

Lífið

FÖSTUDAGUR
11. DESEMBER 2015

Rósa Guðbjartsdóttir

LÍFSGLEÐIN ER DRIFKRAFTURINN

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

Matarvísir
Súpur

ILMURINN ÚR
ELDHÚSINU ER
SVO LOKKANDI 6

Steinunn Anna
sálfræðingur

ERTU MEÐ
VIÐKVÆMAR
TILFINNINGAR? 12

Tíska og trend
í undirfötum

Í HVERJU ERTU
INNAN UNDIR
FÖTUNUM? 14

ÍSLENSK JÓL



Nú stýttist allverulega í jólin og ekki úr vegi að rifja upp nokkur frábær íslensk jólalög sem koma þér í hátíðarskap.

- **ÞAÐ SNJÓAR**
SIGURÐUR GUÐMUNDSSON
- **HEIMA UM JÓLIN**
FRÍÐRIK ÓMAR
- **SPACEMAN CAME TRAVELLING**
PÁLL ÓSKAR
- **ÞÚ KOMST MEÐ JÓLIN TIL MÍN**
BÓ OG RUTH REGINALDS
- **LÉTTUR UM JÓLIN**
RÍÓ TRÍÓ
- **ÉG HLAKKA SVO TIL**
BÓ OG SVALA
- **JÓL ALLA DAGA**
EIRÍKUR HAUSSON
- **JÓLALAND**
BAGGALÚTUR
- **ENGIN JÓL ÁN ÞÍN**
STEFÁN HILMARSSON
- **ADFANGADAGSKVÖLD** ÞÚ OG ÉG

ÞINN TÍMI ER NÚNA

Öllum er úthlutaður tími hvaðan sem við komum og hvert sem við erum að fara. Öll notum við hann á mismunandi hátt og er okkur í sjálfsvald sett í hvaða átt hann leiðir okkur í lífinu.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Mér finnst tíminn þjóta á ógnarhraða núna í desember og hef á tilfinningunni að ég eigi hreinlega eftir að missa af jólahátíðinni. Kannski er þetta bara hluti af því að vera fullorðin manneskja því ekki leið tíminn svona hratt í menntaskóla þar sem ein kennslustund var líkt og heil eilífð. Tíminn er aftur á móti áhugavert fyrirbæri og eins og góð kona sagði svo réttléga um daginn þá er hann líklega það eina sem okkur mannfólkinu er úthlutað af fullu jafnrétti. Þetta er nefnilega nokkuð rétt, við höfum flest okkar val um hvað við gerum við tíma okkar, hvernig við eyðum honum og með hverjum. Ég hef verið að velta fyrir mér tímastjórnun undanfarið og skoða það í kjölfarið hvernig ég eyði mínum tíma. Tíminn er nefnilega nátengdur hamingjunni og hamingjan felst mikið til í því sem við hugsum og því sem við framkvæmum.

Ég rakst á grein um daginn sem fjallaði um mismunandi tímastjórnun og þar var nefndur til sögunnar maður einn sem hafði búið sér til eins konar niðurtalningarkerfi. Hann var búinn að reikna út áætladan aldur sinn og stillti svo klukkuna í takt við aldurinn. Þess má geta að klukkan taldi niður þannig að hann sá svona nokkurn veginn hvað hann ætti margar klukkustundir og sekúndur eftir ólifaðar. Þetta er kannski fulllangt gengið en fær mann samt til að hugsa, tími okkar er nefnilega ekki endalaus þó svo að meðalmaðurinn eigi til að gleyma því.

Það eru aftur á móti til ýmis tæki, tól og góð ráð sem halda manni við efnið og eru kannski aðeins högværari en áður nefnd tímasprengja.



Hugsaðu

Veltu því fyrir þér hvernig þú vilt eyða tímanum þínum. Þú hefur val um það hvort þú vilt til að mynda sitja daglangt við tölvuna, koma heim og leggjast fyrir framan sjónvarpið eða sitja daglangt við tölvuna, fara í göngutúr eða ræktina og leggjast svo fyrir framan sjónvarpið. Þú velur hvort þú raðar ofan í þig úr konfektikassa eða færð þér epli, ekki satt? Ekki lifa lífinu meðvitundarlaust ef þú hefur val um annað.

Í morgunsárið

Byrjaðu daginn á því að ákveða hverju þú ætlar að ljúka í dag og hverju þú ætlar að byrja á. Ef þér tekst ekki að strika út af listanum færðu það þá yfir á morgundaginn.

Samfélagsmiðlar

Eins og samfélagsmiðlar geta verið frábærir þá eru þeir oft algjör tímaeyðsla. Þú þarft ekki að hafa þá opna allan daginn. Gefðu þér einungis takmarkaðan tíma til að vafra stefnulaust um vefinn.

Tímastjórnun

Nýttu þér tæknina. Það eru til alls kyns einföld tímastjórnunartæki eins og Pomodoro þar sem þú færð tuttu og fimm mínútur til að klára verkefni áður en þú færð kærkomna pásu.

Verðlaun

Og þá komum við að mjög mikilvægum punkti, verðlaunaðu þig. Já, það skiptir miklu máli að klappa sjálfum sér á bakið þegar vel tekst til.



Engilberts hönnun
Fjardarás 19

engilberts-honnun.is/netverslun

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ
KEXMAS 2015

Á veitingastaðnum KEX hosteli við Skúlagötu má finna mikla og glæsilega jólatónleikaröð nú í desembermánuði sem er ókeypis fyrir alla. Tónlistarmenn líkt og Högni, Samúel Jón Samúelsson ásamt Big band og Flosason/Bauer kvartett troða upp og koma með djassaðan jólafling inn í þennan myrka mánuð. Einnig má gæða sér á sígildum jólaveitingum og njóta aðventunnar með allri fjölskyldunni.

Fylgjast má með tímasetningum viðburðanna á Facebook-síðu Kex hostels.

Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is



TAKMARKAST KYNFRÆÐSLAN EINUNGIS VIÐ UNGLINGA?



Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Ég sinni kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum landsins. Ég er sjálfstætt starfandi og er það undir hverjum og einum skóla komið að panta fræðslu hjá mér. Í hverjum skóla er kynfræðslu misjafnlega hátt- og henni gert mishátt undir höfði, allt eftir því hver treystir sér í hana og hvaða efni á að kenna. Nánast undantekningarlaust veitir skólahjúkrunarfræðingur nemendum í 6. bekk kynþroskafræðslu og svo kynsjúkdóma- og getnaðarvarnafræðslu í 9. bekk. Hjá sumum skólum er svo meiri og víðari fræðsla og í öðrum ekki.

Það er enginn ágreiningur um að það sé mikilvægt að unglingar fái kynfræðslu, það er sannleikur sem við flestöll samþykkjum. Þá erum við líka sammála um að unglingar þurfi að hafa gott aðgengi að smokknum og er mikilvægt að hvetja þau til að nota þá. Þegar tölfraeðin er skoðuð þá eru það einmitt unglingar sem eru duglegir að nota smokkinn, það er svo eftir því sem einstak-



lingar eldast sem þetta verður að vandamáli; tíðni kynsjúkdóma hækkar, fjöldi bólfélaga eykst sem og áfengisneysla og „áhættu-meiri“ kynhegðun, og það dregur úr smokkanotkun.

Vandmál fullorðna fólksins

Ég furða mig stundum á því að kynfræðsla eigi að vera einn tími í unglingsádeild grunnskólans. Eins og það þurfi bara að segja manni einn hlut einu sinni og þá, þvert á öll skilaboð samfélagsins, breyti maður hegðun sinni og þetta sé þá bara komið, allt klappað og klárt. Margir eru sammála um að stemma þurfi stígu við boðskap kláms til ungra heila í mótun sem leita sér upplýsinga um kynlíf og það þurfi að gera með fræðslu. Því gæti ég ekki verið meira sammála. Um-ræðan um kynlíf frá jafnréttis-sjónarmiði leggur mikilvægan grunn fyrir framtíðarnánd.

Það eru hins vegar ekki endilega unglingsarnir sem eru stóra vandamálið, heldur erum það við, ég og þú, hin fullorðnu sem sendum misvísandi skilaboð. Við notum ekki smokkinn, sækjumst ekki eftir samþykki, dettum í það og ríðum, og leitum í klám til að krydda kynlífið.

Það eru því hinir fullorðnu

sem ég furða mig oft á. Þeirra hik við að ræða kynlíf við eigin börn og unglinga hlýtur að stafa af því að þau hafa ekki pælt í eigin kynhegðun og tekið slaginn. Staldráð við og spurt maka til fjölda ára: „Er allt í lagi? Var þetta gott? Má ég halda áfram?“ Eða jafnvel spurt: „Hvað finnst þér gott?“

Pældu í eigin viðhorfum?

Fullorðið fólk á oft mjög erfitt með að ræða kynlíf í sínu eigin sambandi, hvað þá reyna að sitja fyrir svörum hjá ómótuðum einstaklingum sem pota í allar þversagnirnar í því hvernig maður eigi að vera og hvað eigi að gera. Eins og mamman sem rakar á sér kynfærahárin en segir dóttur sinni að skapahár séu eðlileg og þurfi ekki að fjarlægja. Eða karlar sem ætla sko ekki að vera „undir hælum á tjellingunum“ og láta segja sér fyrir verkum. Eða segjast geta sleppt því að ríða með smokk því „þú finnur hvort sem er ekkert fyrir því“.

Þú skilur hvað ég er að fara. Áður en þú fússar og svei-ar yfir kynfræðslu unglinga nú til dags, staldráðu við og kann-aðu eigin viðhorf, kannski ert það raunverulega þú sem skortir fræðslu.

Afmælis afsláttur

Verslunin er **3ja ára** og af því tilefni veitum við

20% afslátt af allri vöru í 3 daga:

fimmtudag, föstudag og laugardag (10 - 12. desember).

Einnig verðum við með **glæsilegt tilboð** á peysum, buxum og ýmsu öðru.

Og við ætlum að gefa þrjú **15.000 kr. gjafabréf.**

Nýtt kortatímabil hefst **fimmtudag 10. desember.**

Hlökkum til að sjá ykkur og landsbyggðardömur munið, við póstsendum.

BLACK PEPPER

FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið virku dagana kl. 11 - 18 og laugardag kl. 11 - 16

Skoðið myndir á facebook af tilboðsvöru.

JÓLAHÁTÍÐIN MIKLA



Nanna Árnadóttir
íþróttfræðingur

Nú þegar tæpar tvær vikur eru í jól eru líklegast flestir að keppast við að koma heimilinu og heimilisfólkinu í almennilegt stand. Klára að kaupa jólagjafirnar, fara með alla í jólaklippinguna, þrifa heimilið, baka smákökurnar, kaupa í matinn og skreyta jólatréð. Ekki má gleyma öllum jólahlaðborðunum og litlu jóluunum þar sem nóg er af mat og víni, áður en sjálf jólahátíðin hefst.

Einungis fimm dagar

Samkvæmt skilgreiningu standa jólin yfir frá 24. desember til 6. janúar. Á þessu tímabili er nóg af veislum og áti og svo jólamyndaglápi, jólalestri og spillakvöldum með vinum og ættingjum. Við skulum þó hafa það hugfast að í desembermánuði, frá því að jólaundirbúningur hefst, og þangað til í byrjun janúar, þegar við sprengjum jólin í burtu á þrettándanum, eru einungis 5 hátíðardagar, ekki 37. Margir eiga það til að taka sér frí frá heilbrigðum lífsstíl alla þessa 37 daga og gleyma því að borða hollt og hreyfa sig. Það gefur augaleið að það er ekki beinlínis hollt að gera líkamnum það að sprengja sig út af söltum og þungum mat, ásamt sætindum, í svona langan tíma og leyfa sér að detta í algjöran letipakka þar sem mesta hreyfingin sem þú færð er að ganga frá ísskápnum og upp í sófa til þess að hafa það kósí.

Mundu eftir hreyfingunni

Að sjálfsögðu er það allt gott og blessað að gera sér glað-



Engin afsökun þótt það séu jól.

an dag um jólin, nota hátíðarnar til þess að eyða tíma með fjölskyldunni, borða góðan mat og hlaða batteríin fyrir nýja árið. Það er hins vegar svo auðvelt að nýta þennan tíma líka í að halda áfram að byggja líkamann upp til hins betra og koma sterkur inn í nýja árið, í stað þess að hrökklast af stað á nýju ári og ætla sko að fara í „átak“ eftir allt sukkið. Mjög sniðugt er til dæmis að gera það að hefð að fara út í góðan göngutúr með fjölskyldunni og koma þannig endurnærður inn og tilbúinn í næsta jólaboð. Aðrir þurfa á áeins meira fjöri að halda og því tilvalið að skora á sig og aðra í

kringum hátíðarnar og taka eina æfingu á dag áður en haldið er út í daginn, því líkurnar á því að maður fari að sprikla eftir að hafa borðað 450 grömm af hamborgarhrygg, meðlæti, jólaöli og heimagerðum ís eru afar litlar.

Hér er dæmi um æfingu sem hægt er að taka

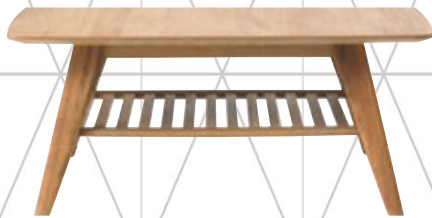
- 5 hringir af:
- 20 armbevgjur
- 20 hnébevgjur
- 50 sprellikarlahopp
- 1 mínútu planki
- 20 dýfur á bekk

Gangi ykkur vel.

HÚSGÖGN &
FYLGIHLUTIR
FYRIR
HEIMLIÐ



FINN SKENKUR 160 cm kr. 138.700 / FINN BORÐSTOFUBORÐ 90X150/190 kr. 115.700 / FINN BORÐSTÖFUSTÓLL kr. 17.900



FINN SÓFABORÐ 110X70 kr. 62.900



NÝ PÚÐASENDING
FRÁBÆRT ÚRVAL



EDGE HORNTUNGUSÓFI 200x280 cm kr. 263.700



CARMEN STÓLL kr. 99.800



BETINA SKENKUR 200 cm kr. 131.000



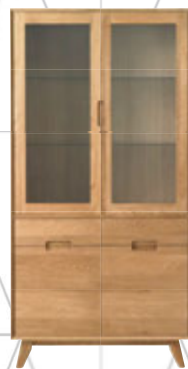
HYPE STÓLL kr. 35.990



YUMI BORÐ kr. 28.400



AVIGNON SÓFI 208 CM kr. 170.600



FINN SKÁPUR kr. 152.900



FLINGA 160 CM kr. 16.700
FLINGA 80 CM kr. 9.800



TURTLE STÓLL kr. 239.000

LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS
ÓPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

ILMANDI SÚPUR Í KULDANUM

Rósa Guðbjartsdóttir gaf nýlega frá sér matreiðslubók með yfir fimmtíu hollum og heilandi súpum. Hér gefur hún lesendum Lífsins uppskriftir af tveimur glimrandi góðum, ilmandi og einföldum súpum sem allir ættu að geta leikið eftir.

Kjúklingasúpa með sólþurrkuðum tómötum og kínóa

1 msk. ólífúolia eða smjör
1 rauðlaukur, sneiddur
1 gulur laukur, sneiddur
3 msk. rauft pestó
1 lítri kjúklingasoð
500-600 g eldaður kjúklingur, rifinn niður
2 msk. sólþurrkaðir tómatar, smátt saxaðir
2 dl kínóa, soðið
Handfylli fersk steinselja, gróft söxuð

Það slær enginn hendinni á móti góðri kjúklingasúpu. Þessi súpa er mjög einföld og fljótleg í undirbúningi. Hér eru kínóagrjón (quinoa), notuð í súpuna. Fræin eru næringarrík, full af próteini, kalki og járn og svo eru þau án glúteins sem margir vilja sleppa úr sínu mataræði. Kínóa er stökkt undir tönn og er með mildan hnetukeim. Það hentar mjög vel í súpum og aðra pottrétti. Í þessa súpuna er tilvalið að nota afgang af kjúklingi og ef þörf er á er einfalt að auka kínóamagn til að gera súpuna fyllri.

Meðlæti og skraut Ristuðar snittubrauðssneiðar Fersk steinselja

Mýkið rauðlauk og lauk í ólífúolíu eða smjöri í potti við vægan hita. Blandið pestói saman við og bætið kjúklingasoði út í. Látið suðuna koma upp, lækkið hitann og bætið kjúklingi og sólþurrkuðum tómötum út í þar til kjúklingurinn hefur hitnað í gegn. Bætið loks soðnu kínóa og ferskri steinselju saman við. Berið fram með ristudu snittubrauði.



Kjúklingasúpa með sólþurrkuðum tómötum og kínóa.

Kínóa

Mikilvægt er að skola grjónin fyrir eldun. Hellið köldu vatni yfir þau, veltið þeim aðeins upp úr vatninu. Skellið síðan í sigti og látið renna vel af þeim. Setjið í pott með vatni í hlutföllunum 1 á móti 2, t.d. 1 dl ósoðin grjón og 2 dl vatn. Setjið örliðið salt í pottinn. Látið suðuna koma upp, lækkið hitann og látið malla í um 10 mínútur við lágan hita. Slökkvið undir og látið grjónin standa í pottinum með lokinu á í nokkrar mínútur þar til þau hafa drukkið í sig allan vökvann.

Graskerssúpa

1 msk. ólífúolia eða smjör
1 laukur, sneiddur
1 epli, skrælt og skorið í bita
1 tsk. rósmarín þurrkað eða 1 msk. ferskt
1 tsk. kanilduft
700 g grasker (butternut squash), skrælt og skorið í bita
750 ml grænmetissoð
Salt og pipar

Grasker eru ekki beint algeng á borðum landsmanna. Helst að stóru graskerinn hafi verið flutt inn og fengist í verslunum hérlendis í október og nóvember í kringum hrekkjavöku- og þakkargjörðarháttíðirnar útlensku sem Íslendingar hafa í vaxandi mæli haldið upp á. Sú tegund graskera sem algengust er í matargerð er svokallað „butternut squash“ sem er mun minna en þau stóru og ólík í laginu. Þau hafa á undanförunum árum einnig fengist í sumum verslunum hérlendis og fólk byrjað að fikra sig áfram

við notkun þeirra. Eftir eldun minnir það nokkuð á sætar kartöflur en graskerið er gott bakað í ofni sem meðlæti, í pottrétti, salöt og síðast en ekki síst í súpum.

Meðlæti og skraut Ristuð graskersfræ Léttþeyttur rjómi eða sýrður rjómi, ef vill

Mýkið lauk og epli í ólífúolíu eða smjöri í potti við vægan hita. Blandið síðan rósmaríni og kanildufti vel saman við.

Bætið graskeri út í og hellið grænmetissoðinu saman við. Saltið og piprið. Látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið malla í


25-30 mínútur eða þar til graskerið er orðið mjúkt í gegn.

Takið af hitanum og maukið súpuna með töfrasprota eða í blandara þar til hún verður slétt og mjúk. Ef þið viljið þynna súpuna bætið þá aðeins við grænmetissoði eða vatni. Smakkið til og bætið í kryddi að smekk. Berið fram með ristudu graskersfræjum og rjóma ef vill.

Gott er að bæta einni lítilli dós af kókosmjólk saman við súpuna og um 1 tsk. af fersku, rifnu engiferi. Engiferið er þá sett í grunninn strax í upphafi með lauknum og kókosmjólkinni bætt út í við lok suðutímans. Minnkið þá grænmetissoðið í súpunni um 100 ml.




Graskerssúpa




HUMARSÚPA

Súpan er fullleðuð og aðeins þarf að hita hana upp



Við notum ekki MSG í súpuna okkar. Hún fæst í öllum helstu matvöruverslunum og stórmörkuðum landsins.



IDA



Lækjargata 2a sími 511-5001 og Vesturgata 2a Reykjavík. Opið 9-22 alla daga



ÞURFUM AÐ SÝNA MEIRA UMBURÐARLYNDI



Friðrika Hjördís Geirsdóttir

umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Rósa Guðbjartsdóttir er mörgum hæfileikum gædd og hefur ástríðu fyrir því sem hún tekur sér fyrir hendur. Hún er með sterka framtíðarsýn á það hvernig fyrirmyndarþæjarfélag eigi að líta út og vinnur hörðum höndum að því að láta þá sýn verða að veruleika með störfum sínum í bæjarstjórn Hafnarfjarðar. Aðspurð hvernig hún nái að halda utan um allt það sem hún er að fást við segist hún leggja áherslu á gott mataræði auk þess sem góður svefn sé lykilatriði. „Ég vakna yfirleitt fyrir klukkan sjö á morgnana og kem mér af stað út í daginn. Ég sef undantekningarlaust mjög vel í 6-7 tíma. Það skiptir líka máli að ég hef gaman af því sem ég er að fást við. Ég kvíði aldrei verkefnum þrátt fyrir að þau séu oft og tíðum krefjandi og yfirgripsmikil. Það eru forréttindi að fá að starfa við það sem maður hefur unun af,“ segir Rósa sem sinnir ansi fjölbreyttum og ólíkum störfum.

„Eftir að við sjálfstæðismenn komumst í meirihluta með Bjartri framtíð, þá hefur aukinn tími minn farið í að sinna pólitíkinni.

Ég er formaður bæjar- og fræðsluráðs auk þess að vera oddviti sjálfstæðismanna í bænum.“

Meðfram pólitíkinni starfar hún með eiginmanni sínum, Jónasi Sigurgeirssyni, við bókaútgáfu, en hann rekur bókaútgáfunar Bókafélagið, Almenna bókafélagið og barnabókaútgáfuna Unga ástin mín. „Ég hef aðallega verið að ritstýra bókum og sinnt markaðsmálum. Ritlistin hefur alltaf verið áhugamál hjá mér og legið vel fyrir mér frá því ég var barn. Mér fannst skemmtilegast í skóla þegar átti að skrifa ritgerðir og fékk fljótt áhuga á blaðamennsku.“

Sjálfr er Rósa alin upp í kringum bækur þar sem faðir hennar var prentari og var hún oft í kringum hann í prentsmiðjunni. Þar kynntist hún þeirri vinnu sem liggur að baki hverri bók. „Pabbi var alltaf að spá í útlit bóka, pappírinn, myndirnar, litina og þess háttar og ég hef erfitt þennan áhuga. Í mínum huga er ilmurinn af nýprentuðum bókum alveg einstakur. Bækur voru allt í kringum mig í æsku og ekki síður á heimili móðurforeldra minna. Afi las fyrir mig fram eftir öllum aldri úr þjóðsögnum og öðrum bókmenntum og með honum fór ég gjarnan á fornbókasölu bæjarins þar sem grúskað var í gömlum bókum og blöðum.“

Upphafsr ljósvakans

Margir muna eftir vasklegri framgöngu Rósu í fréttum og fjölmiðlum en hún fékk fjölmiðlabakteríuna snemma á lífsleiðinni. „Á menntaskólaaldri fékk ég tækifæri til þess að skrifa greinar fyrir Sam-útgáfuna hjá frænda mínum, Þórarni Jóni Magnússyni, fyrir Hús og híbýli og fleiri tímarit. Honum líkaði það sem ég var að gera og fól mér fleiri verkefni. Þannig byrjaði blaðamennskuferillinn.“

Eftir menntaskóla sótti Rósa nám í stjórnmálafræði í Háskóla Íslands og vann sem blaðamaður á DV á sumrin meðfram skólagöngunni. „Þetta var mjög lærdómsríkur tími á DV og stór hópur þeirra sem þar vann er enn þann dag í dag að vinna við fjölmiðla.“

Haustið 1986 urðu þáttaskil í íslenskum fjölmiðlum þegar Bylgjan, fyrsti frjálsi ljósvakamiðillinn, hóf útsendingar og markaði þar með endalok ríkiseinokunar í ljósvakafjölmiðlum. „Það var mikil spennan og eftirvænting í þjóðfélaginu fyrir þessari nýbreytni. Ég sótti um ásamt mörg hundruð öðrum og var heilmikið mál að komast að. Það tókst og ég fékk vinnu sem dagskrárgerðarkona sem ég svo sinnti meðfram háskólanámi. Í nokkur ár var ég með magasínþætti, aðallega um helgar, og tók til dæmis fljótt að mér að sjá um bókabætti fyrir jólin. Þá fékk ég til mín höfundu á spjall um nýútkomnar bækur sínar. Það er gaman að sjá hvernig þetta tengist allt saman því sem ég sýsla við í dag.“

Eftir að hafa verið í dagskrárgerð í nokkur ár færði Rósa sig yfir á fréttastofuna sem fljótlega var sameinuð fréttastofu Stöðvar 2. Þar starfaði hún sem fréttamaður í um tíu ár. „Við sem vorum að vinna þarna saman á þessum tíma rifjum það oft upp hvað þetta var spennandi tími og frábært tækifæri að fá að taka þátt í þessum uppbyggingarárum fréttastofunnar.“

Jónas, eiginmaður Rósu, var á þessum tíma í útgáfurekstri en hafði lengi haft hug á því að verða sér úti um viðskiptafræðimentun á erlendri grund og ákváðu því hjónin að flytjast búferlum til Flórída í Bandaríkjunum. „Þetta var rétt fyrir síðustu aldamót,“ segir Rósa brosandí. „Þarna vorum við búin að eignast tvo litla drengi þannig að ég ákvað að vera heima við með strákana sem þá voru níu

„Kennarinn var með raunverulegt dæmi sem hann þekkti til og við áttum að hjálpa honum að búa til fjáröflunarherferð. Það er dálítið sérstakt í ljósi þess sem ég átti stuttu síðar eftir að ganga í gegnum sjálf með mitt barn.“

mánaða og fjögurra ára.“ Rósa sat þó ekki lengi verkefnalaus og fór að skrifa greinar um mat fyrir Gestgjafann. „Þarna var internetið rétt að byrja og stundum þurfti að biða í dagóðan tíma eftir því að ná sambandi. Í gegnum tölvupóst gat ég sent pistla og uppskriftir en myndir þurftu að fara með pósti í formi negatíva.“

Bjartmar var lítið kraftaverk

Stuttu áður en litla fjölskyldan sneri heim á ný hafði Rósa hafið nám í almannatengslum í kvöldskóla. „Ég er nýlega búin að rifja það upp fyrir sjálfri mér eftir að hafa verið að skoða gögn frá þessum tíma að eitt af verkefnum sem við fórum í gegnum í náminu var að búa til herferð fyrir krabbameinsveikt barn. Kennarinn var með raunverulegt dæmi sem hann þekkti til og við áttum að hjálpa honum að búa til fjáröflunarherferð. Það er dálítið sérstakt í ljósi þess sem ég átti stuttu síðar eftir að ganga í gegnum sjálf með mitt barn.“

Björt framtíð blasti á þessum tíma við ungu fjölskyldunni þegar áfallið sem breytti lífi þeirra dundi yfir. „Þegar Bjartmar, yngri sonur okkar, var tæplega tveggja ára þá kemur í ljós að hann er með taugakímæxli sem er eitt af erfiðari krabbameinum sem börn greinast með. Æxli af þessu tagi eru meðfædd en oft og tíðum illgreinanleg í ungum börnum þar sem þau eiga erfitt með að lýsa því hvað amar að þeim.“

Fjölskyldan sneri strax heim

til Íslands þar sem Bjartmar hóf stranga krabbameinsmeðferð bæði hér heima og erlendis. „Eftir tæpa átta mánaða baráttu komu loks góðar fréttir og engin einkenni um sjúkdóminn fundust í líkamanum.“

Bjartmar braggaðist vel og við tóku betri tímar og uppbygging í fjölskyldunni. „Bjartmar virtist vera algjört kraftaverk, hann var mjög hress og virtust meðferðirnar hafa lítil sem engin áhrif á hann. Hann fór í leikskóla, spilaði fótbolta, var skýr og orkumikill.“

Tæpum þremur árum síðar fékk fjölskyldan þau hörmulegu tíðindi að sjúkdómurinn hefði tekið sig upp. „Við fengum að vita það að sjúkdómurinn væri kominn aftur á fulla ferð og í þetta skipti var ekkert hægt að gera, tveimur mánuðum síðar var hann dáinn, þremur mánuðum fyrir sex ára afmælið sitt.“

Rósa var á þessum tíma framkvæmdastjóri Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna. „Starf hennar gekk út á að finna leiðir til að létta líf barnanna og fjölskyldna þeirra sem í flestum tilvikum gekk vel og þau læknuðust af sjúkdóminum. Stundum þurfti að aðstoða foreldra sem höfðu misst börnin sín. Þó að starfið hafi að mörgu leyti tekið á þá var það mjög gefandi. Ef ég lít í eigin barm þá er ekki spurning um að það hafi hjálpað mér í því hvernig ég tók á minni sorg, að hafa kynnt foreldrum sem misst höfðu börn sín, þó svo að ekkert geti búið mann undir slíkan missi. Ég starfa enn fyrir félagið og hef gegnt formennsku í stjórn þess undanfarin sex ár. Þessi heimur er svo stór hluti af mér og ég finn mig knúna til að gefa af mér og starfa fyrir málstaðinn.“

Árásir oft óvægjar

Um mánuði eftir að Bjartmar lést hitti Rósa eldri konu sem hafði misst son sinn fjórutíu árum áður af slysförum. „Hún kom til mín með tárin í augunum og sagði: „Rósa mín, það er ekkert annað að gera en að að bíta á jaxlinn.“ Þetta hljómaði dálítið kaldranalega en eftir því sem árin líða þá veit ég hvað það er mikið til í þessu. Þú þarft að ætla þér að halda áfram og horfa fram á við. Í dag horfi ég til baka með þakklæti fyrir að hafa þó fengið að eiga þennan ljúfa og einstaka dreng og ganga með honum í gegnum lífið, þótt þessi hafi orðið örlög hans.“



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Áð sögn Rósu hefur þessi erf-
iða lífsreynsla hert hana en um leið
stækkað hjartað hennar og dýpkað
skilning á lífinu. „Stjórnmalin geta
oft og tíðum skapað þreytandi að-
stæður og oft er verið að takast á
um einhverja smámuni. Ég er orðin
mjög brynjuð gagnvart slíku og læt
ekki slá mig út af laginu. Um leið
er maður fullur samkenndar í garð
þeirra sem minna mega sín og get
vel sett mig í spor þeirra sem eiga
um sárt að binda.“

Rósa ber sterkar taugar til
Hafnarfjarðar og þegar hún er
spurð að því hvort hún stefni á að
taka þátt í landsmálapólitík seg-
ist hún vera mjög ánægð í því sem
hún færst við í dag. Hvað framtíð-
in beri í skauti skuli ósagt látið
og bætir svo við að hún gangi svo
sannarlega ekki með þingmann í
maganum. „Mér þykir gríðarlega
vænt um bæinn minn og finnst ég
vera rétt að byrja í því verkefni að
gera hann enn betri til að búa og
starfa í. Það er gaman að geta séð
sínar áherslur verða að veruleika.
Ég geri mér grein fyrir að það er
sjaldan einhugur á bak við stór-
ar ákvarðanir og þær eru misvin-
sælar. Því er mikilvægt að vera
sannfærður um að vera að gera
rétt og hafa kjark til að taka erf-
iðar ákvarðanir. Að mínu mati skipt-
ir það miklu máli að eiga í góðum
samskiptum við fólkið í sam-
félaginu og taka svo faglegar og
skynsamlegar ákvarðanir út frá
vel skoðuðum málum.“

Aðspurð hvernig henni takist
að eiga við eilíft argaþras og van-
þakklæti sem pólitíkusum er oft og
tíðum sýnt segist Rósa vera heill-
uð af pólitík og finnst hún ekki
þreytandi. „Þetta virkar kannski
út á við sem mikið argaþras og ég
get því vel skilið að fólk hafi sífellt
minni áhuga á stjórnmálaþátttöku.
Reyndar myndi ég segja að eitt af
helstu meinum okkar samfélags sé
þetta endalusa nagg og nag sem
endurspeglast gjarnan á netinu og í
stjórnmálaumræðunni. Það er auð-
vitað með ólíkindum hvernig full-
orðið fólk getur stundum hagað
orðum sínum á samfélagsmiðlun-
um og sett óhikað fram óvægna
gagnrýni og árásir á einstaklinga.
Við myndum ekki líða börnun-
um okkar að tala þannig hvert við
annað. Við þurfum að sýna meira
umburðarlyndi og virðingu fyrir
öðrum og ólíkum skoðunum. Þar
þarf hver og einn að leggja sitt af
mörkum.“

Hughrif og innblástur

Rósa Guðbjartsdóttir er ansi fjöl-
hæf og gaf nýlega út matreiðslu-
bókina Hollar og heillandi súpur.
„Ég hef löngum heillast af matar-
gerð og því að lesa um allt sem
tengist mat. Sem unglundur vann
ég á veitingahúsinu Gaflinum þar
sem ég lærði ýmislegt í matreiðslu.
Þetta hefur bara alltaf einhvern
vegin fylgt mér og þegar ég byr-
aði að skrifa fyrir Gestgjafanum á
sínu tíma þá vatt þetta áhugamál
smám saman upp á sig.“ Súpubók
Rósu er sú þriðja í röðinni en áður
gaf hún út bækurnar Eldað af lífi
og sál og Partíréttir. „Þetta eru allt
uppskriftir sem fylgja mér og þró-
ast með árunum, ég sest ekki niður
og skrifa eina matreiðslubók heldur
fær hún að þróast. Fyrir mér er
þetta áhugamál sem ég finn mig í
eins og aðrir sem setjast niður og
þrjúna eða mála.“

Rósa hefur undanfarnar ár tekið
ljósmyndirnar í bækurnar sínar
sjálf og hefur sterkar skoðanir á
endanlegu útliti bókanna. „Mér
finnst miklu máli skipta að bæk-
urnar séu fallegar og aðgengilegar.
Þær eiga líka að hafa þau áhrif á
lesandann að hann verði fyrir hug-
hrifum og fylli hann innblæstri.“

Rósa er sjálf eins og vel skrif-
uð bók sem fyllir þá sem í kring
eru innblæstri með hlýlegri en um
leið öruggri framkomu sinni. Með
stórt hjartalag og skynsemina að
vopni virðast henni allir vegir
færir, það verður því fróðlegt að
sjá hvað hún tekur sér fyrir hendur
í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



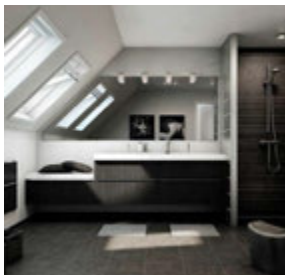
Rósa ásamt börnunum sínum Sigurgeiri, Margréti Lovísu og Jónasi Bjartmari. Rósa ásamt Bjartmari haustið 2003. Við útgáfu bókarinnar Hollar og heillandi súpur ásamt þeim Haraldi L. Haraldssyni bæjarstjóra og Ólöfu Thorlacius, eiginkonu hans.

GLÆSILEGAR DANSKAR

INNRETTINGAR

Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.



Baðherbergi



Góðar hirslur



Innbyggðar uppþvottavélar



Pottaskápar



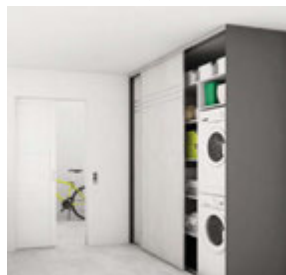
Allar útfærslur



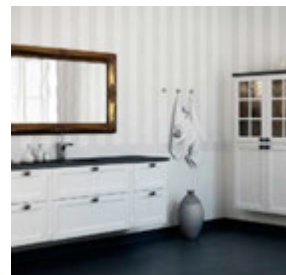
Fataskápar



Sérsníði



Þvottahús



Úrvalið er hjá okkur

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettu einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • Mán. - föst. kl. 09-18 • Laugardaga kl. 11-15



friform.is

JÓLAKRANS Á HVERJA HURÐ

Það er eitthvað svo óskaplega hlýlegt og fallett að vera með jóla-krans á útidyrhurðinni. Það getur verið ágætis hugmynd fyrir þá sem eru með þumalputta á öllum fingrum fimm að kaupa grunnkrans og bæta svo við fallettu skrauti, nú eða bara kaupa einn sem er alveg tilbúinn til notkunar. Fyrir þá sem eru handlagir er það skemmtileg og róandi stund að búa sér til krans og leyfa hugmyndafluginu að njóta sín.



AUGLÝSING: OLÍS KYNNIR

FER ÁKVEÐIN OG BROSANDI GEGNUM LÍFIÐ

Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna, var stofnað árið 1995 og hefur m.a. það hlutverk að auðvelda aðgengi foreldra að upplýsingum sem snúa að hjartagöllum, hjartasjúkdómum barna og meðferð þeirra. Í dag renna 5 kr. af hverjum seldum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB til félagsins.

Í dag, föstudag, munu fimm krónur af hverjum seldum eldsneytislítra hjá Olís og ÓB renna til stuðnings Neistanum, styrktarfélagi hjartveikra barna. Um er að ræða verkefnið Gefum & gleðjum en þá rennur hluti eldsneytisölu Olís og ÓB nokkra föstudaga til góðra málefna.

Félagið Neistinn var stofnað árið 1995 og er opið öllum sem áhuga hafa á velferð hjartveikra barna. Í dag eru yfir 300 fjölskyldur í félaginu en helsta markmið þess er að auðvelda aðgengi foreldra að upplýsingum sem snúa að hjartagöllum, hjartasjúkdómum barna og meðferð þeirra. Auk þess sinnir félagið réttindamálum, öflugu félagslífi og rekur Styrktarsjóð Neistans sem styrkir hjartafjölskyldur fjárhagslega.

Fjölskylda Heklu Bjargar Jónsdóttur er ein þeirra fjölmörgu fjölskyldna sem notið hafa aðstoðar Neistans undanfarnin ár. Hekla Björg fæddist með stóran og flókinn hjartagalla að sögn móður hennar, Önnu Kristínar Gunnarsdóttur, sem heitir truncus arteriosus eða sameiginlegur slagæðastofn. „Hann lýsir sér þannig að opið er milli neðri hjartahólfa og í staðinn fyrir að lungnaslagæð og ósæð komi frá hvoru hólfi koma þær sem ein stór æð með aðeins einni hjartaloku sem æðarnar greinast frá.“

Mikilvægur félagskapur

Hekla Björg hefur gengið í gegnum nokkrar stórar aðgerðir á undanförunum sextán árum, þá fyrstu þegar hún var aðeins sex daga gömul. „Síðasta stóra aðgerð hennar var í nóvember 2013 en þá var henni flogið í skyndi til Boston þar sem hún gekk undir stóra aðgerð sem gekk mjög vel. Hún hefur verið nokkuð hraust frá þessari aðgerð og er hjarta hennar í góðu ástandi í dag. Hún sýnir mikið æðruleysi og styrk og fer ákveðin og brosandi í gegnum lífið. Hekla Björg hefur kennt okkur að meta lífið og

takast á við hindranir því það gerir hún elsku stúlkan okkar svo sannarlega.“

Þegar Hekla Björg fæddist komu ættingjar Önnu Kristínar á spítalann en þau voru í Neistanum. „Þau fræddu okkur um ferðalagið mikla sem við vorum á leið í. Þannig gátu þau sagt okkur frá spítalanum úti í Boston, umhverfinu þar og aðstæðunum og í raun öllu því sem þau höfðu lent í sjálf.“ Neistinn veitir einnig fjölskyldum fjárstuðning enda mjög kostnaðarsamt að fara til útlanda með barn í aðgerð. „Félagsmenn Neistans eru líka reiðubúnir að aðstoða félagsmenn með ýmsum hætti og því er félagsskapurinn sannarlega mikilvægur, auk félagslífsins sem tengist Neistanum.“

Ómetanlegt starf

Anna Kristín segir starf Neistans á undanförunum árum hafa verið hjartveikum börnum ómetanlegt. „Þrátt fyrir það er ætíð svigrúm til að gera enn betur og hefur stjórn félagsins það ætíð að leiðarljósi í störfum sínum. Og hvergi má slá af hefðbundnum upptökum svo sem sumarferð, jólagleði og skemmtidögum. Samhliða starfinu þarf að afla félaginu tekna en grundvöllurinn fyrir öllu starfi félagsins er sterkur fjárhagslegur grunnur. Um 430 félagsmenn eru í Neistanum og það fæðast um 60-70 börn á ári með hjartagalla og af þeim fara um 30-40 börn erlendis í aðgerðir.“

Allir peningar sem safnast í dag renna í styrktarsjóð Neistans. „Þessir fjármunir munu koma sér mjög vel. Þeir verða helst notaðir til að styrkja fjölskyldur eins og okkur sem þurfa að fara erlendis með börn sín í áhættusamar og erfiðar aðgerðir. Við erum innilega þakklát þessum aðilum og færum þeim bestu þakkir.“

Nánari upplýsingar um Neistann má finna á www.neistinn.is.



Hekla Björg Jónsdóttir ásamt foreldrum sínum og bróður. MYND/ÚR EINKASAFNI



Ray-Ban®



Módel: María Rós Stefánsdóttir
Sólgleraugu: Ray Ban mod 3449



KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUÐ

www.facebook.com/OpticalStudio

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

ERTU MEÐ **STÓRAR** TILFINNINGAR?**Steinunn Anna Sigurjónsdóttir**
sálfræðingur hjá KMS

Ég óð út í haustneþjuna á stuttermabolnum einum klæða. Ég var rétt rúmlega 20 ára gömul og í ástarsorg. Ég man eftir því að langa bara að verða úti einhvers staðar á heiðinni, svona eins og í Wuthering Heights. Seinna gekk ég um Hólavallakirkjugarð við Suðurgötu með Evanescence í eyrunum og hugsaði um að deyja.

Tengdaforeldrar mínir buðu mér til Disney World í Flórída þegar ég var rétt rúmlega þrítug. Ég fór að gráta þegar ég sá hliðið... ég átti erfitt með að fara ekki í ugly cry.

Dóttir mín verður stundum reið við mig. Mjög reið við mig!

Þá segir hún mér að ég sé EKKI mamma hennar... að ég elski hana ekki...

og hún ÖSKRAR...

HÁTT!!!!

Í vinnunni minni hitti ég börn og ungmenni með kvíðaraskanir. Við tölum um kvíðanæmi hjá þeim einstaklingum sem virðist meðfætt að bregðast verr við áreitum og vera lengur að jafna sig. Það virðist þurfa minna til að vekja óttaviðbragð hjá þeim og þeirra óttaviðbragð er lengur að ganga til baka. Þessi börn hafa oft hangið aftan á foreldrum sínum frá því þau voru lítil. Þau eiga

oft í erfiðleikum með að aðlagast leikskóla og skóla. Þau eru hrædd við myrkríð, hunda og geitunga svo fátt eitt sé nefnt. Þau eru líklegri til þess að þróa með sér kvíðaraskanir seinna meir.

En rannsóknir í dag benda frekar til þess að ekki sé um sérstakt kvíðanæmi að ræða heldur frekar viðkvæmara tilfinningakerfi yfirhöfuð. Mér finnst gott að hugsa um þetta sem einstaklinga með stærri tilfinningar almennt. Þegar þau eru reið þá eru þau REIÐ og þegar þau eru döpur þá er ALLT vonlaust. Þegar þau eru kvíðin þá er VOÐINN VÍS o.s.frv.

Svona börn þurfa að mæta skilningi á þessum stóru tilfinningum. Þau þurfa að læra að gefa þeim nafn, að vita muninn á reiði og depurð, kvíða og skömm o.s.frv. Þau þurfa að læra að tilfinningar hellast yfir okkur og breyta stundum mati okkar á raunveruleikanum en um leið að þær líða ALLTAF hjá, jafnvel þegar okkur líður eins og þær muni aldrei líða hjá.

Þau þurfa að læra að kvíði lætur okkur vilja hætta við að gera eitthvað og segir okkur að eitthvað muni fara á hinn versta veg. Hins vegar er eina leiðin til að sigrast á honum að takast á við það sem við kvíðum og gera það samt. Prófa allavega og sjá hvað gerist.

Þau þurfa að læra að depurð telur okkur trú um að við séum ein í heiminum. Að öllum sé sama um okkur. Að við séum misheppn-



Börn þurfa að mæta skilningi þegar þau sýna stórar tilfinningar

uð og óvelkomin. Að við séum ljót og óaðlaðandi. Að það eina sem geti látið okkur líða betur sé að sofa, borða, skera, drekka, dópa eða á annan hátt loka okkur af frá umheiminum, með tölvu eða Friends í fartölvunni. Hins vegar er eina leiðin til að sigrast á depurð sú að læra að fara samt út í

lífið, hitta vini, mæta í skóla eða vinnu.

Sumir taka geðdeyfðarlyf til þess að minnka styrkleika tilfinninga sinna. Sumir finna mikinn mun á sér en aðrir tala um að lyfin geri þá flata þar sem þau deyfði ekki bara neikvæðar heldur einnig jákvæðar tilfinningar.

Í síðustu viku vaknaði ég í nokkur skipti um morguninn og langaði ekki að vera til. Svo fór ég í vinnuna. Í þessari viku hlakka ég svo til að fara á jólatónleika Símfóníuhljómsveitarinnar í desember. Barbara trúður fær mig alltaf til að gráta. Svona ugly cry.



SKAGEN

COPENHAGEN - NEW YORK - LONDON - FRANKFURT
www.skagen.com @skagendenmark

Tölvu- og netfíkn fer vaxandi í þjóðfélaginu.

EFTIRLIT MEÐ
TÖLVU- OG NETNOTKUN

Tölvu- og netfíkn fer vaxandi í þjóðfélaginu og má finna fleiri en nokkru sinni fyrr sem þjást af fíkninni. Eftirlitslaus

tölvu- og netnotkun barna getur leitt úr í alvarlegt ástand síðar á lífsleiðinni og ber því að huga að takmörkun tíma. Margrét Pála Ólafsdóttir fer yfir þessi málefni í nýjustu bók sinni Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar. Í bókinni er að finna fjöldann allan af snarráðum fyrir nútíma fjölskyldur sem berjast við tímaskort á hverjum degi.

Snarráð fyrir eftirlit með tölvu- og netnotkun

1. Takið óhikað vald yfir tölvu- og tækjanotkun á heimilinu sem hinir fullorðnu og ábyrgu stjórnendur sem bera ábyrgð á velferð barnanna. Börn aka ekki bíl og þau stjórna heldur ekki netumferðinni. Hins vegar má ræða og komast að niðurstöðum í sátt allra.

2. Skammtið bæði smáum sem stórum skjáttíma; leiki í snjalltækj-

um sem og tölvu- og netfíma rétt eins og hvað annað af eftirsóknarverðum og takmörkuðum gæðum á heimilinu. Enginn fær að borða endalaust sælgæti í öll mál.

3. Yfirfarið allt sem börnin ykkar eru að gera á netinu og hafið öll lykilorð hjá ykkur. Enginn er lögráða fyrr en átján ára og nýrri tækni fylgja frábær tækifæri en líka nýjar gryfjur.

4. Slökkvið á netbeinum og safnið snjalltækjum heimilisins saman á valdan stað þannig að næði skapist á ákveðnum stundum.

5. Beitið viðurlögum ef reglur í netumferðinni eru brotnar og hafið þær þekktar og hlutbundnar en ekki í formi neikvæðni gagnvart barninu í marga daga. Einföld svipting á tækjum og neti tiltekinn tíma virkar ágætlega.

6. Hugleiðið vandlega hvort þið heimilið barni að vera með tæki og net í gangi meðan það sinnir heimanámi eða öðrum verkefnum. Einbeittni með hugann fastan við eitt atriði í senn er annað en fjölbeittni þar sem allt er í gangi í einu.

FELDUR VERKSTÆÐI KYNNIR

NOTALEG JÓLASTEMNING Í EINNI HLÝLEGUSTU VERSLUN BÆJARINS

Feldur Verkstæði við Snorrabraut 56 í Reykjavík er ein af þessum fallegu og skemmtilegu búðum í höfuðborginni. Þangað er alltaf notalegt að koma og það er vel tekið á móti öllum. Tískan í dag einkennist mikið af feldi, skinni og leðri og fæst það allt hjá Feldi Verkstæði.

Þær glæsilegu vörur sem fást hjá Feldi Verkstæði ljá versluninni notalegan blæ. Úrvalið er stórbrotið og fyrir þá sem eru hrifnir af skinni og feldi er Feldur Verkstæði klárlega rétti staðurinn. Það gefur augaleið að í versluninni fæst draumajólágjöf margra.

Tískan í dag einkennist mikið af feldi, skinni og leðri en allt þetta fæst einmitt hjá Feldi Verkstæði og eru vörurnar hver annarri glæsilegri. Þess utan er

starfsfólkið boðið og búið að aðstoða og finna hið rétta fyrir hvern og einn. Þjónustan er framúrskarandi og er hægt að breyta og bæta þar til viðskiptavinurinn er kominn með draumflíkina sína í hendurnar.

Núna fyrir jólin er einstök jólastemning á Snorrabrautinni og er vel tekið á móti viðskiptavinum með kertaljósum, ljúfum drykkjum og auðvitað góðri og notalegri þjónustu.



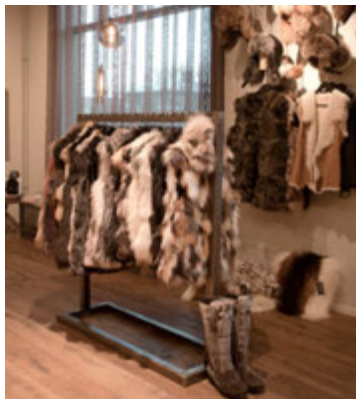
Feldur Verkstæði er í rúmgóðu og skemmtilegu húsnæði að Snorrabraut 56 og þar er alltaf notaleg stemning.



Skinn í öllum stærðum og gerðum. Ef draumaskinnið er ekki til þá er leyst úr því.



Hjá Feldi Verkstæði fást ýmsir skemmtilegir aukahlutir sem krydda tilveruna, eins og þessi flottu stígvél og iPad hulstur úr selsskinni.



Í versluninni er að finna úrval af skinnvestum og húfum en slíkur klæðnaður kemur sér afar vel í íslensku veðráttu.

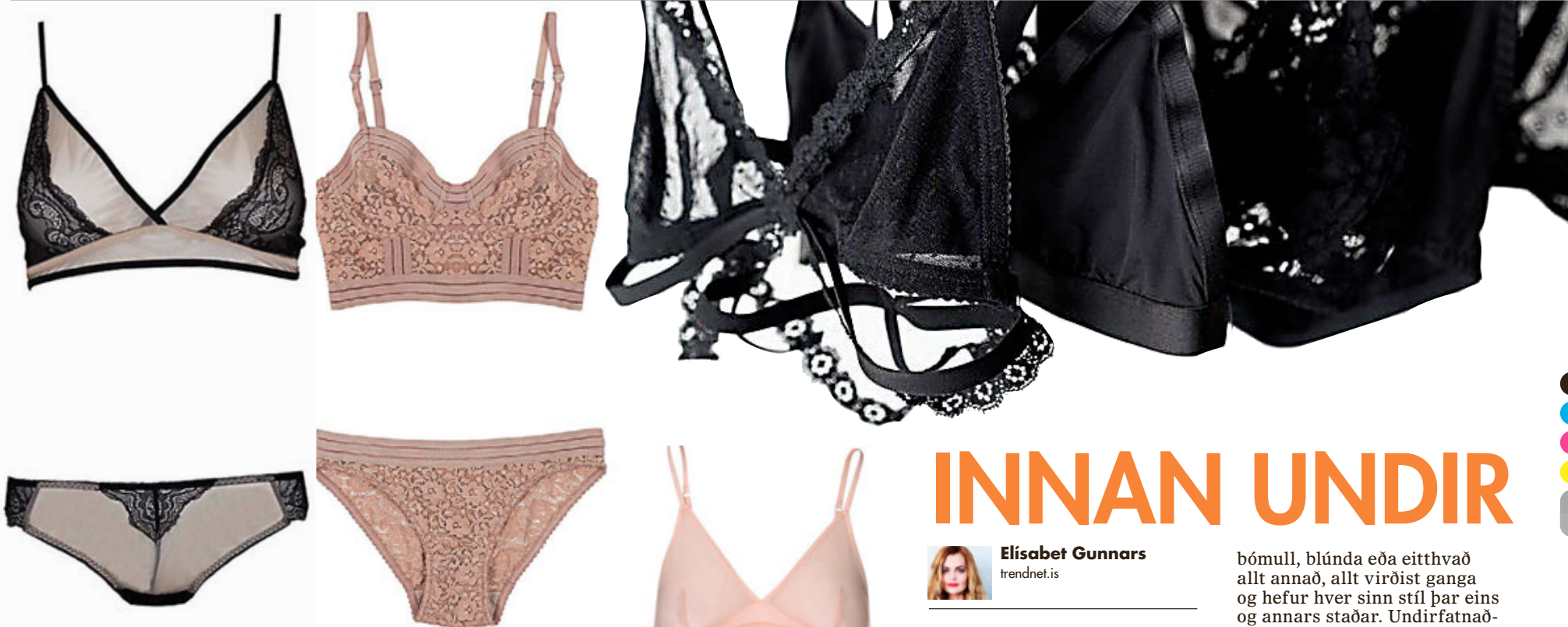


Feldur Verkstæði býður upp á glæsilegar kápur og jakka fyrir bæði dómur og herra.



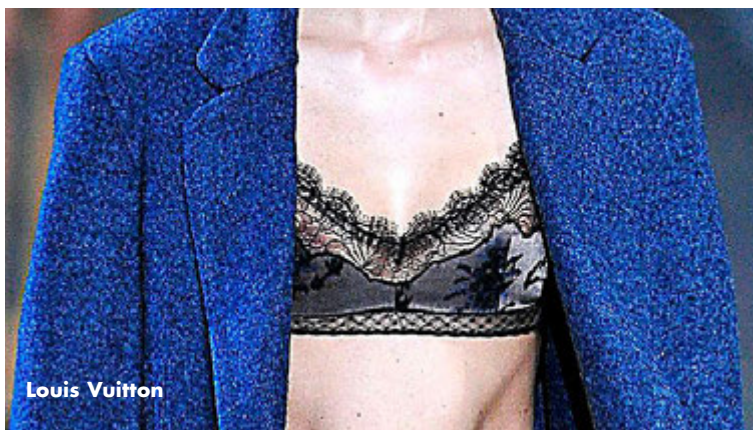
**FELDUR
VERKSTÆÐI**

REYKJAVÍK, ICELAND



Gallerí 17

JÖR By Jörundur Guðmundsson



Louis Vuitton



GK Reykjavík

INNAN UNDIR



Elisabet Gunnars
trendnet.is

Jólin nálgast hratt þessa dagana og því kominn tími til að ljúka við jólagjafakaupin fyrir þá sem komast upp með slíkt. Þá er hægt að njóta betur hátíðarinnar í rólegri bæjarferðum sem snúast um notalegar samverustundir. Nýr undirfatnaður er ávallt á óskalista undirritaðrar fyrir jólin og hefur Kertasníkir verið duglegur að uppfylla þá ósk síðustu árin. Þetta er kannski ekki eitthvað sem við biðjum um frá ömmu gömlu, en hentar vel frá maka eða sem lítil aukagjöf „frá mér – til mín“.

Það er gleðiefni að sjá þá fjölbreytni sem finna má í úrvali undirfatnaðar í dag. Silki,

bómull, blúnda eða eitthvað allt annað, allt virðist ganga og hefur hver sinn stíl þar eins og annars staðar. Undirfatnaður er einnig orðinn stærri hluti af heildardressinu en það má vel sjást í fallega blúndu upp úr flegnum stuttermabol við réttu samsetninguna. Munum þó að minna er meira þar eins og annars staðar. Undirrituð er hrifnust af klassískum falgægum undirfötum með sem minnstum hömlum, engar spangir, púðar eða aukadót. Leyfum náttúrulegum vexti að njóta sín, það sem hentar fyrir mig hentar ekki endilega fyrir þig.

Það jákvæða er að úrvalið hefur sjaldan verið betra á Íslandi og má finna falleg undirföt í öllum verðflokkum. Með rauðan varalit og í nýjum nærfötum fer enginn í jólaköttinn í ár.

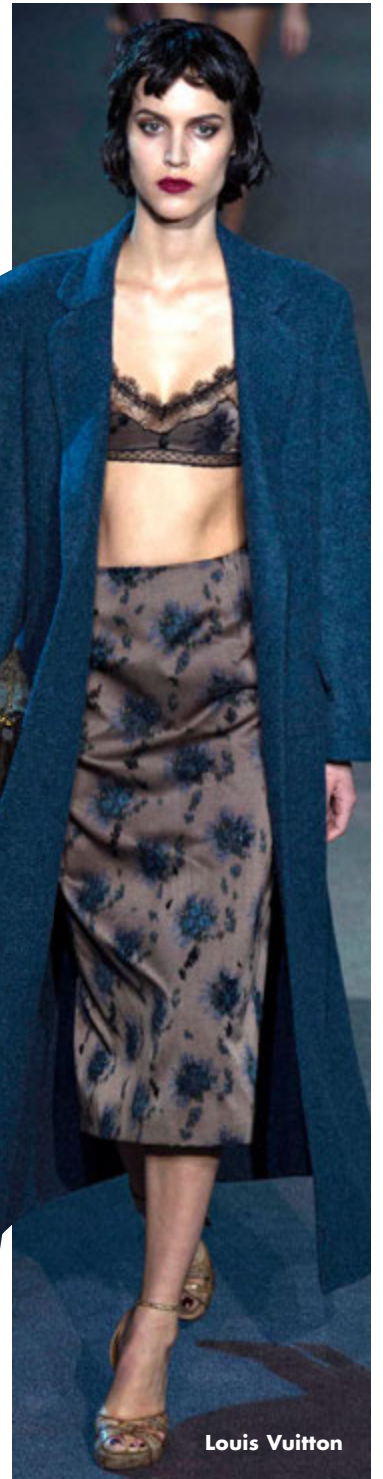
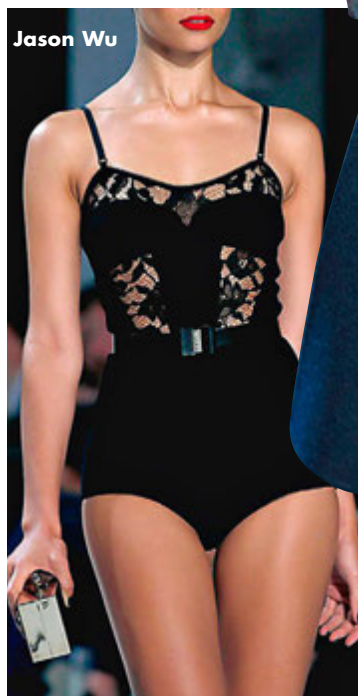


PHONE: 3545115500

Index



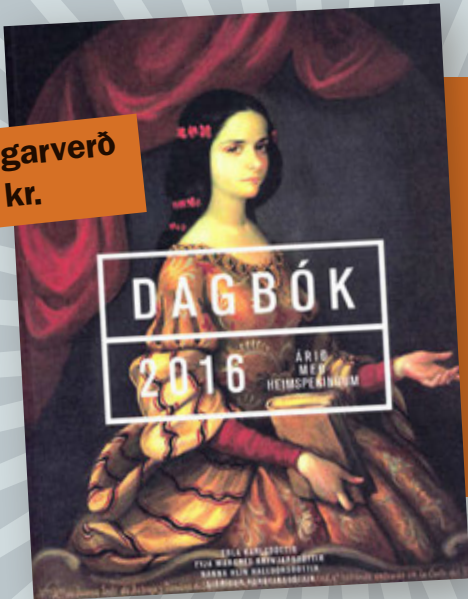
Jason Wu



Louis Vuitton

ALLIR FÁ þá eitthvað fróðlegt!

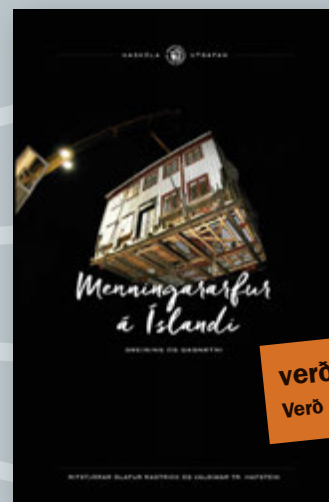
Kynningarverð
3.499 kr.



Útgáfufögnuður
í dag kl. 17.30

Léttar veitingar
og ljúfir tónar

Allir velkomnir!



verð nú: 4.999 kr.
Verð áður: 5.990 kr.



verð nú: 3.499 kr.
verð áður: 3.990 kr.



verð nú: 2.999 kr.
verð áður: 3.690 kr.



verð nú: 2.999 kr.
verð áður: 3.690 kr.



verð nú: 2.999 kr.
verð áður: 3.690 kr.



verð nú: 3.999 kr.
verð áður: 4.890 kr.



verð nú: 7.999 kr.
verð áður: 9.900 kr.



verð nú: 5.999 kr.
verð áður: 7.990 kr.



verð nú: 4.999 kr.
verð áður: 5.990 kr.

Tilboðin gilda til og með 17. desember.

Opið alla daga
til kl. 22.00

facebook.com
/malogmenning



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Instagram



/willieandmillie
Smart hjá smábörnum

Ef það er einhver tímann tilefni til að skreyta og fegra barnaherbergið þá er það núna. Hér má finna ótal fallegar og skemmtilegar hugmyndir um hvernig megi skreyta inni hjá börnunum, hvort sem það er með tunglþema, krúttlegum hekl-uðum ísdúllum eða töffaralegu tjaldi. Þessi síða ætti að veita innblástur fyrir smartheit.

facebook



/LifeLoveAndSugar
Elskarðu sykur?

Nú er ekki tími sykurleysis heldur er því alveg öfugt farið, nú má aðeins dýfa sér í sykurarið og njóta þess að baka, gefa bakstur og smakka hjá öðrum. Það vantar ekki uppskriftirnar og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Nú er bara að binda á sig svuntuna, hita ofninn, draga fram smjör, egg, hveiti og sykur og baka hverja kræsinguna á fætur annarri. Og ekki gleyma að bjóða heim í nýbakað.

Pinterest



/BlueMtGreetings
Sendu fallega kveðju

Til að bjarga plánetunni frá hruni, og eigin efnahag, er gott að geta sent hjartnæma rafræna kveðju. Það skortir ekki fallegu orðin í kveðjunum frá Blue Mountain og nú er hægt bæði að senda fallega kveðju en einnig deila hvatningarorðum um allt mögulegt á hverjum einasta degi til að lýsa upp skamdeggið hjá jafnvel myrkustu sálunum.

VEFSÍÐAN VANTAR JÓLAANDANN Í ÞIG?

xmasfun.com
Jólafjör frá a til ö

Hvort sem það eru spurningakannanir um uppáhaldsjólamyndina, jólagið eða almenna jólatengda þekkingu þá er þessi síða með það allt og meira til. Hér má finna jólatengda brandara, sögur og fróðleik og væri kjörið að gleðja náungann með því að senda viðkomandi alls kyns jólatengdar upplýsingar sem koma á óvart og kæta. Hér má einnig finna alls kyns jólamyndir til að lita og prýða pakka og kort, hlusta á jólalög og horfa á tónlistarmyndbönd og jólateiknimyndir.



HEIMSENT

LÚXUS tilboð EDDUFELLI



1 stór pizza af matseðli m/3 áleggjum (eða 3 álegg að eigin vali), ostabrauðstangir og 2 L. Coke aðeins

kr. 3499.-

Heimsent Lúxustilboð

Skammtur af **HOTWINGS** fylgir með ef pantað er fyrir kl. 16:00

BETRI PIZZUR
Við notum aðeins fyrsta flokks hráefni og 100% íslenskan ost

Pantaðu á netinu

S.581 15 15 - wilsons.is
Eddufelli 6 Opnum kl. 11:00 alla daga