

Lífið

FÖSTUDAGUR
10. JANÚAR 2014

Eva Harðardóttir
menntasérfræðingur

**LÍFSSÝNIN HEFUR
SVO SANNAR-
LEGA BREYST 2**

Bjarni Einarsson
rithöfundur

**ÆVINTYRI Í
SPJALDTÖLVUNA
FYRIR KRAKKA 4**

*Heiða Fríða Björns-
dóttir* fatahönnuður

**ÞÁTTAKANDI
Í MUUSE &
ELLE STYLE
AWARDS 10**

Inga Dóra Pétursdóttir

**TRÚÐI ÞVÍ AÐ
HÚN MYNDI
BJARGA
HEIMINUM**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visiris/lifid

HVERJIR
HVAR?

Heilsusamleg fyrirheit eru efst í huga margra á nýju ári en enginn þarf að örventa því að World Class opnaði nýja stöð í Egilshöll á dögunum. Í tilefni af 10 ára afmæli stöðvarinnar í Laugum héldu starfs-



menn upp á það á veitingastaðnum Fellini í Egilshöll. Þar mátti að sjálfsgöðu að sjá eigendur World Class, **Hafðís Jónsdóttir** og Björn Leifsson. **Arnar Grant**, einkabjálfr-



ari og líkamsræktarfrömuður, lék á als oddi og **Unnur Pálmarsdóttir**, stöðvarstjóri á Sel-tjarnarnesi. mætti einnig með góðu fólk.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármann
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Fréttablaðið/ Daníel

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skaftahlöð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Förðun
Karin Kristjana



Fólkið í Malaví upplifir Eva sem einstaklega vinalegt, hjálpsamt og góðhjartað.

FÓLK LÍFSSÝNIN HEFUR BREYST

Eva Harðardóttir býr í Malaví með dóttur sinni og eiginmanni og starfar sem menntasérfræðingur fyrir Unicef.

Brosandi, hönd í hönd, gengur Eva með dóttur sinni við Malavívatn. Það er þrjátíu stiga hiti og moskítóflugurnar sveima um allt. Þær eru orðnar partur af lífinu í Malaví og því er Eva búin að sætta sig við þær. Jól og áramót eru yfirstaðin en að þessu sinni voru þau ekki eins og gengur og gerist samkvæmt íslenskum hefðum. Foreldrar Evu ferðuðust til Afríku með íslenska forrétti til að halda jólin með litlu fjölskyldunni og segir Eva það hafa verið dýrmætt að fá þau í heimsókn. Röð tilviljana gerði það að verkum að Eva pakkadi niður lífi sínu á Íslandi og flutti með eiginmanni sínum og dóttur til Malaví í Afríku til þess að sinna starfi sem menntasérfræðingur á vegum UNICEF.

„Við fjölskyldan ákváðum að þetta væri frábært tækifæri fyrir okkur öll til að læra eitt-hvað alveg nýtt og öðlast dýrmæta reynslu. Starfið tengist auk þess því sem ég hef áður verið að gera sem doktorsnemi og stundakennari við Háskóla Íslands en þar hef ég rannsakað og kennt námskeið í tengslum við börn og ungmenni, lýðræði og mannréttindi,“ segir Eva Harðardóttir.

Almennt séð segist hún upplifa fólkið í Malaví sem mjög vinalegt, hjálpsamt og góðhjartað. Einna helst hefur það komið henni á óvart hve lítið mál það var að flytjast búferlum í nýtt og framtíð umhverfi. Dóttirin, Hera Fönn, hefur aðlagast heita veðurfarinu vel og hjónakornunum líður einstaklega vel. Lífið er þó ekki einungis ljúft. „Það hefur óneitanlega tekið á að horfa upp á þann gífurlega ójöfnuð sem hér ríkir og hvernig hann bitnar á mörgum milljónum barna og ungmenna. Heimsvandamál in verða ansi hjákátleg í samamburði við þau verkefni sem við vinnum að á skrifstofu UNICEF daglega eins og að sporna gegn því að barnungar stúlkur séu giftar eldri mönnum eða að tryggja að börn með fatlanir séu viðurkennd í samfélaginu,“ segir Eva og bætir við að lífssýn sín hafi svo sannarlega breyst. „Það er nefnilega eitt að lesa um ójafnréttið sem fyrirfinnst í heiminum í blöðunum og annað að upplifa það jafn nærri sér og nú. Eg er án efa þakklátari fyrir það en áður að hafa fæðst inn í samfélag sem býður upp á óteljandi tækifæri og möguleika.“

Konur eru seigar í Malaví

„Einungis um 30% stúlkna sem hefja skólagöngu í Malaví ná að klára grunnmenntun sem jafnast á við 8. bekk á Íslandi. Malavískt stúlkubarn sem fæðist í þorpi úti í sveitum Malaví er líklegt til að eyða fyrstu árum ævinnar bundið aftan á baki móður sinnar. Konur eru komnar aftur til vinnu daginn eftir að hafa fætt börnin sín og bera þau á bakinu hvert sem þær fara,“ útskýrir Eva og heldur áfram: „Nær helmingur allra barna í Malaví nær aldrei fullum líkamlegum þroska vegna þess að þau fá hvorki næga fæðu eða líkamlega örvun. Stúlkur í Malaví eru mun ólíklegri en drengir til að njóta menntunar og brottfall stúlkna úr skólum er gífurlega hátt.“ Eva segir að sú staðreynd að alltof margar konur



Konurnar í Malaví eru vinnusamar og seigar. Lárus, eiginmaður Evu, að kaupa hnetur á markaði við veginn.



kunni hvorki að lesa né skrifa hafi gríðarleg áhrif á getu þeirra til að taka mikilvægar ákvarðanir sem snerta heilsu þeirra og öryggi en einnig barnanna þeirra. „Konur eignast að meðaltali um sex börn og vinna ofsalega mikið hér, bæði á ökrum og við heimilisstörfin. Þær eru ótrúlega duglegar og seigar.“

UNICEF og starfið

Í Malaví byrjar dagurinn við sólurupprás og eru því allir komnir til skóla og vinnu klukkan sjö á morgnana. Starfinu lýsir hún sem skemmtilegu en einnig krefjandi. „Ég er heppin séu sinna ólíkum verkefnum. Meirihluti þeirra verkefna sem við innleiðum fer í gegnum ráðuneytið því við viljum að verkefnið sé sjálfbær og eigi sér framtíð. Þau verða þannig hluti af menntastefnu landsins.“

Sannar jólagjafir

„Algengasta fæðan hér er svokallad ensima sem er nokkurs konar þykkur maísgrautur sem borðað-

ur er í öll mál, alla daga ársins. Kjúklingur og hrisgrjón eru dæmi um mat sem fólk eldar við sérstök tilefni,“ útskýrir hún og bendir á framtak UNICEF með verkefnum Sannar jólagjafir. „Um jólin stóð UNICEF á Íslandi fyrir frábæru framtaki með Sönnum jólagjöfum þar sem hægt var að að styðja við og stuðla að aukinni menntun, heilsu og öryggi barna,“ segir Eva. Hún hvatti því jólakortaglaða vini sína til að eyða 1.000 krónum í verkefnið og leggja þannig sitt af mörkum í stað þess að senda fjölskyldunni jólakort alla leið til Afríku. „Það er ekki mikið um götuheiti eða húsnúmer hér í borginni svo að framlag til UNICEF er líklegra til að skila sér en kortið.“ Hvað varðar framtíðardrauma Evu þá segist hún fyrst og fremst vilja búa sér og fjölskyldu sinni gott og innihaldsrikt líf. Hún segir heiminn heilla sig og vonast til að fá tækifæri til að ferðast meira og kynna fleiri framandi menningarheimum.

FASHION ACADEMY
REYKJAVÍK

NÆSTU NÁMSKEIÐ HEFJAST 20. JANÚAR

FÖRÐUNARNÁMSKEIÐ
DAGSSKÓLI 14 vikna námskeið

STÍLISTANÁM
KVÖLDSKÓLI 10 vika námskeið



MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL - PARIS

NEMENDUR KOMA AÐ SKAPANDI VERKEFNUM M.A. REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL

SKRÁNING OG NÁNARI UPPLÝSINGAR
WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151 - ÁRMÚLI 21

FYLGDU OKKUR Á FACEBOOK
[FACEBOOK.COM/FASHIONACADEMYREYKJAVIK](https://www.facebook.com/fashionacademyreykjavik)

CAWSTON PRESS

NÁTTÚRULEGT & SVALANDI



VERÐLAUNA DRYKKURINN LOKSINS MÆTTUR



330 ML
FERNUR
ON THE GO

BYRJAÐU
DAGINN Á EINU
GLASI AF
RAUÐRÓFUSAFA

STYRKTU
ÓNÆMISKERFIÐ
MEÐ EPLA
& ENGIFER

MMMMH!
EPLA &
RABBABARA

KOLSÝRÐUR
ÁVAXTA
DRYKKUR



ALLT NÁTTÚRULEGT



HANDTÝNT & PRESSAD



VERÐLAUNADRYKKUR

CAWSTON PRESS INNIHELDUR EINGÖNGU NÝPRESSAÐA ÁVEXTI, ALDREI ÞYKKNI

FÆST Í VERSLUNUM

BONUS

AUGLÝSING: REEBOK FITNESS KYNNIR

SKAPANDI LEIKIR OG DILLANDI BARNA-ZUMBA

Það væsir ekki um káta krakka í barnagæslu Reebok Fitness í Holtagörðum. Þar er tekið á móti börnum með hlýju og natni og í boði er skapandi leikaðstaða ásamt fjörugum barnatímum í zumba og jóga á laugardögum. Virka morgna er komið sérstaklega til móts við ungbörn.

„Kátir krakkar vilja hreyfa sig um leið og foreldrarir og því bjóðum við upp á hressandi og skemmtilega barna-zumba- og barnajógatíma á laugardögum fyrir börn sem eru hjá okkur í barnagæslu,“ segir Guðríður Erla Torfadóttir, framkvæmdastjóri Reebok Fitness, sem á dögnum opnaði glæsilega leikaðstöðu með barnagæslu.

„Við ákváðum að verða við margföldum óskum viðskiptavina okkar um barnagæslu og okkar er ánægjan að passa börnin á meðan foreldrarir rækta líkama sinn og heilsu,“ segir Guðríður um barnagæsluna sem er opin þrjá virka morgna í viku, síðdegis virka daga og á laugardögum.

„Morgungæslan kemur sérstaklega til móts við nýbakaðar mæður í fæðingarorlofi eða heimavinnandi húsmæður sem geta farið í Butt Lift eða Hot Balance tíma á meðan ungbörn þeirra eru í góðum höndum barnfóstra,“ segir Guðríður.

Barnapóssun Reebok Fitness kostar aðeins 1.500 krónur á mánuði. Eitt verð er greitt fyrir alla fjölskyldumeðlimi og gildir einu hvort barnið er eitt eða þau eru fleiri.

„Foreldrar og forráðamenn barna bóka þau fyrirfram í barnagæsluna á netinu. Með því fáum við yfirsýn yfir hversu mörg börn koma hverju sinni og foreldrar koma barni sínu örugglega í barnagæslu,“ út-

skýrir Guðríður í hlýlegri barnaaðstöðu Reebok Fitness.

„Við leggjum áherslu á skapandi leiki og samveru þar sem börnin geta spriklað eða dundað sér á dýnum, krítað á spegla og töflur, kubbað, púslað eða leikið sér með spennandi leikföng og að sjálfsgöðu eru yndislegar barnfóstrur börnunum til halds og trausts.“

Aldurstakmark í barnagæslu Reebok Fitness er þriggja mánaða á morgnana og tveggja ára síðdegis.

„Börn sem komið hafa til okkar í gæslu eru himinsæl með aðstöðuna og það er spennandi að gefa þeim kost á að dilla sér í barna-zumba og fara í barnajóga hjá leikskólakennaranum Unnari Geir Unnarssyni. Barnatímar sem þessir eru nýjung á íslenskum líkamsræktarstöðvum og falla vel í kramið. Foreldrar bóka börn sín í tímana á netinu, eins og tíðkast með alla hópátíma í Reebok Fitness og við erum með fleiri skemmtileg útspil í farvatninu fyrir hressa krakka í barnagæslunni.“

Barnagæsla Reebok Fitness er opin sem hér segir: mánudaga, miðvikudaga og föstudaga frá 8.45-13.15 (aldurstakmark 3ja mánaða) og virka daga frá 16.30-19.30 (aldurstakmark 2 ára). Á laugardögum er opið frá klukkan 9-13 (aldurstakmark 2 ára).

Sjá nánar á www.reebokfitness.is



Barnagæslan í Reebok Fitness er notaleg og hlýleg og nóg rými fyrir börnin til að leika sér og njóta sín. MYND/VALLI



*verð miðast við að keypt sé árskort

TILBOÐ

12 MÁNUÐIR
ÞÚ BORGAR AÐEINS
3.900 KR
FYRIR MÁNUÐINN*

ENGIN
BINDING

Ný og glæsileg stundaskrá.
Barnagæsla hefur verið opnuð.

Upplýsingar og skráning á reebokfitness.is

Holtagörðum | 2.hæð | 104 Reykjavík | reebokfitness@reebokfitness.is

Reebok
FITNESS

TILBOÐ Í JANÚAR

12 MÁNAÐA SKÓLAKORT

2.990 KR

FYRIR MÁNUÐINN*

FYRIR 16-20 ÁRA

ENGIN
BINDING

Ný og glæsileg stundaskrá.
Barnagæsla hefur verið opnuð.



Verðskrá

Engin binding kr.5.850.- á mánuði.

Tilboð 12 mán.

Verð kr.46.800.- gerir aðeins kr.3.900.- fyrir mánuðinn.
Sparar kr.23.400.-

Tilboð 12 mán skólakort.

Verð 35.880.- gerir aðeins kr.2.990.- fyrir mánuðinn.
Sparar kr.34.320.-

Val um 12 mán greiðsludreifingu frá Borgun.

*verð miðast við að keypt sé árskort

Upplýsingar og skráning á reebokfitness.is

Holtagörðum | 2.hæð | 104 Reykjavík | reebokfitness@reebokfitness.is

Reebok
FITNESS



Þessi reiði sem maður sér í kommentakerfum í garð femínista, hinsegin fólks og annars fólks sem berst fyrir mannréttindum er alveg ótrúleg og ég vona innilega að það sé ekki lýsandi fyrir meirihluta þjóðarinnar.

INGA DÓRA NETTUR VILLINGUR OG ÓTRÚLEGT NÖRD

Inga Dóra Pétursdóttir hefur komið víða við, þrátt fyrir ungan aldur. Hún sinnir starfi framkvæmdastýru landsnefndar UN Women og hefur ómældan áhuga á hlutskipti fólks í þróunarlöndum. Inga Dóra hefur búið um allan heim, meðal annars í Gvatemala, Gana, í Bandaríkjunum, á Spáni og í Malaví.

Það er létt yfir Ingu Dóru Pétursdóttur, framkvæmdastýru UN Women, þar sem við sitjum yfir kaffibolla og spjöllum. Inga hefur verið í þessu starfi í fjögur ár og er einhvern veginn fædd í það. Hún talar af miklum eldmóði um verkefni og það er greinilegt að þetta er ekki bara vinnan hennar heldur líka áhugamál númer eitt, tvö og þrjú.

Þótt ung sé að árum hefur hún farið víða og nú er hún á leiðinni í hálfis árs leyfi til að sinna vinnu og hugðarefnum sínum í Afganistan. Inga er mannfræðingur að mennt

Kynntist flestum skuggahlíðum borgarastríðs

Hvernig kom það til að þú fetaðir þessa braut? Ég ólst upp úti á landi, í Laugarási í Biskupstungum. Það var gaman, hreint fráþætt, sérstaklega þegar ég var krakki. Það varð hins vegar erfiðara þegar ég varð unglíngur. Þegar ég horfi til baka sé ég hvað ég var furðuleg blanda af nettum villingi og ótrúlegu nördi. Ég beið til dæmis alltaf spennu eftir Morgunblaðinu til að lesa erlendu fréttirnar. Ég klippti út fréttir af mannréttindabrotum úti um allan heim og límdi á spjöld sem ég safnaði saman og plastaði! Eins og svo margir krakkar og ung-

lingar trúði ég því einlæglega að ég ætti eftir að bjarga öllum heiminum, þegar ég yrði loksins fullorðin og kæmist út í heim. Þegar ég heyrði svo um mannréttindabrot þá var það bara ákveðið í mínum huga – þarna væri tækifæri mitt.

Þú starfaðir lengi við þróunarmál í Afríku áður en þú tókst við starfinu sem framkvæmdastýra UN Women, hefurðu alltaf haft áhuga á hlutskipti fólks í þróunarlöndum? Ég hef alltaf verið haldin ólæknandi útlandapró og hef búið á ýmsum stöðum í gegnum tíðina. Í Gvatemala, Gana, Bandaríkjunum, Spáni og Malaví – og mun leiðin liggja til Afganistans seinna í mánuðinum til að vera þar næsta hálfu árið.

Það vakti strax spurningar hjá mér þegar ég bjó í Gvatemala 17 ára og mér voru settar svo miklar skorður – fyrir það eitt að vera stelpa. Ég upplifði það

mjög sterkt að hugmyndir fólks í kringum mig um hvernig stelpur ættu að haga sér voru verulega frábrugðnar mínum hugmyndum. Það var eiginlega upphafið að áhuga á mínum á kynjafræði, sem hefur bara ágerst í gegnum árin. Ég var til dæmis mjög hissa og vægast sagt ósátt þegar mér var tilkynnt á heimilinu, að ég hefði ekkert með eigin lykil að húsinu að gera, því ég ætti bara að fara út í fylgd með öðrum úr fjölskyldunni. Reyndar endaði dvölin í Gvatemala þannig, að ég varð starfsnemi hjá Sameinuðu þjóðunum og kynntist flestum skuggahlíðum nýlokisins 30 ára borgarastríðs, sem var ógleymanleg lífsreynsla.

Eftir því sem ég eltist og bjó á fleiri stöðum upplifði ég á eigin skinni hversu ólíkar kröfur eru gerðar til kvenna á ólíkum menningarsvæðum. Það er ekkert sem reitir mig meira til reiði en kerfis-

bundin mismunur sem konur og stúlkur búa við um allan heim vegna kyns þeirra.

Annað sem ég hef líka óendanlega mikinn áhuga á, er að velta fyrir mér hvernig fjallað er um konur – sérstaklega í suðurhluta heimsins – í almennri umræðu. Ég hef kynnst svo mörgum sterkum konum, sem búa við mjög erfiðar aðstæður, og þær myndu aldrei samþykkja þá mynd, sem oft er dregin upp af kynsysturum okkar í fátækari löndum – bjargarlausum eða konum sem þurfi að „bjarga“. Það sem við þurfum til að leiðrétta kynbundna mismunur er samstaða og samvinna.

Endalausir „árekstrar“

Hvernig var í Afríku, t.d. í Malaví, þar sem þú varst – hvernig er fólk í þriðja heiminum frábrugðið okkur? Fólk er alls staðar eins í grunninn og að sama skapi er jafn fjölbreytt mannlífsflóra á

Útsala
Útsala
Öll efni á 1000 kr.
textil line

Laugavegi 101.
Sími 552 1260.
Opíð frá 10 – 18.

Uppáhalds

MATUR

Ég elska allan suðaustur-asiískan mat. Draumurinn er að fara á matreiðslunámskeið í Tailandi eða Víetnam.

DRYKKUR

Kampavín.

VEITINGAHÚS

Din Tai Fung í Sydney er besti veitingastaður sem ég hef komið á.

VEFSÍÐA

Ætli ég fari ekki mest á Facebook.

VERSLUN

Allir skranmarkaðir.

HÖNNUÐUR

Enginn sérstakur, hrífst bara af öllu því sem mér finnst fallegt.

HREYFING

Dansa, sérstaklega þegar ég er ein heima.

DEKUR

Er mjög hrifin af öllu dekri, sérstaklega nuddi.

Myndaalbúmið



Inga Dóra ásamt vinum í Malaví. Vinkonurnar Lifa og Inga Dóra UN Women teymið: Álfheiður, Inga Dóra og Hanna

hverjum stað. Það er ótrúlega gaman og reyndar líka krefjandi að laga sig að ólíkum menningarheimum og endalausir „árekstrar“. Það var til dæmis mjög krefjandi að venjast því að þorpsbúar í litlu malavísku þorpi hefðu gríðarlegan áhuga á holdafari mínu og hefðu þörf fyrir að tala um það við mig í byrjun hvers samtals. Maðurinn minn kom á eftir mér til þorpsins og seinna lýstu allir mikilli ánægju með hann, þar sem ég hefði fitnað svo mikið að það væri greinilegt að þetta væri góður eiginmaður. Ég átti mjög góða vinkonu, Lifu, sem bjó í þorpinu og ég hafði á orði við hana að mér þætti þetta orðið ansi þreytandi umræðuefni. Hún tók þessu alvarlega og sagðist ætla að koma þessum skilaboðum áfram. Það minntist enginn á þetta aftur við mig, en Lifa mætti hins vegar til mín á hverjum degi til að flytja mér fréttir af því hverjum þætti ég hafa fitnað núna eða hverjum þætti ég hafa aðeins grennst – og jafnframt að hún hefði sko sagt þeim að vera ekkert að minnast á þetta við mig! Í fátæku landi eins og Malaví, þar sem sjúkdómar, vannæring og alnæmi eru hluti af daglegum veruleika er það merki um góða heilsu að vera með smá hold utan á sér. Þetta var því vel meint en ég man að steininn tók úr, þegar þorpsbúar sögðu mér að hafa engar áhyggjur af því að synda í vatninu á ákveðnu tíma-bili þrátt fyrir að það væru krókó-dílar á sveimi. Krókódílarir myndu ekki gera mér neitt því þeir myndu bara halda ef þær sæju mig, að þar væri á ferð flóðhesturinn vinur þeirra!

Hvað heillar þig mest í starfi þínu hjá UN Women? Það er svo margt! Fyrir það fyrsta þá vinn ég með kærnum vinkonum og það er ómetanlegt að vera í vinnu þar sem alltaf er gaman að mæta. Það er ótrúlegt hvað það er mikið af frábæru fólki sem vinnur með okkur og leggur okkur lið við öll verkefni. Svo eru það forréttindi að vinna að þessum málaflökki á Íslandi á þessum tímum. Það er feminísk uppvakning hér á landi og líka úti um allan heim.

Ekkert einkamál kvenna

Það starfa bara konur hjá UN Women, hafa karlar ekkert atkvæði þegar kemur að þessum málum? Ójú! Heldur betur. Við erum í mannréttindabaráttu og það að mannréttindi kvenna séu virt er sko alls ekki einkamál kvenna! Það er fjöldinn allur af karlmönnum sem leggja okkur lið á hverjum degi. Til dæmis eru karlmenn í stjórn UN Women á Íslandi og í stjórn Ungmennaráðsins og þriðjungur mánaðarlegra styrktaraðila okkar eru karlmenn fyrir utan alla þá sem koma að viðburðum og vitundarvakningu á Íslandi.

Sem betur fer hefur það verið að breytast á Íslandi að halda, að til að vera femínisti eða láta þig mannréttindabaráttu kvenna varða, þá þurfirðu að hafa kvensköp. Því miður hafa heyrst einhverjar aðrar raddir að undanförmu en það er sem betur fer ekki ráðandi skoðun.

Og nú liggur leiðin til Afganistans. Hvað ertu að fara að gera þar? Mér bauðst að fara á vegum íslensku friðargæslunnar til

HOLLARI KOSTUR

í

SNACKI

Gluten frítt • Allt náttúrulegt • Loft poppað



HENTAR VEL Í ÁTAKINU

f POPCORNERSICELAND

starfa sem jafnréttisfulltrúi í aðalstöðvum SHAPE í Kabúl. Starf mitt mun fyrst og fremst snúast um að vinna að jafnréttismálum með afgönskum stjórnvöldum, alþjóðlegum og innlendum samtökum sem og innan NATO. Það eru miklir umbrotatímar fram undan í Afganistan á næstu mánuðum; forsetakosningar í vor og í árslok mun alþjóðlegt herlið fara úr landinu. Svo það verður spennandi að vera á staðnum og ég býst við að starf mitt muni taka mið af því hvernig sú þróun verður.

Hvernig býr maður sig undir svona ferðalag? Góð spurning! Ég hef verið að velta því sama fyrir mér undanfarnar vikur.

Fyrir utan ýmis nauðsynleg praktísk atriði eins og sprautur og alls kyns pappírsmúss, þá hefur verið ómetanlegt að tala við fyrirrennara mína í starfinu. Svo les ég allt sem ég kemst yfir sem snertir Afganistan. Saga þessa lands er mögnuð og í raun lyginni líkust. Ég er rosalega spennt að kynnast landi og þjóð.

Óþolandi kynjaskekkingja

Talið berst að jafnréttisbaráttunni á Íslandi. Hvað finnst Ingu helst þurfa að breytast þar? Hún segir ótrúlegan árangur hafa náðst í jafnréttismálum á Íslandi og það sé fyrst og fremst vegna þess að hér hafi verið ótrúlega sterkar konur sem hafi rutt brautina af ástríðu, baráttuvilja og hugrekki.

„Sumt sem mér og jafnöldrum mínum finnst fullkomlega eðlilegt eins og það að atvinnuþátttaka kvenna sé einna mest í heimi hér, að leikskólar séu starfandi og fæðingarorlof sé eðlilegur hluti af lífinu eru mál, sem Kvinnalista-konur/Kvennaframboðið börðust fyrir, fyrir aðeins þrjátíu árum.

Það er hins vegar enn þá óþolandi kynjaskekkingja í okkar sam-



félagi; hlutfall kvenna í fjölmiðlum, launamismunur og við skulum ekki tala um kynferðisbrot. En það sem fer einna mest í taugararnar á mér er að það er enn þá of mikið einblínt á stöðluð kynjahlutverk sem eru hamlandi – fyrir konur, karla, stelpur, stráka og alla sem ekki falla beint inn í þessi einföldu og þröngu box.

Draumastaða mín í jafnréttismálum á Íslandi væri að við gætum sem samfélag sammælt um að það sé hagur okkar allra að fólk fái að njóta sín, á sínum forsendum. Þessi reiði sem maður sér í kommentakerfum í garð femínista, hinsegin fólks og annars fólks sem berst fyrir mannréttindum er alveg ótrúleg og ég vona innilega að það sé ekki lýsandi fyrir meirihluta þjóðarinnar.

Og svona rétt í lokin, svona viðförl baráttukona fyrir mannréttindum, eins og þú, hvar langar þig helst að búa og starfa í framtíðinni? Erfið spurning! Ég er bara búin að krossa við örfá lönd á löngum lista yfir draumastaði. Vonandi endist mér ævin til að klára listann.

Ég klippti út fréttir af mannréttindabrotum út um allan heim og límdi á spjöld sem ég safnaði saman og plastaði! Eins og svo margir krakkar og unglingar trúði ég því einlæglega að ég ætti eftir að bjarga öllum heiminum.

ÆVINTÝRI NORRÆN GÓÐAFRÆÐI Í SPJALD- TÖLVUR FYRIR BÖRNIN

Bjarni Einarsson og Helgi Friðgeirsson skrifuðu smásöguseríuna Vinir í Valhöll fyrir spjaldtölvur en Karítas Gunnarsdóttir myndskreytti.

„Við Helgi ákváðum að skrifa sögu fyrir börn og tengja hana við norræna goðafræði en mörg börn hafa heyrt af Þór og Loki. Okkur fannst vera kominn tími til að sækja innblástur í okkar eigin menningarheim.“ segir Bjarni Einarsson. Bjarni og Helgi reka útgáfufyrirtækið Orthus Entertainment og hafa áður gefið út ný ævintýri fyrir spjaldtölvur, þar á meðal Grimms ævintýri. Ævintýrin hafa fengið góð ummæli en þau voru frumlega og skemmtilega myndskreytt af ungum íslenskum listamönnum. „Við kynntumst Karítas Gunnarsdóttur gegnum kærustu mína og komumst fljótlega að því að þrútt fyrir ungan aldur hefur Karítas einstakan og skemmtilegan stíl sem hentar þessari sögu. Ari Eldjárn fullkomnar svo verkið með frábærum lestri.“

Þríeykið leitar nú eftir stuðningi til að klára verkefnið, Vinir í Valhöll, á vefsíðunni karolinafund.com/project/view/235. Þar geta bæði almenningur og fyrirtæki stutt við ný verkefni og sprotaverkefni sem þykja athyglisverð eða mikilvæg. „Framboðið af íslensku efni er takmarkað í tölvuheimum og eftir að spjaldtölvur rataði í kjöltu barnanna er mjög mikilvægt



Bjarni Einarsson, Helgi Friðgeirsson og Karítas Gunnarsdóttir.



að auka framboð af slíku barnaefni. Því erum við að biðja fólk um að hjálpa okkur að klára verkefnið og jafnvel að koma öðrum af stað.“



**40%
afsláttur
af öllum vörum**

Herra
hafnarfjörður

S. 572 3400

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 550 3400

HRAUSTARI 2014

HREYSTI hjálpar þér að ná hámarksárangri

SLENDERTONE™

Stinnari og sterkari á aðeins 4 vikum. Nýju og endurbættu Slendertone ABS beltin og Bottom buxurnar eru lang öflugustu vöðvamótunartækin frá Slendertone sem byggja á CSI tækninni til að örva og styrkja kvið-, rass- og lærvöðva. 20 mínútur með Slendertone belti jafngildir 120 uppsetum.



Slendertone Abs herra/dömu
Verð kr. 33.995.-

Verð á eldri tækjum
kr. 26.995.-

TRX

Suspension Training



TRX Pro pakki -

TRX Force pakki -

Eitt öflugasta æfingakerfi sem völ er á og hefur farið sigurför um heiminn.

TRX Pro pakki - verð áður kr. 39.995.-

HRAUSTARA-verð kr. 29.995.-

TRX Force pakki

HRAUSTARA-verð kr. 39.995.-



TRIGGERPOINT nuddrúlla
HRAUSTARA-verð
kr. 8.995.-

TRIGGERPOINT nuddrúlla, svört 45 cm
Verð kr. 4.995.-
HRAUSTARA-verð
kr. 3.995.-



REJUVENATION nuddkefli Verð áður kr. 5.995.-

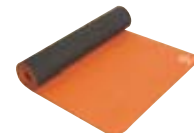
HRAUSTARA-verð kr. 4.995.-

TIGER TAIL nuddkefli Verð áður kr. 5.995.-

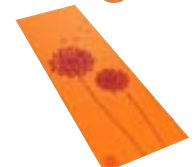
HRAUSTARA-verð kr. 4.995.-



REJUVENATION æfingaboltar 55 - 65 - 75 cm
Verð frá kr. 3.995.-



Æfingadýna Powerhouse Pro
HRAUSTARA-verð
kr. 7.996.-



Æfingadýna Powerhouse
HRAUSTARA-verð
kr. 3.996.-

EcoSmart yogadýna 6 mm
HRAUSTARA-verð kr. 4.796.-



BRUNI

Frábært startpakki sem sparkar brennslunni af stað!
Verð áður kr. 19.980.-
HRAUSTARA-verð nú
15.985 kr.



MASSI

Öflugur grunnur að vöðvaaukningu
Verð áður kr. 17.984.-
HRAUSTARA-verð nú
14.387 kr.



IRON GYM

IRONGYM dyraslá, ótrúlega margir æfingamöguleikar, einfalt og öruggt.
HRAUSTARA-verð kr. 7.995.-

IRON GYM Xtreme

IRONGYM Xtreme
HRAUSTARA-verð kr. 10.995.-

IRON GYM Xtreme Platinum

IRONGYM Xtreme Platinum
HRAUSTARA-verð kr. 14.995.-



STYRKUR

Grunnpakki fyrir þá sem vilja styrkja sig!
verð áður 17.980 kr.
HRAUSTARA-verð nú
14.384 kr.



ORKA

Öflugur pakki sem gefur orku og endurhleður vöðvana
Verð áður kr. 12.485.-
HRAUSTARA-verð nú
9.998 kr.



Komdu og gerðu betri kaup

Frábært æfingataeki sem styrkir allan líkamann auðvelt í notkun

Rope Yoga ferðasett + dýna (verð áður kr. 29.895.-)

HRAUSTARA-verð kr. 19.995.-

Rope Yoga bekkur (verð áður kr. 69.800.-)

HRAUSTARA-verð kr. 59.995.-

allt fyrir kroppinn

HREYSTI

Skeifunni 19 - S. 568 1717

NETSÍÐA: WWW.HREYSTI.IS



TÍSKA FATALÍNA UNDIR JAPÖNSKUM ÁHRIFUM

Hulda Fríða Björnsdóttir tekur þátt í norrænu fatahönnunarkeppninni *Elle Style Awards, New Nordic talent of the year 2014*.

„Maður veit aldrei hvernig þetta fer en ég fékk mjög góða dóma eftir Copenhagen Fashion Week og erlendir fjölmiðlar höfðu samband. Muuse.com skrifaði dóma um mig sem mér þótti einna vænst um og í framhaldi af því buðu þau mér að taka þátt í þessari keppni,“ segir Hulda Fríða Björnsdóttir fatahönnuður.

Hulda Fríða útskrifaðist sem fatahönnuður úr Margrete-Skolen í Kaupmannahöfn síðastliðið sumar og frumsýndi fatalínuna sína, Ocean Bugeisha, á Copenhagen Fashion Week í kjölfarið. Stuttu síðar stofnaði hún eigið merki sem heitir Frida og tekur nú þátt í norrænni fatahönnunar-

keppni, Elle Style Awards, New Nordic talent of the year 2014. Keppnin er haldin á vegum danska tískutímaritsins Elle og hönnunarteymisins Muuse.com. Fimm aðrir íslenskir fatahönnuðir taka þátt en það eru þau Björg Skarphéðinsdóttir, Guðrún Sturludóttir, Magnea Einarsdóttir, Ólafur H. Ólafsson og Tanja Levý Guðmundsdóttir. Yfir hundrað hönnuðir taka þátt í keppninni að þessu



sinni svo það er mikill heiður að hafa verið boðið að taka þátt. Almennig getur kosið sinn uppáhaldshönnuð á vefsíðunni elle.muuse.com en einungis má kjósa hvern hönnuð einu sinni. Hins vegar má kjósa fleiri en einn. Kosningunni lýkur þann 24. janúar og munu 25 hönnuðir komast áfram í undanúrslit. Ritstjórnar hins skandinavíska Elle velja sigurvegara sem til-

kynntur verður í vor. Þeir sem kjósa eiga möguleika á að vinna miða á Elle Style Awards og gjafakort í netverslun Muuse.com.

Hulda Fríða segist hafa verið undir japönskum áhrifum þegar hún vann að fatalínunni sinni, Ocean Bugeisha. „Innblásturinn var sambland af hlutum úr hafinu og bardaga-geishu sem barðist með samurai-mönnunum forðum daga. Línan er því undir japönskum áhrifum í sambland við mjúkar línur úr hafinu en ég reyndi að finna jafnvægi á milli þessara andstæðna og fann sameiginlega hluti í þessu mjúka og harða.“

Vegna frábærra undirtekta framlengjum við tilboðið okkar!

Enginn binditími fyrir internet og heimasíma

180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

7.990 kr. + 0 kr.



Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!



Sex frábærar sjónvarpsstöðvar

Með Skemmtipakkanum færðu aðgang að sex frábærum stöðvum, aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild sem er eitt öflugasta vildarkerfi landsins.



Internetið og heimasími innifalið í 36 mán.

Enginn binditími fyrir internet og heimasíma.

Tilboðið býðst út janúar!

Kynntu þér tilboðin nánar í verslun okkar í Skaftahlíð 24 eða í sölubás okkar á jarðhæð Kringlunnar.

Þjónustuver 512 5100

Nánar á 365.is



Í I am Iceland-vörulínunni eru dekurvörur og hreinsunarvörur fyrir líkamann.

HÚÐIN Í AM ICELAND

Anna María Jónsdóttir snyrtifræðingur framleiðir nýjar íslenskar húðvörur sem bera nafnið I am Iceland.



Anna María Jónsdóttir snyrtifræðingur.

Þetta er hugmynd sem ég er búin að ganga með í maganum í fjölmörg ár og ég fékk mikla hvatningu til að gera eitt-hvað sjálf. Mig langaði að finna vöru sem hentar flestöllum því það er nóg að gera á kremmarkaðnum,“ segir Anna María Jónsdóttir snyrtifræðingur, sem rekur fyrirtækið I am Iceland ásamt Ragnheiði Guðfinnu og Ólafi Sólímánn.

Anna María er með tuttugu ára reynslu að baki í bransanum og segist hafa prófað fjölmargar vörur á sjálfri sér í leit að hinn fullkomnu vöru. Fljótlega stóð arganolían upp úr með ótrúlegri virkni, sérstaklega í ljósi parabenumræðunnar. Arganolían er handgerð úr kjarna hnetunnar sem vex á argantrénu. Ólíuna má nota í hár og alls staðar á líkamann en hún er að mati margra talin vera stjarnan í húð-umhirðu. „Ég sóttist eftir íslensku hráefni í bland við aðrar gæðavörur en ég er búin að vera að búa til mín eigin saltskrúbb lengi. Saltið okkar er svo steinefnaríkt sem hefur jákvæð áhrif á húðina útvortis til að fjarlægja allar dauðar húðfrumur. Steinefnin næra húðina og í leiðinni mettum við húðina svo að arganolían eigi greiðan aðgang.“

Nýja vörulínan býður einnig upp á moringaduft, sem eru mulin lauf sérpökkuð á Íslandi. Moringatréð hefur verið kallað kraftaverkatré en lafin innihalda háa stuðla aminósýra, B-vítamín og andoxunarefni. „Moringaduftið er vatnslosandi, hreinsandi og orkugefandi. Það kemur líkamanum fljótt í jafnvægi eftir hátíðirnar, hreinsar ýmislegt óæskilegt úr meltingarvegi og gerir mann kláran í nýtt heilsusamt ár 2014.“

Vörurnar fást í Hagkaupi, Lyfjum og heilsu og í netversluninni iamice.land.is



Síðumúli 37
581-2121

Reykjavík • Akureyri

Hafnarstræti 99
462-1977

Opið Mánudaga til Föstudaga frá 10 til 18 og Laugardaga frá 10 til 16

Stór útsala **20-70%** afsláttur

Útsalan okkar er líka á netinu — Vaxtalaus kortalán til 6mán



Vision Kura
Vöðlur

Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900



Vision Ikon
Vöðlur

Útsöluverð: **29.185**
Verð áður: 44.900



Norfin Neopran
Vöðlur

Útsöluverð: **14.994**
Verð áður: 24.990



Vision Mako
Vöðluskór

Útsöluverð: **23.985**
Verð áður: 36.900



Vision Loikka
Vöðluskór

Útsöluverð: **23.985**
Verð áður: 36.900



A. Jensen Yokanga

Útsöluverð: **12.935**
Verð áður: 19.900



A. Jensen
Titan Einhenda

Útsöluverð: **19.435**
Verð áður: 29.900



A. Jensen
Tvíhendu
Tilboð

Útsöluverð: **66.755**
Verð áður: 102.700



Vision Opas
Vöðlujakki

Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900



Vision Kura
Vöðlujakkar

Útsöluverð: **29.185**
Verð áður: 44.900



Vision Mag
Einhenda

Útsöluverð: **38.935**
Verð áður: 59.900



Vision Cult
Tvíhenda

Útsöluverð: **72.085**
Verð áður: 110.900



Vision GT Four
Catapult Tvíhenda

Útsöluverð: **84.435**
Verð áður: 129.900



Norfin Expert
Camo Galli

Útsöluverð: **35.940**
Verð áður: 59.900



Norfin Thermo Line
Innanundir
fatnaður

Útsöluverð: **5.940**
Verð áður: 9.900



Norfin Winter Line
Innanundir
fatnaður

Útsöluverð: **8.994**
Verð áður: 14.990



A. Jensen Gacka
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **9.900**
Verð áður: 16.990



Vision GT
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **27.885**
Verð áður: 42.900



Vision Tank
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **34.385**
Verð áður: 52.900



Salmo Diamond
Bait Kasthjól

Útsöluverð: **11.940**
Verð áður: 19.900



Vision Varioverse
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **64.935**
Verð áður: 99.900



Vision Deep
Fluguveiðihjól

Útsöluverð: **11.635**
Verð áður: 17.900



35% afsláttur.



40% afsláttur



35% afsláttur



35% afsláttur



40% afsláttur



35% afsláttur



...SPJÖRUNUM ÚR

Fjölur Geir Bragason

ALDUR: 48
STARF: Fjölistamaður

Hvern faðmaðir þú síðast? Litla labbakúttinn minn, hann Fenri Flóka, þegar ég var að svæfa hann eftir að hann vaknaði af værum blundi í nótt sem leið.

En kysstir? Kristínu Lilju, konuna mína, áður en ég hélt til starfa í morgun.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Konan mín bara síðast í gær þegar hún eldaði handa mér dýrindis lax þegar ég bjóst við kjúlla í kvöldmat. En hún borðar sjálf ekki lax þannig að ég bjóst engan veginn við því.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Frestunaráráttu og skipulagsleysi en það eru fylgifiskar athyglisbrests míns.

Ertu hörundsár? Nei, það get ég ekki sagt. Þó ég hafi nú eflaust mín þolmörk.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, já, það kemur fyrir þegar vel liggur á mér.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Er maður ekki alltaf að því á einn eða annan hátt?

Hringirðu stundum í vælubilinn? Nei, það geri ég ekki enda fátt sem fer meira í taugarnar á mér en væl og drama.

Tekurðu strætó? Það kemur fyrir þó það sé sjaldnar í seinni tíð.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ég er eiginlega alltaf með snjálldrúna opna vegna þess hvað ég fæ margar vinnutengdar fyrirspurnir þar.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, það geri ég ekki og ég reyni að heilsa alltaf öllum að fyrra bragði. Það léttir iðulega andrúmsloftið.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Það geri ég svo sannarlega og þannig mun það verða áfram um ókomna tíð.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Djamma. Faðmur fjölskyldunnar hefur forgang.

HELGARMATURINN GRATÍNERAÐUR KJÚKLINGARÉTTUR

Hér er á ferðinni vinningsréttur úr nýrri matreiðslubók Berglindar Guðmundsdóttur, *GulurRauðurGrænn&salt – Fljótlegir réttir fyrir sælkeru. Í henni má finna uppskriftir að hollum mat. Kjúklingarétturinn er með beikoni, dödlum og hvítlauk. Hann er einfaldur í gerð og smellpassar í helgarmatinn.*



Fyrir 4-5
Eldunartími 30 mínútur

1 heill kjúklingur, eldaður
150 g spínat
100 g beikon, smátt skorið
70 g dödlur, smátt skornar
4 stór hvítlauksrif, pressuð
1 msk. óreganó þurrkað
3 dl vatn
2 dl matreiðslurjómi
3 msk. rjómaostur
1 Knorr-kjúklingateningur
½ Knorr-grænmetisteningur

Rifinn ostur

1. Brúnið beikonið á pönnu.
2. Bætið hvítlauknum út á pönnuna og steikið með beikoninu í örskamma stund, setjið þá dödlurnar út í ásamt vatninu, óreganói og teningunum. Látið malla saman svollitla stund.
3. Setjið spínatið



í botninn á eldföstu móti og stráði kjúklingnum þar yfir.
4. Bætið matreiðslurjómanum og rjómaosti út á pönnuna og sjóðið niður sósuna í um 5 mín. Þegar sósan er tilbúin, hellið þá þessari gourmet-blöndu yfir kjúklinginn og passið að dödlurnar og beikonið dreifist jafnt yfir kjúklinginn.
5. Setjið því næst rifna ostinn yfir allt saman og bakið í ofni þar til osturinn er orðinn gylltur og falllegur.

Dale Carnegie námskeiðið kom mér virkilega á óvart. Ég átti von á að öðlast meira öryggi til að tala fyrir framan hóp af fólki og bæta færni mína í mannlegum samskiptum. En námskeiðið gaf mér svo miklu meira. Meðal annars lærði ég aðferðir til að draga úr streitu og að bæta minni. Mikilvægast var þó að ég lærði að vera sanngjarnari við sjálfa mig og kynntist frábæru fólki.

Næsta markmið er að koma eiginmanninum og unglíngunum á námskeið.

// Kolbrún Björnsdóttir (Kolla), þáttastjórnandi á Stöð 2

skráðu þig núna

DALE CARNEGIE NÁMSKEIÐ

Meira sjálfstraust

Betri samskipti

Örugg framkoma

Leiðtogaþæfni

Komdu í hóp með þeim sem ná árangri. Njóttu þín betur í mannlegum samskiptum og lærðu að hafa góð áhrif á aðra. Á hverjum degi sérðu fólk sem skarar fram úr í athafnalífinu, í stjórnsýslu, íþróttum, fjölmiðlum eða menningu og listalífi. Þetta fólk er í hópi þeirra 20.000 Íslendinga sem notið hefur góðs af þjálfun Dale Carnegie. Skráðu þig núna og nýttu hæfileika þína til fulls.

// Ókeypis kynningartímar fyrir fullorðna

Þriðjudaginn 14. janúar
Fimmtudaginn 16. janúar
Fimmtudaginn 23. janúar
Laugardaginn 25. janúar

Sjáðu fleiri dagsetningar kynningartíma á dale.is

// Ókeypis kynningartímar fyrir ungt fólk

10-15 ára
12. janúar, 21. janúar og 27. janúar

16-25 ára
12. janúar, 21. janúar og 27. janúar

Skráðu þig á dale.is/ungtfolk

555 70 80

HRINGDU NÚNA EÐA SKRÁÐU ÞIG Á

www.dale.is