baunir, Nóa konfekt og vorum með malt og appelsín. Ein flugfreyjan gerði uppstúf á meðan við hin dekkudum borð og skreyttum í stóru herbergi sem hótelið lánaði okkur. Að máltíð lokinni fórum við í pakkaleik og það var mikið fjör hjá okkur.“

Björg segir sérlega gaman að vera í New York um áramót. „Það er ólýsanlegt að vera á Times Square þegar áramótin ganga í garð en þar safnast gríðarlegur mannfjöldi saman. Það er mikil stemning þegar talið er niður í miðnætti og kúlan í turninum lätin falla," segir Björg og bætir við að það hafi verið sérstakt að fylgjast með því hvað göturnar voru líka fljótur að tæmast.

Hún hefur líka verið í háloftunum um áramót á leið frá Doha til Filippseyja. „Á miðnætti skáluðum við í Jeddah-kampavini sem samanstendur af sóðavatni og eplasafa. Þá var ég á leið í verkefni í Papúa fyrir Ícelandair, en mér finnst ómetanlegt að vinna hjá fyrirtæki sem hugsar jafn vel um sitt starfsfólk og Ícelandair," segir hún.

Í kyrrð og ró í sveitinni

Þegar Björg er heima um jól er hún ýmist á heimili sínu í Reykjavík eða í Mývatnssveitinni. „Það er dásamlegt að vera í Mývatnssveit og við

höfum verið þar tvisvar um jól. Mikil kyrrð og ró, náttúruvegurinn ólýsanleg. Á Þorláksmessukvöld eru tónleikar í Reykjahliðarkirkju, þar sem tónlistarfolk úr sveitinni kemur fram. Ég og maðurinn minn, Halldór Þorlákur Sigurðsson, ákváðum að gera hlutina öðruvísi í Mývatnssveitinni en í Reykjavík og skreytum berstripað birkitré í staðinn fyrir grenitré," segir Björg. Á æskuárunum hafi jólatréð aldrei verið skreytt fyrr en á Þorláksmessukvöld. „Við börnin vorum ekki með í því heldur komum við fram á aðfangadagsmorgni og misstum málið af hrifningu þegar við sáum alla fegurðina. Kveikt var á jólaseriunum klukkan sex þegar jólin voru hringd inn.“

Skrautið er tekið upp þegar líða tekur að árlegu skötubóði á heimili Bjargar. „Við höldum vanalega skötubóð viku til tíu dögum fyrir jól. Mér finnst svo þægilegt að halda skötubóðið tímanlega því þá er minna stress og fólk leyfir sér að staldra lengur við. Ég byrja að skreyta heimilið órlítið í kringum það. Á Þorláksmessu fer ég svo í skötuveislu til frænda míns en mér finnst skata æðislega góð. Á mínum ungdómsárum var skata hversdagsmat,“ segir Björg.

Fyrsta jólaskrautið, sem er jólasveinn, keypti Björg í New York um 1973 en hann er í miklu uppáhaldi. „Nýlega frestaðist ég til að kaupa jólabúdda, líka í New York.“

SPORT

Íþróttavörverslun



Opið til
kl 22:00
Föstudaginn
29. nóvember
SPORT24
Miðhrauni 2



BLACK DAYS

Fylgdu okkur á [facebook](#)

15-50% afsláttur

Gildir til 2. desember

Öll helstu merkin á einum stað

Það BORGAR sig að líta við hjá okkur!



ENDURANCE
ATHLECIA



hummel



PUMA

SPORT24 Miðhrauni 2 Garðabæ

SPORT24 Sundaborg 1 Reykjavík

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18

Sími 553 0700

NÆG BÍLASTÆÐI

Opið virka daga 11-18
Laugardaga 11-16
Sunnudaga Lokað

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Nýr Ford Connect Tourneo 7 manna. Sjálfskiptur. Diesel. Titanium tyfa með glerpaki ofl. Bill sem hægt er að leggja sæti niður og sofa í bílnum. Verð aðeins: 4.890.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Kerrur



SLEDA- EÐA BUGGY KERRA

Amerískar álkerra með hlíf að framan, skiðaklemmum, 13 tommu dekkjum og sturtupalli.

Kr. 559.000,-



Nitró - Urðarharvi 4 - 557 4848 - nitró.is

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

Viking
VIKING WINDOW AS
Fyrir íslenskar aðstæður

- Álklaeddir trégluggar
- Trégluggar

Sjá nánar: www.viking.ee

AFLVÉLAR
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ,
Sími: 480 0000, www.aflvelar.is

Önnur þjónusta



REYKJAVÍK OG AKUREYRI

Aldrei meira bón. Bónleysing og lökkun með nýju slitsterku gólfakki. Gerum við Linólíum dúka og endurlitum þá. Www.parketogmalun.is



REYKJAVÍK OG AKUREYRI

Ryklaus parketslípun í 25 ár. Bestu efnin. Bestu verðin. Www.parketogmalun.is

Keypt & Selt

Til sölu



Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
31á árgætt
JS LJÓSAMÍÐJAN
VÉLAVERKSTÆÐI
SLATTUVELAÐJÓNUSTAN

Skemmuvegji 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661
Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opnið virka daga 8-18 og á laugardögum í desember 10-16.



Kassagítarar í úrvali Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

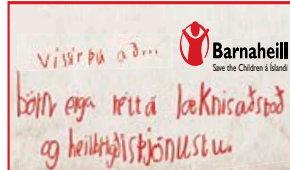
Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Bernhard notaðir bílar eru fluttir að Vatnagörðum 24

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP Í GÓÐUM NOTUÐUM BÍL SÖLUMENN OKKAR ERU Í SAMNINGSTUÐI



Honda Civic Tourer Lifestyle

Nýskráður 3/2017, ekinn 26 þús.km., dísel, beinskíptur.

Tilboð kr. 1.990.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Civic Comfort

Nýskráður 5/2018, ekinn 17 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð kr. 2.690.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Civic Elegance

Nýskráður 3/2018, ekinn 11 þús.km., bensín, sjálfskíptur.

Verð kr. 2.990.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



Honda Jazz Trend

Nýskráður 9/2019, ekinn -1 þús.km., bensín, sjálfskíptur.

Tilboð kr. 2.390.000

Allt að 90% fjármögnun í boði



BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR

Vatnagörðum 24 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

BOLTINN Í BEINNI

LEIKIR HELGARINNAR

LAUGARDAGUR

12:30 Newcastle - Man.City
15:00 Liverpool - Brighton

SUNNUDAGUR

14:00 Norwich - Arsenal
16:30 Man.Utd. - Aston Villa

Boltatilboð

LIFANDI TÓNLIST



HLJÓMSVEITIN

Súrt og sætt

Spilar fyrir dansi
FÖSTUDAG & LAUGARDAG
FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

HEITUR MATUR ALLA DAGA 11-21

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS

Afborgun miðast við 80% lánsúthráll í 7 ár. Árleg hlutfallslega kostnaðar er 8,94%