

KVENNABLAÐIÐ.

Stofnað 1895

Reykjavík, nóvember 2015

Tbl. 1





7 ára ábyrgð á öllum
nýjum Kia bílum

www.kia.com

Nýr og sportlegri Kia cee'd GT Line



Brandenburg

Kia cee'd GT Line — Verð frá 4.590.777 kr.
1,6 dísil, 7 DCT sjálfskipting, 136 hestöfl.



The Power to Surprise

Kemur kröftuglega á óvart

Dú átt í vændum langvarandi og spennandi ævintýri í cee'd GT Line, þar sem rými og kraftaleg útlitshönnun haldast fullkomlega í hendur. Sportlegur á alla kanta með einstakri GT Line fjöðrun. Fáanlegur 5 dyra og í Sportswagon útgáfu — fyrir þá sem vilja meira pláss. 7 ára ábyrgð fylgir öllum nýjum Kia bílum.

Kia cee'd bíður þín í Öskju. Komdu og prófaðu, við tökum vel á móti þér.



Askja · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Kia á Íslandi.

Verð frá **3.090.777 kr.**

Útborgun aðeins **309.077 kr.**
Eða **47.400 kr.** á mánuði í 84 mánuði*

Kia cee'd LX Kappa — 1,0 bensín,
100 hestöfl, 5 dyra, beinskiptur

*Mánaðarleg afborgun miðast við 9,65% vexti og bílalan til 84 mánaða. Árleg hlutfallstala kostnaðar er 11,40%. Bílalanstólur eru viðmiðunarverð og geta breyst án fyrirvara.



Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland



Efnisyfirlit

LAND & ÞJÓÐ

Gjöf til þín, ritstjórnarpistill	6
Bréf til langömmu, Bríetar Bjarnhéðinsdóttur	8
Hilda Jana kolféll fyrir sjónvarpinu, viðtal	10
Sigríður Thorlacius, viðtal	12
Þjóðmenning, myllumerkingar og íslenskt þjóðerni	22
Þær auðga Ísland, nýir Íslendingar	52
Faceland.	62
Hér er karlmennsku minni best varið	64
„Ísland er pólitískt hæli“, Erna Ýr píratí í viðtali . .	66

HEIMILIÐ

„Ég vil vera Íslendingur, mamma“.	20
Til mæðra	26
Vínátta, myndapáttur	28
Barnið komið heim, hvað svo?	74

LISTIR & MENNING

Tíu magnaðar skáldsögur eftir íslenskar konur . .	38
Hryllilegar bókmenntir fyrir börn!	42
Ljóð	48
Ef ég dey, smásaga	60

HANNYRÐIR

Litríkir þrjónavettlingar	94
Laufey – telpukjöll	96

GAGN & GAMAN

Stjörnuþá SeiðKarlins	40
Eruð þér ástfangnar af plastpokamanni?	50
Sannleikurinn, lítið háð fréttastofa	58
16 góðar ástæður ... til þess að setja tærnar upp í loftið	70

ÚTLIT & HEILSA

Kvíðasjúklingur fer í flug!	36
Lífið er enginn hægða(r)leikur!	44
Lífsgæðakapplaupið – slökum aðeins á	46

70



MATUR & DRYKKUR

Unaðslegt andarsalat	78
Candyman kúlur.	80
Bragðgóðar leiðir til fjáröflunar	82
Veisla fyrir litla fjölskyldu	84
Hollt og heilnæmt konfekt	86
Hátíð ofáts og friðar – Allt um hátíðarvínin	88
Perutertan fræga	90
Hvítvínsporskur með döðluplómum	92



ÞÚ FINNUR STJÖRNURNAR Í BORGARLEIKHÚSINU



ÖLDIN OKKAR

20 uppseldar sýningar



Stórskemmtileg sýning þar sem hugmyndaauðgi, einlægni og beittur húmor ræða ríkjum." SJ - Fbl.

„Sum þessara atriða varu svo myndin að ég fékk magakrampa.“ SA - tmm.is



LÍNA LANGSOKKUR

90 uppseldar sýningar



„Uppfærsla Borgarleikhússins á ævintýrum Línu Langsokks er allt í senn lífleg, fjörug og mikilvæg.“ VG - DV

„Bráðskemmtileg sýning.“ SJ - Fbl.



KENNETH MÁNI

85 uppseldar sýningar



„Brjálæðislega myndið.“ ÁSM - DV

„Sýningin er bráðskemmtileg. Meistaralega gert.“ JBG - Fbl.

„Stundum hélt ég að ég ætlaði að kafna úr hlátri.“ SA - tmm.is

GJAFAKORT BORGARLEIKHÚSSINS



Gjafakort í Borgarleikhúsið er ávísun á einstaka kvöldstund sem aldrei gleymist. Borgarleikhúsið býður upp á hátt í 20 sýningar ár hvert. Verkefnavalið er fjölbreytt og spennandi og ættu því allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

SÉRSTÖK JÓLATILBOÐ

Mamma Mia

Miði fyrir tvo á ABBA-söngleikinn sem enginn má missa af.

12.900 kr.

Njála

Miði fyrir tvo á Njálu og eintak af Brennu-Njáls sögu.

12.200 kr.





VEGBÚAR



„KK er tónlistarmaður sem hefur snert hjartastrengi ótal margra á sínum langa ferli og Vegbúar er enn ein skrautfjóðrin í hans hatt.“ SJ - Fbl.

„Manni líður mjög vel frá fyrstu mínútu.“ HA - Kastljós

„Kristján er með afbrigðum góður sögumaður.“ HSK - Mbl.



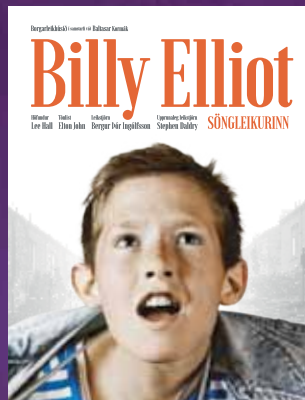
SÓKRATES



„Sókrates er engu lík og leikhúsaóðdændur ættu ekki að láta þessa grátbrotslegu trúðáóperu fram hjá sér fara.“ SJ - Fbl.

„Iðandi af fjöri.“ „Svo mikil orka“ „Svo mikil gleði.“ HA - Kastljós

„Sýningin er brjálæðislega skemmtileg, fjörug og lifandi.“ JSJ - Kvinnablaðið



BILLY ELLIOT

80 uppseldar sýningar



„Þrekvirkir í íslenskrum sviðslist.“ SJ - Fbl.



„Hér smellur allt saman og skilar sér í stórkostlegri sýningu.“ SBH

„Mesta afrek sem maður hefur séð á leiksviði.“ HA - Djöflaeyjan



MÁVURINN



„Mikið varð þetta fólk allt trúverðugt og dásamlegt og hryllilegt!“ ÞT - Morgunblaðið



„Stórbrotin sýning.“ SJ - Fbl.



„Máðurinn er grimmilega myndin sýning, gneistar af uppátækjum og ástríðu.“ BL - DV

„Þetta var sprengikvöld.“ HA - Kastljós

Gómsætt Leikhúskvöld

Gjafakort fyrir tvo og ljúffeng leikhúsmáltíð.

12.500 kr.



Miðasala Borgarleikhússins
568 8000
www.borgarleikhus.is



BORGARLEIKHÚSIÐ

Gjöf til þín

Kæru lesendur,

Í tilefni af tveggja ára afmæli vefrísins www.kvennabladid.is var ákveðið að ráðast í að gefa út afmælistímarit og fagna þessum áfanga á eftirminnilegan hátt. Kvennablaðið var endurvakið sem vefmiðill í nóvember 2013 undir stjórn Soffíu Steingrímsdóttur framkvæmdarstjóra og Steinunnar Ólínu ritstjóra. Á þessum tveimur árum hafa yfir 400 höfundar lagt blaðinu til efni og greinar og er kvennabladid.is einn af mest sóttu óháðu vefmiðlum landsins.

Kvennablaðið kom fyrst út árið 1895 undir stjórn Bríetar Bjarnhéðinsdóttur sem ritstýrði því í 25 ár. Bríet er kunn fyrir störf sín í þágu kvenréttinda á Íslandi en hún var líka öflugur ritstjóri og blaðið varð undir hennar stjórn eitt vinsælasta blað landsins á þeim tíma. Í fyrsta tölublaði Kvennablaðs Bríetar mátti finna greinar, húsráð, uppskriftir og framhaldssögu svo eitthvað sé nefnt og við höfum svipaðan hátt á í þessu 1. prentaða tölublaði okkar og vonum að okkur hafi tekist að setja saman tímarit sem er uppfyllt af fjölbreyttu efni fyrir allskonar fólk. Allt frá pólitík yfir í þróunauppskriftir.



Það er fyrir tilstilli auglýsingasölu sem við getum gefið blaðið og við biðjum ykkur endilega um að lesa það spjaldanna á milli, gefa það og lána öðrum til aflestrar en það er prentað í takmörkuðu upplagi – í aðeins 10.000 eintökum. Einnig verður tímaritið aðgengilegt á vefnum okkar.

Í þessu fyrsta tölublaði koma ýmsir fastapennar Kvennablaðsins við sögu en líka má finna efni frá nýjum kröftum sem lögðu á brattann með okkur og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir. En síðast en ekki síst viljum við þakka lesendum kvennabladid.is fyrir hreint ótrúlega góðar móttökur á undanförunum tveimur árum því án ykkar væri okkar vinna einskis virði.

Afmælistímaritinu ritstýra tvær konur sem eru eins ólíkar og dagur og nótt, vetur og sumar, sóðavatn og Chardonnay, en samstarfið var geysilega farsælt og við vonum að það skíni í gegn við nánari skoðun. Tobba sá til þess að blaðið yrði ekki bara eins og áróðurspési frá fyrri öldum og Steinunn gætti þess að blaðið yrði ekki bara fyrir 25 ára og yngri.

Ykkar ritstjórar

Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir & Tobba Marinósdóttir



Útgefandi: Pop People ehf.

Ritstjórar: Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir og Tobba Marinósdóttir

Ábyrgðarmaður og fjármálastjóri: Soffía Steingrímsdóttir

Umbrot: Elín Sigurðardóttir – Ljósmyndir: Íris Ann, Heiða Halls, Eddi Jóns

Myndskreytingar: Lára Garðarsdóttir

Sérstakar þakkir: Þorsteinn Þorsteinsson, Þorvaldur Sverrisson, Karl Sigurðsson, Guðrún Björk Kristjánsdóttir

Dreifing: Krónan – Auglýsingastjóri: Lárus Halldórsson

Prentun: Prentsmiðjan Oddi

Útgáfuár: 2015

VIÐ TÓKUM ÁKVÖRÐUN: AÐ VEITA BESTU BANKAÞJÓNUSTU Á ÍSLANDI ...

... svo þú eigir
auðveldara með að
taka þínar ákvarðanir

Sumar ákvarðanir um fjármál eru hversdagslegar, aðrar með þeim mikilvægustu á lífsleiðinni. Okkar hlutverk er að veita þér bestu ráðgjöf, fræðslu og þjónustu sem völ er á til að auðvelda þér að taka þínar ákvarðanir.

Við tökum vel á móti þér í næsta útibúi og á islandsbanki.is



The Banker
Bank of the Year 2014
ICELAND



Elsku langamma,

mér datt í hug að setjast niður og skrifa þér bréf úr nútímanum og segja þér eitt og annað sem ég held að þér þætti frétt næmt. Fyrst verð ég þó að þakka þér allar samverustundirnar á undanförunum tveimur árum. Sá fjársjóður sem liggur í Kvennablaðinu sem þú stýrðir í 25 ár er ómetanlegur og hefur verið mér til halds, trausts og heilmikillar skemmtunar á þessari vegferð frá því að ég endurvakti Kvennablaðið á netinu í nóvember 2013. Internetið, amma! Þér hefði nú ekki leiðst það, jafn forvitin og fróðleiksfús og þú greinilega varst.

Veistu! Þú ert mér í huga flesta daga. Það hefur merkilega lítið breyst og margt af því sem þú varst að gera og hugsa um aldamótin 1900 á enn við í dag. Ég furða mig á því í hvert sinn sem ég leita fanga í blaðinu þínu hversu nútímalegt efni þess er og hve vel upplýstir lesendur þínir voru fyrir þína tilstuðlan. Ég skynja líka líkindi í skapferli okkar – ekki að ég líkist þér annars á nokkurn hátt – en ég finn að þú kannst að meta sömu hluti og ég og reiðist yfir því sem mér hefði einnig gramist.

Það er nú bundið í lög á Íslandi að konur og karlar skuli fá sömu laun fyrir sömu vinnu – en sú er aldeilis ekki alltaf raunin.

Við höfum fyrst allra þjóða átt konur sem forseta og samkynhneigðan forsætisráðherra og báðar vöktu þær heimsathygli.

Ummönnunarstörf í þjóðfélaginu eru að langmestu leyti á hendi kvenna og þau störf eru láglaunastörf. Karlmennt eru nær útdauðir í kennarastétt enda láta þeir ekki þjóða sér svo hörmuleg kjör.

Það hefur komið á daginn að konur sem komast til valda geta verið alveg jafn grimmar, valdasjúkar, ólæsar á sitt samfélag og karlar í áhrifastöðum. Völd draga fram það versta í konum og körlum.

Á Íslandi er hugsað illa um börn, fátæklinga og aðra sem minna mega sín. Þjóðin er enn frumstæð.

Þú og samtímakonur þínar söfnuðu fyrir Landspítala en ekki hefur okkur auðnast að fara vel með þá gjöf þegar konur um allt land gáfu skotsilfur sitt svo hér mætti rísa almenningsjúkrahús. Nú er heilbrigðiskerfi okkar, sem var lengi með vaxandi ágætum, hrunið.

Risin er stytta af Ingibjörgu H. Bjarnason. Árið 2007 var vígð Bríetarbrekka og bútur úr Skúlagötu nefnist nú Bríetartún. Ég þykist vita hvað þér finnst um þetta og minnisvarða yfirleitt.

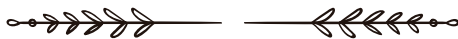
Nú er mikil umræða í heiminum um sjálfbærni og umhverfisvernd. Þú skrifaðir sjálf um mikilvægi þess að fara vel með, um heilnæmi hreins lofts og tækifærin sem lægju í ræktun til heimabruks og heilsubótar.

Kvenréttindabaráttan hefur að einhverju leyti slitið sig frá almennri kjarabaráttu og er því að mínum dómi á villigötum en þær þurfum við kannski að þræða til að komast aftur á aðalbraut.

Mamma mín, ömmubarnið þitt, skrifaði um þig bók, Strá í hreiðrið, sem mér finnst gaman að lesa, einkanlega þó kaflana um samskipti ykkar mæðgna, þín og Laufeyjar afasystur minnar. Mæður og dætur! Samband þeirra eru furðulega snúin – það reyndir þú, það reyndi mamma mín og það reyni ég, en ég á þrjár dætur og heitir sú elsta Bríet í höfuðið á mömmu sem skírð var í höfuðið á þér. Bríetarnafnið er að verða æ algengara, ég ímynda mér að þér þætti vænt um að vita það.

Ég þakka þér fyrir að ég gat valið mér þann starfsvettvang sem ég óskaði mér, að ég hef búið yfir sjálfstrausti til að krefjast jafnra launa á við starfsbræður mína, að ég hef aldrei upplifað mig sem eftirbát karlmanna að neinu leyti, að ég hef haft þor og getu til að svara fyrir mig þegar ég hef verið beitt órétti eða ofbeldi, að ég fæddist í samfélagi þar sem ég var ekki úthrópuð fyrir að eignast barn í lausaleik, að ég hef alla tíð farið eigin leiðir eins og kötturinn og ekki látið neitt stoppa mig. Þetta á ég þér að þakka.

Pitt langömmubarn Steinunn Ólína



Bríet Bjarnhéðinsdóttir (1856-1940) með nífnu sína og barnabarn Bríeti Héðinsdóttur (1935-1996) í fanginu.

Hilda Jana kolféll fyrir sjónvarpinu

Hilda Jana Gísladóttir sjónvarps- og framkvæmdastjóri N4 er 39 ára, gift Ingvari Má Gíslasyni markaðsstjóra Norðlenska, og eiga þau þrjár dætur, Sigurbjörgu 10 ára, Ísabellu 11 ára og Hrafnhildi 18 ára. Hilda Jana er grunnskólakennari að mennt en hefur starfað í fjölmiðlum á Akureyri í 15 ár. Hún tók við stöðu framkvæmda- og sjónvarpsstjóra N4 í júní á þessu ári. Hjá N4 eru 18 fastir starfsmenn og að jafnaði um 15 manns til viðbótar í hlutastarfi. Viðtalið má lesa í heild sinni inn á kvennabladid.is.

„Ég missti vinnuna á RÚV árið 2009, þegar mér var sagt upp í niðurskurði í kjölfar hrunsins og slökkt var á svæðisútlitum, það var mér ótrúlega mikið persónulegt áfall. Hins vegar eins og svo oft í lífinu gefast stórkostleg tækifæri í kjölfar áfalla. Kannski var það einmitt það besta sem gat komið fyrir mig að missa vinnuna á RÚV, þá gat ég byrjað á mínu eigin ævintýri. Á svipuðum tíma og ég missti vinnuna á RÚV, varð N4 gjaldþrota og höfðu engar útsendingar verið í sjónvarpinu í fjóra mánuði. Ég ákvað að fara í heimsókn til þáverandi framkvæmdastjóra og eiganda N4, Þorvaldar Jónssonar, eða Þorra eins og hann var alltaf kallaður, og spyrja hann hvort það væri einhver séns að við gætum gert eitthvað sniðugt saman. Hann tók vel í það og þannig hófst þetta sem hefur verið stanslaust ævintýri síðustu sex árin. Þorri greindist með krabbamein árið 2013, sem lauk með því að hann lést í júní í fyrra. Í veikindum hans og eftir andlátíð var fyrirtækið í raun í risastórri rússíbaniferð. Árið 2014 var í raun bara alveg hrikalega erfitt ár. En eftir langa og tiltölulega leiðnlega sögu endaði það með því að við fengum trausta eigendur, flotta stjórn og eftir mikið hringl það stjórn fyrirtækisins okkur Maríu Björk um að taka við og deila framkvæmdastjórnastöðunni. Hins vegar gaf það ekkert endilega augaleið að tvær konur, önnur grunnskólakennari og hin félagsráðgjafi, tækju að sér að reka þetta fyrirtæki.“

HVERNIG KANN HILDA JANA VIÐ SIG Í STJÓRNUNARSTÖÐU?

Ég hef í raun verið í stjórnunarstöðu mun lengur en ég hef verið framkvæmdastjóri, því ég hef verið dagskrárstjóri stöðvarinnar frá upphafi. Ég hef hins vegar aldrei haft trú á því að það henti að vera stjórnandi sem situr í einhverjum flabeinsturni og skipar fólki fyrir, fyrir utan það hvað það er örugglega rosalega leiðinlegt. Ég vil vinna með fólki, ég vil vera með fólki í liði og ég vil að hver starfsmaður geti náð að blómstra á sínum eigin forsendum, ekki bara mínum. Ég ber þó auðvitað ábyrgð sem ég tek mjög alvarlega.

Aðspurð um megintilgang og markmið N4 segir Hilda Jana: „Ég hef óbilandi trú á N4, við eigum því láni að fagna að eiga í ótrúlega góðu samstarfi við margt fólk, fyrirtæki, stofnanir og í raun samfélagið í heild sinni. Það er okkur gríðarlega mikilvægt, við ein og sér myndum ekki gera mikið, en þegar stuðningur og jákvæðni í okkar garð eru jafn mikil og raun ber vitni, þá getum við hreinlega allt. Ég hef líka mikla trú á því að okkar starf skipti miklu máli t.d. við að opna í raun glugga á milli svæða, þá ekki síst landsbyggðar og höfuðborgar. Ég trúi því að með því að fjalla með fjölbreyttum hætti um atvinnu- og mannlíf mismunandi svæða sé hægt að auka skilning, sjálfsmynd og hreinlega trú á landinu öllu. Af því að þrátt fyrir allt, þá finnst mér Ísland allt stórkostlegt.“

Hilda Jana fullyrðir að það hafi ekki haft nokkur einustu áhrif á feril hennar hvers kyns hún er eða á hvaða aldri hún er og hefur ýmislegt til málanna að leggja hvað kynjaumræðu snertir.

„Varðandi kynjaumræðuna í tengslum við stjórnunarstöðu, eða í raun í tengslum við hvað sem er, þá leiðast mér í raun alveg svakalega allar alhæfingar. Ef lífið hefur kennt mér eitthvað þá er það að ekkert er bara annað hvort svart eða hvítt, það er



margbreytilegra en svo. Hins vegar ef við tökum allar konur sem einn hóp og alla karla sem annan hóp, þá er líklegt að við sjáum eðlismun á hópunum, ég bara veit ekki alveg hvort mér finnst rétt að gera það yfirleitt.

Kannski væri nær að tala um „kvenlæg“ gildi og „karllæg“ gildi og öll höfum við bæði gildin innan okkar sem einstaklinga óháð kyni, þó í mis miklum mæli. Ef kvenlægu gildin eru tengdari tilfinningum og karllægu gildin eru tengdari hinu praktíska eða peningum, þá þykir mér líklegt að sú manneskja sem hefur ríkari kvenlæg en karllæg gildi, taki að sér stjórnunarstöðu sem tengist tilfinningum viðkomandi, ástríðu á starfinu, trú á markmiði, tilgangi og eðli viðkomandi fyrirtækis eða stofnunnar.“

Hilda Jana er ótrúlega kraftmikil og maður finnur hversu þrautseig og ákveðin hún er. Hvað ætli hún telji til sinna bestu kostna og af hverju er hún stoltust?

„Ég held að stærstu sigar mínir sem stjórnandi séu í raun beintengdir við stærstu ósigrana sem stjórnandi og jafnvel einfaldlega sem manneskju. Bæði sigarnir og ósigarnir eru oftast mjög persónulegir. Það hefur gengið á ótrúlega mörgu sem hefur reynst mér erfitt andlega. Ég hef oft þurft að þurrka tárin, bíta á jaxlinn, bera ábyrgð, fyrirgefa sjálfri mér mistök, standa upp aftur og neita að gefast upp. Í dag er það kannski einmitt það sem ég er stoltust af. Ég er líka stolt af því að þekkja mín takmörk og biðja um aðstoð þegar ég þaf á því að halda, það lít ég á sem styrkleika en ekki veikleika. Ég held líka að hvort sem er í lífi eða starfi sé mikilvægara að vera fær um að horfa í spegil en að benda á næsta mann. Ég er nokkuð viss um að ég geri það á hverjum degi og hef trú á því að það geri mig ekki bara að betri stjórnanda, heldur líka betri manneskju.“



1975 | Bílabúð Benna | 2015



*Ríkulegur staðalbúnaður: 7 girra PDK sjálfskipting með skiptingu í stýri, leður og Alcantara innrétting, rafdrifið öikumannssæti, hiti í framsætum, 18" álfelgur, Led dagljósabúnaður, tvöföld sjálfvirk miðstöð með loftkælingu, fullkomið hjómkerfi, sport aðgerðarstýri, rafdrifinn afturhleri, skriðstillir (Cruise Control) o.m.fl. Sjá nánar á benni.is

Lýsingarorð óskast!

Þetta er hann; sportjeppinn sem vakti athygli þína í umferðinni á dögnum.

Hann heitir Macan og er frá Porsche. Mörg falleg orð hafa verið höfð um Macan frá því að hann var frumsýndur.

Við höfum heyrt þau nokkur: Glæsilegur, aðlaðandi, flottur, nettur og framúrskarandi.

Þetta er spurning um smekk hvers og eins.

Nú spyrjum við þig: Hvernig myndir þú lýsa Porsche Macan, ef þú mættir gera það í einu orði?

Porsche Macan S Diesel

Verð: 11.490 þús. kr.*

Við vitum öll að útlitið segir ekki allt, þess vegna mælum við með því að þú reynsluakir Macan áður en þú lýsir upplifun þinni - í einu orði.

Porsche Macan S Diesel
258 hestöfl • 580Nm tog
Hröðun 6.3 sek. 0-100 km/klst.



PORSCHE



Porsche á Íslandi • Bilabúð Benna
Vagnhöfða 23 • 110 Reykjavík • S: 590 2000
porsche@porsche.is • www.benni.is

Opnunartími
Virka daga frá 9:00 til 18:00
Laugardaga frá 12:00 til 16:00



Sigríður Thorlacius

Aldrei orðið öskrandi ástfangin

Tilgerðarleysi og einlægni einkennir Sigríði Thorlacius söngkonu. Síðasta ár reyndist henni þungbært en Solveig systir hennar lést í fyrra aðeins 43 ára gömul, fjórum árum eftir að Ingileif systir þeirra lést.

Sigga, eins og hún er kölluð, tók í kjölfarið ákvörðun um að lifa í núinu og planar ekki lengra en nokkra mánuði fram í tímann. Hún hefur aldrei orðið yfir sig ástfangin eða tekið ákvörðun – hvorki af né á – um að eignast barn.

Texti: Tobba Marinósdóttir
Ljósmyndir: Íris Ann
Hár: Ágústa Hreinsdóttir
Förðun: Fríða María



Skart 38 þrep
Kjól: Eva Gallery



Síðkjóll: Ilse Jacobsen
Kimono: Balibutik.is

Sigríður Thorlacius er fædd 1982. Hún er yngst fimm systra og er dóttir Kristjáns Thorlacius og Ásdísar Kristinsdóttur kennara. Sigga hlaut frjálst og menningarlegt uppeldi og var ekki sett í pössun þegar farið var á fullorðinsleg leikrit. „Þau tóku mig með á alla menningarviðburði og var það partur af mínu uppeldi. Ég er mjög þakklát fyrir það,“ segir Sigga þýðum rómi sem einkennir fas hennar. Hún er róleg, yfirveguð og skynsemin uppmáluð. Eða hvað? Laumaðist hún aldrei út um glugga sem unglingur eða var með uppsteyt?

„Ég var auðvitað enginn engill en nei, ég skreið aldrei út um glugga. Ég fékk óvenju langan taum og hafði enga þörf fyrir að brjóta neinar reglur,“ segir Sigga og viðurkennir að hún hafi verið feimin og fálát. „Veggjatífla,“ bætir hún brosandi við.

Sigga segist vera að hluta til einfari. Það sé henni jafn mikilvægt að vera reglulega ein og að umgangast fólk. Henni líður best á Kleifum, Blöndósi á ættaróðali fjölskyldunnar þar sem hún nærir einbúann reglulega og aftengist eða eyðir tíma með fjölskyldunni.

„Elsta systir mín var 21 ári eldri en ég og ég er því á vissan hátt alinn upp sem einbirni með fullt af mömmum. Foreldrar mínir eru ákaflega skipulögð og skynsöm í öllum fjármálum og slíku. Við systur fórum allar í tónlistarnám og kór. Við áttum að standa okkur vel í skóla og haga okkur vel en vorum aldrei undir mikilli pressu, þó væntingar til okkar væru skýrar.“ Tónlistargáfuna hafa þær systur ekki langt að sækja. Móðir þeirra spilar á harmonikku, píanó og gítar. „Pabbi hefur mikið dálæti á tónlist, hvort sem það er djass eða klassík. Þau eru enn mjög dugleg að koma og hlusta á mig. Mamma syngur líka rosalega fallega og væri í raun miklu betri ég en ég. Það leikur allt í höndunum á henni og hún hefði orðið góð í mínu hlutverki,“ segir söngkonan og það er ljóst að innblásturinn kemur að heiman. Sigga söng lengi með Hamrahlíðarkórnum eins og systur hennar allar og þar kynntist hún mörgum af sínum bestu vinum og samstarfsmönnum. „Það var mikill hópandi í skólanum og kórnum. Þarna var allskonar fólk en allir með sama markmið: Að flytja eitthvað saman. Um leið var þetta góð kennsla í að vera ekki of mikill sólisti. Stór partur af minni menntaskólagöngu var að vera í þessum blessaða kór og þar kynntist ég strákunum í Hjaltalín.“

VAR ALDREI BOÐIÐ Í HJALTALÍN

Sigríður er elst meðlimanna í Hjaltalín en Högni Egilsson, hinn söngvari bandsins, er fæddur 1985 og hinir meðlimirnir 1987. Sigríður gekk aldrei formlega til liðs við bandið heldur söng upphaflega bakraddir í krúttlegum vinskapi sem í dag er ein vinsælasta hljómsveit landsins.

„Ég fór að syngja bakraddir með þeim því þeir voru svo sætir og skemmtilegir. Mér var aldrei formlega boðið í bandið, þetta bara þróaðist úr því að ég var að syngja af og til með þeim. Þarna var ég 24 ára, feimin og alls ekki að leita eftir því að vera í frontinum í hljómsveit.“ Hlutverk ungu söngkonunnar óx með vaxandi sjálfstrausti en stökkið frá því að fylgja nótum í kór yfir í að túlka sjálf texta og lög er ansi mikið að hennar sögn. „Inntökuprófið í FÍH fannst mér hrikalega erfitt. Þegar þú syngur klassíska músík eða í kór syngur þú eftir nótum og fylgir fyrirfram ákveðnum reglum. Ég var eins og

vélmenni þegar mér var sagt að sleppa nótunum og syngja bara af eigin tilfinningu. Mér leið eins og ég væri að opna mig með rennilás.“ Með aukinni sjálfsþekkingu og eigin sannfæringu fann Sigga sinn eigin stíl sem hefur gert hana að einni effirsóttustu söngkonu Íslands. „Ég er mjög sjálfsþekkingu og myndi aldrei tala við vinkonur mínar eins og ég tala við sjálfa mig en ég er að reyna að bæta mig. Ég gat ekki farið í viðtal án þess að hugsa um hvernig mætti snúa út úr þessu og hinu. Ef ég stend mig illa situr það lengi í mér.“ Högni meðsólgvari hennar í Hjaltalín lýsir hógværru vinkonu sinni vel og segir hana ekki bara vera mikinn listamann heldur einnig ómetanlegan trúnaðarvin og gagnrýnanda: „Ég er heppinn að fá að njóta gáfna og þokka hennar í mínu lífi. Rödd hennar hefur volduga sál sem grefur sig inn að beinum og smekkvísi hennar og fegurðarskyn er áttaviti fyrir ferðalanga sem bera engan farangur.“

EKKI BEST Á BALLI

Hjaltalín hefur starfað nokkuð erlendis en Sigga segist ekki vera sjálf í persónulegri útrás. „Mér hefur alltaf fundist það svolítið gott að eiga hálfgerit hliðarsjálfi í Hjaltalín. Þar erum við með okkar eigin frumsömdu músík og höfum verið að spila nokkuð erlendis en ég sjálf er sátt við að vera ekki í neinni sértakri útrás. Hjaltalín hefur alltaf haft það á stefnuskránni að vinna líka erlendis. Ég sjálf veit ekki einu sinni hvernig ég myndi fara að, bara kaupa miða aðra leið eða? Ég verð bara að viðurkenna vanmátt minn þar.“ Hún útilokar þó ekkert en segist vera sátt við stöðuna. Hjaltalín er með nýja plötu í vinnslu og sjálf hefur hún úr góðum verkefnum að velja.

Sigga hefur tekið miklu ástfóstri við gömul íslensk dægurlög en fyrsta sólóplata hennar, Á Ljúflingshól, var samansafn laga eftir Jón Múla. „Þetta er ekki endilega sú tónlist sem ég hlusta mest á en þetta liggur vel fyrir mér og mér finnst gaman að syngja á íslensku. Ég hlusta á allskonar tónlist og elska að fara í óperuna til að mynda. Heima hjá mér myndi ég kannski ekki hlusta á þungarokk og 90's músík. 90's tónlist minnir mig of mikið á hversu slæman smekk ég hafði sem barn,“ segir hún og hlær að tilhugsuninni um sjálfa sig fjórtán ára í appelsínugulri plastkápum með 2Unlimited í botni.

„Ég á margar uppáhalds söngkonur. Ég held mikið upp á Maríu Callas og Billie Holiday og mér hefur verið líkt við Elly Vilhjálm. Mér finnst hún æðisleg en sé sjálf ekki þessa líkingu. Beth Gibbons, söngkonan í Portishead, syngur af mikilli tilfinningu og berskjaldar sig. Ég er meira „svag“ fyrir því en tæknibombum. Það tengist kannski þessu textablæti mínu. Að finna fyrir tilfinningunni. Þetta er ekki úthugsað en ég er hrifin af trega í músík. Það gefur manni færi á að túlka meira, sem er partur af því að syngja. Ég gríp eitthvað frá sjálfri mér í túlkun og ég set mig í spor þess sem talar í laglínu. Auðvitað hef ég ekki horft á eftir manninum mínum í sjóinn en ég get aðeins reynt að túlka eftir minni bestu getu. Þar af leiðandi er ég ekki best á balli. Ég gæti aldrei sagt: „Eru ekki allir í stuði?“ Það fer mér ekki.“

VANDRÆÐALEGT TILBOÐ

Sigríður skrifaði grein í Morgunblaðið í tengslum við 100 ára kosningaafmæli kvenna. Þar fjallaði hún um kynjakvóta og hvernig hún hefði fengið starfstilboð sökum þess að hún væri kona, eða eins og viðmælandi orðaði það: „Þeir voru í smá bobba og vantaði svo konu.“ Sigga upplifði samtalið sem hið vandræðalegasta enda hafi starfstilboðið ekki komið til vegna hennar persónu eða hæfileika heldur þeirrar staðreyndar að hún væri ung kona sem uppfyllti kvótann. „Ég er ekki á móti kynjakvóta. Fyrst þegar sú umræða átti sér stað hefði ég örugglega verið mótfallin honum en í grunninn held ég að þetta sé langhlaup og kynjakvótinn hjálpar okkur að komast á betri stað. Mér leiðist samt hvernig þetta er borið upp. Af því að þú ert undir ákveðnum hatti þá hentar þú í starfið eða stöðuna. Þetta eru röng skilaboð til kvenna. Af hverju

„Auðvitað hef ég ekki horft á eftir manninum mínum í sjóinn en ég get aðeins reynt að túlka eftir minni bestu getu. Þar af leiðandi er ég ekki best á balli. Ég gæti aldrei sagt: „Eru ekki allir í stuði?“ Það fer mér ekki.“

erum við ekki beðnar bara að vera með á okkar eigin forsendum? Tilboðið á að snúast um að konur séu mikilvægar persónu sinnar vegna. Það þarf blöndun alls staðar. Það væri gaman ef það væri sjálfsagt og augljóst og að konur þættu mikilvægar alls staðar.“

Aðspurð hvort hún hafi liðið fyrir það að vera ung kona í tónlistarbransanum segir hún það eflaust vera en hún hafi einnig grætt á því. „Það er kannski öðruvísi með hljóðfæraleikara en ég hef ekki lent í því beint sjálf sem söngkona. Ég veit svo sem ekki hvort ég er að fá minna borgað oft á tíðum af því að ég er kona. Ég sem bara fyrir mig en kannski er eitthvert kven-óöryggi þarna sem setur ekki endilega verðmiða á svo hæfi verkefninu. Ég veit það ekki en við eigum að bera okkur saman við bæði kynin þegar við setjum verðmiða á vinnu okkar. En ef ég er ekki að fá nægilega vel borgað er ekki við annan en sjálfa mig að sakast.“

Hjaltalín er með umboðsmann en Sigga semur sjálf fyrir sín verkefni þess utan. „Í Hjaltalín erum við mörg og með misjöfn verkefni. Þar er þörf fyrir framkvæmdastjóra. Ég hef verið með einhvern sem vinnur fyrir mig í vissum verkefnum en ég er bara í símaskránni og með dagbókina fyrir framan mig. Það er því eðlilegast að ég svari. Sumir eiga erfitt með að tala um peninga sjálfir. Ég átti erfitt með þetta fyrst en ég get ekki verið að lufsast eitthvað með þetta. Ég verð að hafa þetta á hreinu en að verðmerkja sjálfa sig er fín lína. Að bera virðingu fyrir sjálfri sér og vita hvers virði þú ert án þess að þú virkir montin og rugluð.“

VILDI AÐ SÉR VÆRI SKÍTSAMA

Brjóstabyltingin fór hátt á haustmánuðum þar sem konur fögnuðu fjölbreytileikanum og kvenlíkamanum. Sigga var djúpt snortin yfir hugrekkinu sem gekk yfir landið. „Mér finnst þetta ótrúlegt. Að ungar stelpur og strákar standi fyrir einhverju svona. Mér hefði aldrei dottið þetta í hug. Maður var svo óruggur og viðkvæmur og alltaf að spegla sig í öðrum. Ég fæ tár í augun yfir þessu. Þetta er virðingarvert og málefni sem má gjarnan impra á. Sitt sýnist hverjum um framkvæmdina eða afleiðingarnar en ég vil horfa á þetta sem eitthvað ótrúlegt framtak og fallega byltingu sem leiðir af sér frelsisumræðu og kvenréttindi. Það er alltaf einhver sem gengur of langt eða hefur slæma sögu að segja. Sjálf var ég var svo mikil mús í menntaskóla að ég hefði ekki séð mig í þessum sporum.“



Feldur: Geysir
Kápa í einkaeigu

Sigga er alin upp af jafnaðarmönnum og er jafnrétti henni hugleikið. „Það felst svo margt í jöfnuði. Hvort sem það er á milli kvenna og karla eða samfélagshópa. Að þeir ríku verði ekki bara ríkari er mikilvægt. Þótt hér hafi orðið margumrætt hrun er ekki eins og allt hafi hrokkið í réttan gír. Fólk hefur ekki sömu tækifæri. Og hvernig samfélagi viljum við búa í, eins og Halldóra Geirharðs sagði svo réttilega í ræðu sinni á Eddunni í ár. Að veita börnum jöfn tækifæri þarf ekki að kosta samfélagið svo mikið.“

Sigga kemur fram oft í viku og er komin langa leið frá feimnu menntaskólastelpunni. Hún hefur afslappaðan klassískan fatastíl og ber með sér æðruleysi gagnvart hinum íslenska æðibunugangi og útlitsdýrkun. „Ég væri rosalega til í að geta sagt að mér sé skítsama og að ég fari út á inniskónum en ég geri það ekki. Mér er ekki sama hvernig ég lít út og ég vil vera tilhöfð. Ég segist gera þetta fyrir sjálfa mig en veit að mér er ekki sama hvað fólki finnst um mig. Ég reyni að vera sjálfri mér samkvæm og vera ekki óörugg með mig þó ég tikki ekki í öll box. Þessar kröfur eru þarna og eru undirliggjandi þung alda, alveg eins þó við reynum að láta okkur vera sama. Karlar fá meira breik. Þeir þurfa að vera snrtillegir og vel greiddir en við þurfum að vera óaðfínanlegar.“

Sigga bendir á mikilvægi þess að virða smekk og skoðanir annarra enda séu útlit og klæðaburður tjáningarform. „Þegar þú ferð að hafa vit fyrir þér ferðu hálf í hvoru að tjá þig með útliti og hárgreiðslu og slíku. Ég hef bara aldrei haft áhuga á því að fara í magabol. Það er ekki minn stíll. Ég vildi aldrei láta neitt á mér bera þó ég hafi átt fáránleg fatatímabil. Ég er óvart komin með einhvern stíl þar sem mér líður vel og ég hef aldrei á ævinni verið í óþægilegum fötum. Sem unglingur fór ég alveg í appelsínugula kápu sem ég keypti mér fyrir fermingarpeningana og notaði semelústeina óspart í andlitið. Þetta var líklegast tilraun til að sýna einhvern karakter sem þó var búinn til.“

— — — — —

„Mamma syngur líka
rosalega fallega og væri í
raun miklu betri ég en ég.
Það leikur allt í höndunum
á henni og hún hefði orðið
góð í mínu hlutverki.“



klippið



Sendu okkur 5 toppa af Merrild umbúðum og þú gætir unnið gjafabréf frá Epal að verðmæti 100.000 kr. Einnig verða dregin út 40 gjafabréf frá Epal að verðmæti 15.000 kr. hvert, alls að verðmæti 600.000 kr. Dregið verður dagana 1.-22. desember.



ÞAÐ RIFNAÐI ALLT UPP AFTUR

Sem áður segir er Sigga yngst fimm systra í mjög samheldinni fjölskyldu. Síðustu fjögur ár hafa reynt mikið á fjölskylduna en tvær af systrunum létust úr samskonar heilaæxli sem þó er ekki arfgengt. Tilviljun, segja fræðin. Það er án efa ólýsanleg angst sem tekur sér bólfestu í hjartanu við það að kveðja systur sínar langt um aldur fram. Systurnar bjuggu allar heima á einhverjum tímapunkti þegar Sigga var lítil en Solveig sem lést í fyrra var næst henni í aldri, 11 árum eldri, og því ólust þær upp saman. „Við urðum mjög miklar vinkonur þegar ég komst til vits og ára. Hinar systur mínar eiga allar börn. Ingileif átti eina dóttur þegar hún lést en Áslaug og Sigrún eiga báðar fjögur börn. Við Solla vorum mikið saman og okkar stundatafla lá vel saman. Við vorum miklar vinkonur en líka ólíkar. Hún var miklu meiri félagsvera, ég er lokaðri.“

Það var mikið áfall þegar Ingileif systir þeirra lést eftir löng veikindi. Þegar Solla greindist með samskonar æxli í ársbyrjun segist Sigga hafa brotnað niður. „Það flögrar einhver hugmynd innra með mér um að þetta sé of fáránlegt. Að þetta geti varla verið tilviljun. Ingileif var búin að vera veik miklu lengur. Í fleiri fleiri ár. Við vorum ekki endilega meðvituð allan tímann um að þetta væri heilaæxli en Solla greindist og svo leið ekki nema ár þar til að hún lést. Þegar Solla er orðin veik er þetta á margan hátt eins og þegar Ingileif var orðin mest veik. Í Solla tilfelli var þetta mun snarpara. Við vissum kannski að einhverju leyti hvað við vorum að fara út í og gátum kannski staðið okkur betur. Ég fékk mesta sjokkið þegar við fengum greininguna um að hún væri með þetta heilaæxli. Það voru bara þrjú ár síðan Inga dó. Ég hugsaði bara: „Nei við getum þetta ekki aftur.“ Þá fórum við til baka í erfiðasta tímann með Ingu og hugsuðum: „Hvernig endar þetta?“ Þetta eina orð, heilaæxli, fór með mig á sama stað í tilvistinni. Það rifnaði allt upp aftur.“

Sigga viðurkennir að það hafi hvarflað að sér að hún væri næst. „Ég hugsaði alveg „hvað með mig?“ en fóksuinn var ekkert þar. Ég bægði því bara frá mér og ég held ég geti talað fyrir okkur allar að þessi hugsun kemur upp af og til. Ég var búin að vera með skrifinn hausverk um daginn og þá kemur einhver stingur í magann. Almennt er þetta spurningin: „Viltu vita?“ Hvað gerir það fyrir þig að vita ef ekkert bendir til þess að eitthvað sé að? Maður getur alið á kvíða og sjúkdómahærðslu en maður reynir að festast ekki í því. Ég er ekki lífhræddari núna en áður. Jafnvel minna. Ég plana bara styttra og geri meira.“ Sigga segist hafa tekist á við sorgina með því að byrja mjög fljótt að syngja og umgangast þannig fólk. Fjölskyldan hafi staðið þétt saman og öll verið mjög meðvituð um að hlúa hvert að öðru. „Sorgin læðist að manni við ólíklegustu tilvik. Söknuðurinn er eitt en þetta er í raun og veru miklu meiri sorg og depurð yfir þeirra örlögum. Ég hugsá mikið um þær og vil mikið tala um þær og segja sögur. Annars verður þetta vandræðalegt og fólk vill ekki ræða þetta. En með því að tala um þær verður þetta þolanlegra og þær eru á einhvern hátt alltaf með mér.“

KERAMIK OG KÆRASTAR

Listin hefur verið töluvert ríkjandi í systrahóp Siggu og má þar finna allt frá málurum til vöruhönnuða – og allar geta þær sungið. Sigga skráði sig nýverið á keramiknámskeið í Myndlistarskóla Reykjavíkur. Byrjunarörðugleikarnir eru þónokkrir en hún gefst ekki upp þó það sé erfitt að vera fullorðin á byrjunarreit. „Mér finnst alveg erfitt að vera byrjandi. Ég er von því að starfa við það sem ég þekki mjög vel. En hver veit, kannski held ég áfram á þessari braut. Sigrún systir er líffræðingur að mennt en skráði sig í LHÍ fyrir nokkrum árum og útskrifaðist í fyrra sem vöruhönnuður. Systur mínar hafa því sýnt mér að það er ýmislegt hægt og þær sýndu mér líka að það er vel hægt að lifa af listsköpun sinni.“ Framtíðin er áfram rædd með tilheyrandi samfélagslegum kröfum. Hvað með menn og börn? „Ég hef aldrei



„Það felst svo margt í jöfnuði.
Hvort sem það er á milli kvenna og
karla eða samfélagshópa.
Að þeir ríku verði ekki bara
ríkari er mikilvægt.
Þótt hér hafi orðið margumrætt
hrun er ekki eins og allt hafi
hrokkið í réttan gir.
Fólk hefur ekki sömu tækifæri.“

tekið ákvörðun af eða á um að eignast barn. Ég hef alveg hugsað um það hvort ég yrði góð móðir. Það hefur ekki komið til og ég er ekki með einhverja tifandi klukku á öxlinni. Það er vissulega pressa og þetta er stærsta boxið að tikka í. Annars ertu einhvern veginn ekki alveg heil. Það breytist margt við að eignast barn og þú færð margt annað í staðinn hlýtur að vera, en ég er ekkert að velta mér upp úr þessu. Mamma mín var 43 þegar hún átti mig svo ég er talandi dæmi um að börn geta vel komið síðar.“

Ástin er ekki minni klisja. Samfélagið vill sjá okkur í þörum eins og flest annað í lífinu. Sökkapör, hnífapör og kærustupör. „Ég hef aldrei verið öskrandi ástfangin. Kannski er ég svona brjálæðislega raunsæ. Nei, samt ekki,“ segir hún og brosir einlægt, líklega þreytt á þessari spurningu. „Eftir því sem maður er lengur einn með sjálfum sér og býr sér til sitt umhverfi eftir eigin þörfum, þeim mun meira þarf til þess að maður sé til í að breyta því og tæma hillur. Þú býrð þér til einhvern vana og ert minna og minna tilbúin að brjóta rútnuna. Sem er samt fáránlegt. Þú verður frekari á nærumhverfi þitt og að stjórna því.“ Sigga kinkar þó kalli þegar hún er spurð hvort það geti verið að hún sé kannski ekki að gefa mikið færi á sér. „Ég er kannski full kurteis og formleg á köflum en tel mig vera með gott insæi og treysti því. Það hefur svikið mig en ég er nokkuð fljót að éta hattinn minn og vera ósammála sjálfri mér. Ég breyti í spaða og biðst fyrirgefningar án þess að hika ef ég hef ekki rétt fyrir mér.“

Er eitthvað í spilunum að breyta í spaða eða söðla um? „Eftir að Ingileif dó fannst mér að ég hefði svo stuttan tíma og yrði að gera allt sem ég vildi en svo tók við tímabil þar sem ég vildi passa vel upp á mig. Ég er ekki eins hrædd við dauðann og þessir erfiðleikar hafa breytt sýn minni á lífið og ég veit betur hvað skiptir mig máli. Ég er ekki að velta fyrir mér hvar ég verð eftir tíu ár og veit að þetta getur orðið allt öðruvísi. Ég skipulegg ekki meira en nokkra mánuði fram í tímann. Ég kaupi ekki flugmiða eftir tólf mánuði. Þetta er mikið frelsi og ég gef mér líka tækifæri til að hætta við og fara að gera eitthvað annað. Ég gæti til dæmis alveg hugsað mér að búa úti á landi eða opna blómabúð,“ segir Sigríður Thorlacius og útilokar ekki að breyta í spaða, keramik eða landsbyggðina.

„Ég vil vera Íslendingur, mamma“

Texti: Klara Egilson ritstjóri sykur.is

Fgandmæli og segi henni að Gilitrutt búi í djúpu blíki blárra augna barnsins sem stóreygt mæni á þjóðsagnabókina í von um lengri lestur á hverju kvöldi. Að sagnaerfðin sé okkur Íslendingum í blóð borin og að huldufólkið líri djúpt í hugskotum íslensku þjóðarsálarinnar.

„Þú verður að segja honum að tröll séu ekki til,“ svarar hún með þjósti. „Ég áminnti drenginn um þessa vitleysu í dag en hann setti bara niður fótinn, hækkaði röddina og sagði mér að ekki færi mamma hans að ljúga.“

Bókin er myndskreytt verkum eftir íslenska listamenn og var gefin út í kringum árið 1940 í Reykjavík. Ég hlaut hana í arf eftir Ingólf afa minn, sem mataði mig á snúðum með bleikum glassúr og mandarínum í gamla daga. Yfirleitt keypti gamli maðurinn kókmjólk og lagði svo ÍSLENZKAR ÞJÓÐSÖGUR OG ÆVINTÝRI á eldhúsbordið í Hamrahlíð 9. Ég var fimm ára gömul þegar ég lærði að lesa og samantekt Einars Ólafs Sveinssonar sem útgefin var þremur árum áður en móðir mín kom í heiminn, var fyrsta ritið sem ég las spjaldanna á milli.

„Það er ekki við hæfi að ala börn á ímyndun og drengurinn verður að greina milli draums og veruleika,“ heldur norski sérkennarinn áfram og ég hvái við. Inni hana eftir því hverju eigi þá að skipta að Galdur telji dramb mannfólksins ástæðu þess að Guð sundraði Babýlóníu forðum daga svo ólíkar þjóðtungur risu og skilningur samborgara á misjafnri túlkun þvarr. Undanfarna daga hefur barnið borið heim frásagnir úr Gamla Testamentinu þar sem segir að Kain hafi myrt Abel, bróður sinn. Ég kann ekki við að spyrja hvort hún hafi sagt barninu að Guð sé uppspuni frá rótum, en segi þess í stað að sjö ára gamall sonur minn trúi í einlægni að Biblían sé sönn:

„Hann var afbrýðisamur, mamma. Því Guð elskaði annan meira en hinn. Svo spurði hann – Á ég að gæta bróður míns? – og faldi líkið.“

Að launum uppsker ég ómþýðan hlátur hins metta fræðanda sem hinum megin á línunni ræðir sannfærð um mikilvægi þess að greina börnum frá því sem satt og raunhæft er. „Ég ætla reyndar að lesa norskar þjóðsögur fyrir hann bráðlega,“ malar hún áfram. „Og mun segja barninu að ekkert sé hæft í hjátrúnni. Að þessu hafi fáfróð alþýðan trúað í gamla daga og að þjóðsagnaverur séu uppspuni frá rótum.“

Ég staðnæmist og horfi döpur á gömlu bókina með marmara-grænu kápunni. Velti því fyrir mér hvort verið geti að sonur minn leggi annan skilning í íslenska þjóðmenningu en ég gerði forðum daga. Minnst lítillar stúlku sem drakk í sig hvert orð við eldhúsbordið í Hamrahlíð 9 fyrir tæpum fjörtúfu árum. Drepp á eigin hugrenningum og orðin læðast fram af vörnum:

„Kannski er hann of ungur til að læra um Gilitrutt. Hann er bara sjö ára gamall.“

Fyrir hugskotum mér svífur myndin af opinmyntum syni mínum, sem dauðhræddur við að fita púkann á fjósbitanum, lætur aldrei styggðaryrði falla. „Kærleikurinn,“ sagði ég barninu við kvöldlesturinn fyrir skemmstu, „sveltir púkann og gerir honum ókleift að dafna,“ og í þeim töluðu orðum steinhætti drengurinn að blóta.

Þjóðsagnaritið hans Ingólfs afa míns, sem er orðið svo slitið að blaðsíðurnar eru lausar frá kilinum, hefur orðið uppspretta siðferðislegra vangaveltna undanfarnar vikur. Við mærum bókina endilanga, gælum við orðin og hvíslum okkar á milli meðan við skeggræðum boðskapinn sjálfan; hugrekki vinnukonunnar sem ákallaði Guð og kvað niður Djáknann á Myrká með hjálp góðra manna, að ógleymdri slægd Sæmundar



... ef hún spólar í barnið og lítillækkar Leppalúða, þá brjálást ég.“

fróða sem sneri á Kölska með lausu kápulafi yfir aðra öxl er hurð skall nærri hælum.

Það er ég sem kasta ruðum í púkann, sem fitnar á fjósbitanum næstu daga meðan ég blóta norskum sérkennara í sand og ösku við samlanda mína. Upphef ágæti Gilitruttar og sver þess eið að verja jólasveinana þrettán með kjafti og klóm svo hjálpi mér Grýla og jólakötturinn.

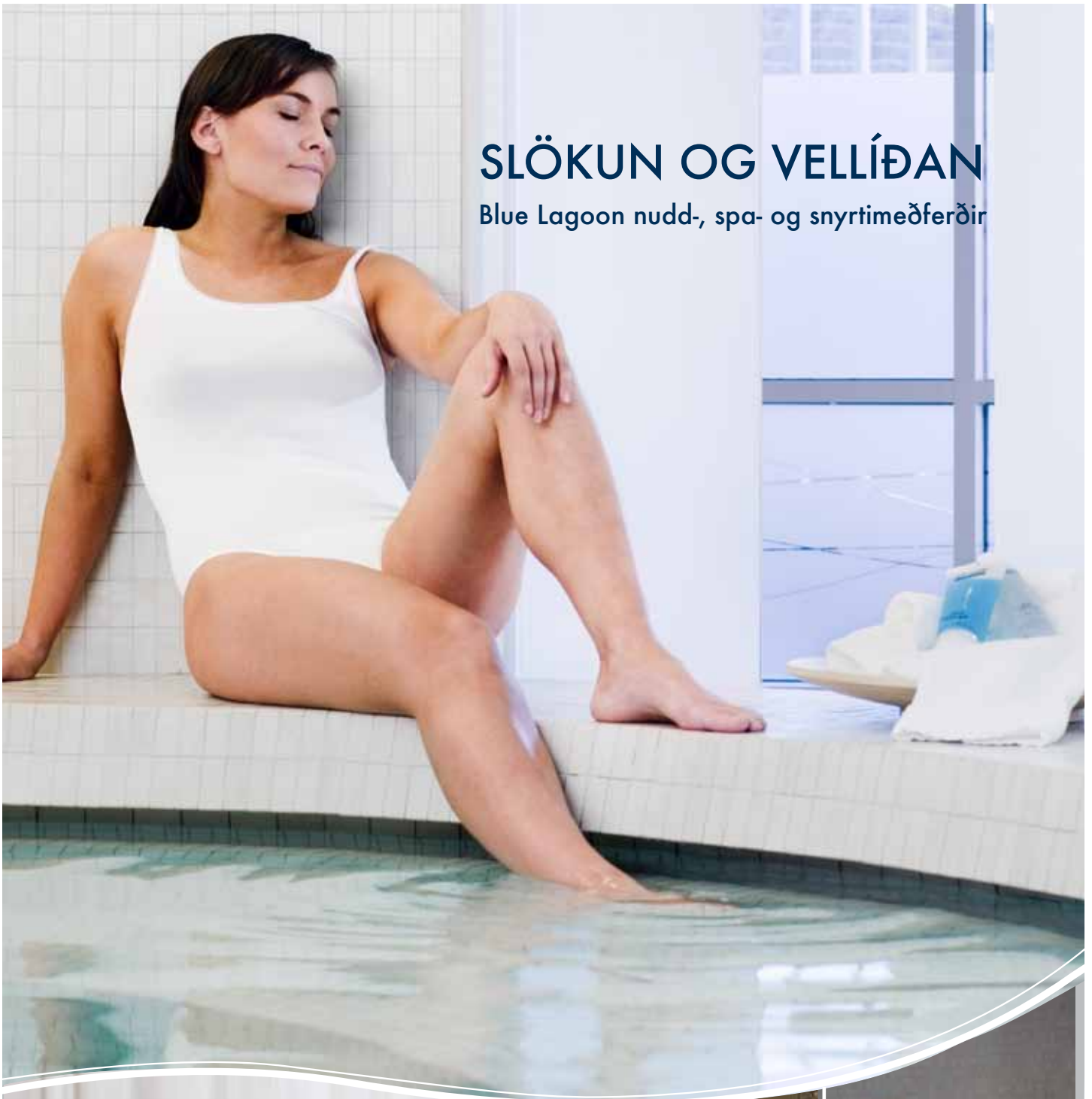
„... ef hún spólar í barnið og lítillækkar Leppalúða, þá brjálást ég.“

Okkur semur ekki nema sæmilega, mér og norska sérkennaranum sem er sannfærð um að rökfesta, rólyndi og algert gagnsæi í frásögn hugnist ungum börnum best. Hér takast á skörp rökfesta grunnskólakennara og og síbreytileg sköpunargáfa sjö ára nemenda sem ver eigin þjóðmenningu til síðasta blóðdropa. Með klaufalegri nálgun sinni og í hverri setningu hefur konan kennt okkur mæðginum hversu dýrmætt umburðarlyndi í raun er.

„Ég vil vera Íslendingur, mamma,“ svarar hann aðspurður fáeinum dögum seinna þegar ég inni hann eftir því hverrar þjóðar hann hneigist til. „Þegar ég verð stór, ætla ég að lesa allar sögurnar í grænu bókinni fyrir börnin mín.“

SLÖKUN OG VELLÍÐAN

Blue Lagoon nudd-, spa- og snyrtimeðferðir



ÞHREYFING | BLUE LAGOON
ICELAND

Blue Lagoon spa | Álíheimum 74 | 414 4004 | www.bluelagoonspa.is

Þjóðmenning, myllumerkingar og íslenskt þjóðerni

Texti: Benný Sif Ísleifsdóttir

Á tyllidögum þjóðarinnar, þegar upphafnar ræður ráðamanna miða að því að sannfæra landsmenn um að í landinu búi ein þjóð og að hjötu þeirra slái öll í sama taktinum, má næstum heyra ómínn frá hinni þingvellsku Íslandsklukku; þeirri sem kyndir undir samstillta, þjóðernislega hjartslættinum. Lengi þóttu þeir dagar góðir dagar, en núorðið taka menn minna mark á ráðamönnum, bæði hversdags og á tyllidögum, og margir kæra sig ekkert um samstilltan og þjóðernislegan hjartslátt. Margir kæra sig heldur ekkert um þjóðmenningu – sér í lagi ekki eftir að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson ákvað að leggja henni sérstakt lið sitt og taka undir eigin verndarvæng.

Reyndar er svolítið erfitt að átta sig á merkingu orðsins þjóðmenning og jafnvel þótt það sé tamt á tungu landsmanna þessi misserin og eigi sér sérstakt myllumerki á Twitter og Instagram er það þó engin trygging fyrir því að skilningur á merkingu þess sé sameiginlegur okkur öllum, eða hvað?

Hugtakið þjóðmenning virðist standa fyrir afar víðfeðmum merkingarheimi í hugum fólks og þá ýmist með jákvæðum eða neikvæðum formerkjum. Sá virðulegi blær sem orðið þjóðmenning bar með sér hér áður – og við lásam um í sögubókum og heyrðum talað um sautjándan júní og tengdist hinni heilögu þrenningu; landi, þjóð og tungu – hefur tapast á liðnum árum og nánast snúist upp í andhverfu sína. Merkingarheimurinn er þó líkast til sá sami enn í dag en viðhorfið er breytt. Það sem merkt er með myllumerkinu þjóðmenning er aðallega kaldhæðið grín sem ber þó með sér að skilningur fólks á því hvað sé þjóðmenning eigi sér rætur í þjóðhátíðarræðum, ættjarðarljóðum og sögubókum.

Nú er ég ekki að halda því fram að orðið þjóðmenning standi fyrir eitt og hið sama hjá öllum þeim sem taka sér það í munn eða merkja það myllu á samfélagsmiðlum, en það er þó eins og það sé ákveðin kjölfesta í orðinu, meðvitund um fortíð og sameiginlega sögu sem fólk var áður tilbúið til að fylkja sér um – allavega spariklætt á tyllidögum. Eftir að ríkisstjórnin, með Sigmund Davíð í brjósti fylkingar, setti sér það sem sérstakt markmið að efla íslenska þjóðmenningu hefur hún heldur átt undir högg að sækja og orðið skotspónn gárunganna (eiginlega er ekkert íslenskara eða þjóðmenningarlegra en gárungar, enda merkir orðið bæði montrass og háðfugl).

SVONA ER GRÍNAST MEÐ ÞJÓÐMENNINGUNA:

☞ OK, fokk itt. Ég er farinn í bæinn að kaupa mér kleinuhring.
[#dunkindonuts](#) [#þjóðmenning](#)

- ☞ Ég flokka allt mitt niðurhal. Ég vil ekki spilla góða, hreina innlenda niðurhalinu mínu með samneyti við erlenda sorpið.
[#þjóðmenning](#)
- ☞ „Íslensk [#þjóðmenning](#) snýst um [#rassgatið](#) á sjálfri sér“ - [#DV](#)
- ☞ Syngur íslenska þjóðsönginn í sturtu falskur sem endranær. Er þetta þjóðmenningin sem þarf að vernda? [#forsætisráðherra](#) [#þjóðmenning](#) [#ísland](#)
- ☞ Við erum Íslendingar svo auðvitað á maður að fá sér kjötsúpu ekki eitthvað ESB sull. [#Þjóðmenning](#)
- ☞ Fór á Þingvelli og tjaldaði. Naut. [#þjóðmenning](#)
- ☞ Hér var haldið upp á 17. júní með því að fara í Kost og kaupa amerísk jarðaber. Út á þau var þó settur íslenskur rjómi.
[#þjóðmenning](#)
- ☞ Ásgeir Trausti að rúlla þessum norrænu jólatónleikum upp á RÚV. [#strakamirokkar](#) [#þjóðmenning](#)

Semsagt, amerískir kleinuhringir og útlendar skyndibitakeðjur eru ekki (eða voru ekki) partur af íslenskrri matarmenningu á sama hátt og kjötsúpan. Þingvellir, þjóðsöngurinn og sautjándi júní eru þekktir þjóðernislegir aflvakar – það vita allir (líka börnin, innst inni) – og svo vita auðvitað allir að við erum best, þess vegna er Ásgeir Trausti bestur á Norðurlöndum.

Hvort íslenskrri þjóðmenningu hafi verið greiði gerður með því að vera kosin í lið Sigmundar Davíðs skal ósagt látið, en kannski hefur verið skerpt á skilgreiningunni; því hvað telst vera íslensk þjóðmenning en ekki til dæmis útlensk ómenning (nú er menning auðvitað í eðli sínu óháð landamærum en látum það liggja milli hluta – ásamt öðrum samsvarandi fyrirvörum)?

Samkvæmt húmorfræðum (já, þau eru til) má með hjálp húmorsins koma á framfæri vandmeðförnu eða viðkvæmu efni.



Með því að nýta sér grín má orða hluti sem annars þætti ef til vill óþægilegt eða ekki þorandi að nefna. Töfraorðinu djók má til dæmis skeyta aftan við hinar dónalegustu staðhæfingar og komast upp með það (Djöfull hata ég lundabúðir! Djók...) og að sama skapi má skeyta því aftan við ofurvenjulegar setningar og bjóða þannig upp í dans tvíraðninnar (Ég klikkaði á saltkjötinu á sprengidaginn og dagurinn varð strax betri! Djók...). Margur brandarinn stenst illa helstu siðferðisleg viðmið og pólitíska rétt-hugsun, en er þrátt fyrir það ákjósanlegur farvegur fyrir allra handa misfalleg sjónarmið og skoðanir. Í því ljósi mætti skoða ofantalin dæmi og færa rök fyrir því að viðkomandi gárungum sé í raun ann t um sína íslensku þjóðmenningu, grínið sé einungis hentugt varnarviðbragð sem tryggir að ekki verði gert grín að þeim sjálfum fyrir ást sína á Þingvöllum, þjóðsöngnum, rjómanum, kjötsúpunni og því að Íslendingar séu bestir í heimi.

Jújú, svo má vissulega líka, samkvæmt sömu fræðum en með gagnstæðum rökum, halda því fram að viðkomandi gárungum sé í alvörunni meinilla við allt sem mögulega gæti kallast íslensk þjóðmenning en þeir þori ekki að segja það nema með því að bæta orðinu djók aftan við, eða #þjóðmenning, sem hefur svipuð áhrif. Þetta má túlka á ýmsan máta, rökræða og greina enda geta orðin þjóð og menning, hvort um sig, boðið upp á endalausar langlokur og útlekkingar um merkingu og innihald. Þess þá heldur þegar búið er að skeyta orðunum saman. Stundum virðist þó gengið út frá því að íslensk þjóðmenning skilgreini sig sjálf eins og hver önnur vara, kannski á svipaðan hátt og íslenska ullin og íslenska grænmetið. Þannig lagað að afurðin sé skilgreint afkvæmi vel kunns framleiðanda – og af því að stofnarnir sem ala af sér íslensku ullina og íslenskt grænmeti (íslenska sauðkindin og íslenskir bændur) hafa verið einangraðir jafn lengi og þjóðin sem elur af sér menninguna sé íslensk þjóðmenning með samskonar upprunavottorð og íslensk ull og íslenskt grænmeti. Þú veist hvaðan það kemur.

Þessu má kannski trúna með íslenska grænmetið. Það má vel gera sér í hugarlund íslenska sveit á óræðum stað, fjallalæk og fuglasöng þegar gulræturnar eru valdar í Nettó – og í þeim skilningi vitum við hvaðan þær koma. Þannig séð. En þetta er flóknara með Íslendingana. Sumir eru að norðan, aðrir að austan og einhverjir að vestan. Flestir eru hins vegar bara úr Reykjavík. (Sá uppruni

er ómerkilegri eins og forskeytið bara gefur til kynna. Alvöru Íslendingar eru utan af landi – enda er Ísland aðallega úti á landi eins og ónefndur en vel kunnur maður skrifaði í gestabók gamals húss austur á fjörðum). En svo eru líka ansi margir Íslendingar frá útlöndum, að hluta eða heild, og það flækir þjóðmenninguna aðeins og ruglar svoltið í þjóðernislega hjartslættinum. Það er ekki víst að Þingvellir, þjóðsöngurinn og íslenska kjötsúpan verki með sama hætti á þá sem ekki hafa drukkið í sig áhrifin með móðurmjólk formæðranna og innblásnum ræðum fyrimenna í rigningsudda sautjándra júní. Sé þjóðernið mönnum nefnilega ekki í blóð borið – sem ekki er hægt að útiloka – þá þarf það að innbyrðast og líkamast með reynslu á borð við þá sem fæst með þjóðhátíðarræðum, ljóðum Jónasar Hallgrímssonar og spilun þjóðsöngsins undir vel völdu myndefni á þeim viðkvæma tíma þegar árið er að líða í aldanna skaut og aldrei það kemur til baka. Á slíkum stundum hafa flestir lært að samsama sig sameiginlegri sögu og menningu þjóðarinnar. Hjá öðru verður illa komist. (Að vísu er fólk nú orðið svo sjálfstætt og skoðanaglatt að smám saman virðist orðið erfiðara að halda öllum á sömu þjóðlegu nótunum, en allavega...).

Sem mótvægi við þær hugmyndir að þjóðerni fólks sé í blóðinu hafa einhverjir fræðimenn lagt áherslu á nauðsyn þess að samsama sig sameiginlegri sögu og menningu þjóðar til ákvörðunar eigin þjóðernis og í því samhengi má velta fyrir sér hvað heyrir til þess sameiginlega hjá okkur Íslendingum. Þannig þurfi, til að vera Íslendingur, að vera sæmilega vel að sér í þekkingargrunni sem geymir staðreyndir (og ekki alveg jafn staðreyndar staðreyndir) eins og þessar:

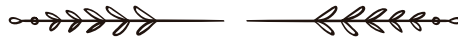
1. Sögulegar staðreyndir; eins og það að alþingi hafi eitt sinn átt heimili á Þingvöllum, fyrsti forsetinn hafi verið Sveinn Björnsson og að Jón Sigurðsson hafi verið fæddur á Hrafnseyri í Arnarfirði (ekki Dýrafirði).
2. Náttúrutengdar staðreyndir; eins og að Vatnajökull sé stærsti jökull í Evrópu (eiginlega í heimi), Eyjafjallajökull sá frægasti og að allir heimsins geysirar séu nefndir eftir hinum eina sanna í Haukadal.
- 3a. Viðvarandi grobbtengdar staðreyndir; eins og að konurnar séu þær fallegustu, kallarnir þeir sterkustu og að þjóðin hafi talað sama tungumál í þúsund ár (látum þá liggja milli hluta að unglingar á afgreiðslukössum vita ekki hvað hvort tveggja merkir).
- 3b. Tímabundnar grobbtengdar staðreyndir; eins og að íslenskir bankamenn séu afbragð annarra, íslenskir viðskiptamenn séu hæfastir til að reka fyrirtæki í öðrum löndum og að við séum alveg að fara að vinna Júrónvísjón eða heimsmeistarakeppni í einhverri boltaþrótt. Og ef eitthvað af þessu bregst má vísa í höfðatölu.
4. Goðsagnakenndar staðreyndir; eins og að allir landsmenn gangi með bók í maganum, tali frábæra ensku og að stéttskipting þekkist hér ekki.
5. Eðlistengdar staðreyndir; eins og að Íslendingar séu hvatvísir, með eindæmum hjálpsamir og miklu duglegri en flestir aðrir.
6. Þjóðfræðatengdar staðreyndir; eins og að vera meðvitauður um að allir Íslendingar viti að álfar og jóla-sveinar séu ekkert endilega til í alvörunni, en það sé samt ekkert sem segi að þeir séu örugglega ekki til og þess vegna séu þeir sjálfsagður hluti af tilverunni.
7. Neimdropp-staðreyndir; þ.e. að geta nefnt frægustu út-lendingana – á hverjum tíma – sem hingað hafa komið og átta sig á samhengi þess að þeir séu alltaf síðan kallaðir Íslandsvinir (nú líklega umgistirnin Jessie J og Justin Bieber).
8. Viðhorfstengdar staðreyndir; þ.e. að þekkja grundvallarviðhorfin sem endurspeglast í þekktum frösum á borð við „þetta reddast“ og „hreinasta land í heimi“.

Gott í
baksturinn...



Lindu súðusúkkulaði fullkomnar **baksturinn**





Til mæðra

- ~ Hafðu sjálf fyrir börnunum þínum.
- ~ Sá sem er milli móðurinnar og barnsins er eins og milliliðurinn í viðskiptalífínu; Hann hefir minnst af fyrirhöfninni, en mest af hagsmununum.
- ~ Láttu börnin finna að þér þyki vænt um þau. Sýndu það ekki síður í verki en í orði.
- ~ Ávinn þér trúnað þeirra. Ef þú gjörir það ekki, munu aðrir gjöra það þegar þau eldast.
- ~ Þegar synir þínir eldast, áttu að velja þeirra féлага; annars fá þeir sér þá sjálfir.
- ~ Lofaðu börnunum þínum að hafa hátt endrum og sinnum. Ánægja þeirra er eins mikils virði og taugar þínar.
- ~ Virtu leyndarmál þeirra, þótt léttvæg séu.
- ~ Ef þú stríðir þeim, trúa þau þér fyrir engu. En þolinmæðin vinnur allt.
- ~ Leyf þeim að hafa sjálfstæðar skoðanir þegar þau eldast. Gjör þau sjálfstæð að öllu leyti, en ekki að eftirhermum annarra.
- ~ Glem ekki að andlegir hæfileikar eru lítilsvirði ef heilbrigðina vantar.
- ~ Leitastu við að gjöra þau ánægð, frjálsslynd og glaðvær. Það styrkir sál og líkama.
- ~ Mundu eftir því, að þú berð að miklu leyti ábyrgð á tilhneigingum barna þinna. Umber því með þolinmæði bresti og veikleika þeirra.
- ~ Vertu vongóð í tali við börn þín, þegar þú talar um lífið og framtíðina. Þú hefir ekki leyfi til að gjöra þau kjarklaus, þó þú hafir þurft að líða margt sjálf.
- ~ Leitaðu eftir hvaða nám þeim er mest að skapi. Það er betra en að eyða tíma, peningum og fyrirhöfn til þess sem þau hafa hvorki vilja né hæfileika til.
- ~ Mundu jafnan að þó þú sérst móðir allra barna þinna, þá hafa þau hvort fyrir sig sérstakar lyndiseinkunnir og hæfileika og galla. Reyndu því að fara með þau eins og ólík blóm, en mældu þau ekki öll með sömu stikunni.
- ~ Innrættu þeim snemma að allar gjörðir manna hafa afleiðingar og að enginn getur komist hjá þeim þótt hann iðrist sárt eftir verkinu.
- ~ Þegar dætur þínar vaxa upp, átt þú að venja þær við heimilisverk og kenna þeim matreiðslu. Þær munu seinna þakka þér fyrir það.
- ~ Reyndu að taka þátt í hugmyndalífi dætra þinna, þótt þér þyki það hlægilegt; með því styrkir þú áhrif þín yfir þeim, og þær munu síður leita til annarra.
- ~ Ef þér er mögulegt að gefa þér tíma til að leika við þau, átt þú að venja þau við að hafa þig með sér í skemmtunum sínum. Þegar þau seinna verða sjálf foreldrar, mun minningin um sjálfsafneitun þína koma þeim til að vera eins við sín börn. Njóttu gleðinnar með þeim þeirra vegna. Sorgirnar og áhyggjurnar koma nógu snemma.
- ~ Neitir þú þeim um eitthvað, þá áttu að halda fast við það. Tak ekki bann þitt aftur, nema þú hafir fyllstu ástæðu til þess.
- ~ Hugsaðu um að það sem eru smámunir fyrir þig, er mikilvægt fyrir þau.
- ~ Vertu áreiðanleg við þau í smáu sem stóru, og þá munu börn þín jafnan heiðra minningu þína.
- ~ Getir þú ekki útskýrt eitthvað, sem þau spyrja um, eða viljir það ekki, þá áttu að neita að segja þeim það.
- ~ Þú mátt aldrei segja þeim ósatt.
- ~ Hafir þú misst barn, þá áttu að minnst þess, að þú getur ekkert gjört fyrir það, en allt fyrir þau sem lifa. Því áttu að yfirbuga harminn fyrir sakir barna þinna sem lifa.

Þessi grein birtist í Kvennablaði Bríetar Bjarnhéðinsdóttur 3. árgangi, 1897 í 6. tölublaði bls. 45–46



ÍSLENSK HÖNNUN



Scintilla

ICELAND

SCINTILLA.IS

Verzlun & sýningarými, Skippholti 25, 105 Rvk.

Vinátta

Ljósmyndari: Íris Ann Sigurðardóttir
Stilisti: Kolbrún Pálína Helgadóttir
Hár og kransar: Agústa Hreinsdóttir
Vinir: Krummi, Helena Hulda og Tinna Karítas



Buxur 7.400 kr. – Debenhams
Úlpa 9.995 kr. – Zara



Kápa 11.995 kr. – Zara
Leggings 1.490 kr. – Zara
Buxur 7.400 kr. – Debenhams
Peysa 5.490 kr. – Zara

Rúllukragapeysa 4.490 kr. – Zara



Vinir leyfa öllum að vera með og eru skemmtilegir.

Helena Hulda Olsen 7 ára.





Peysa 4.490 kr. – Zara
Vesti 9.490 kr. – Debenhams



Góðir vinir kyssa og knúsa og skilja ekki út undan.

Tinna Karitas Prastardóttir 6 ára

Peysa 5.490 kr. – Zara



Vinátta er þegar manni líður vel með einhverjum og vill hjálpa honum sama hvað.

Krummi Kormákur Guðmundsson 8 ára.



Kvíðasjúklingur fer í flug!



Texti: Kristín Ýr Gunnarsdóttir

Kvíði er mér afskaplega hugleikinn þessa dagana. Kannski í ljósi þess að þegar átakið #égerekkítábú fór af stað þá hefur fólk rætt kvíðann opinberlega, hann er sýnilegri og sameiningartákn margra sem berjast við hann.

Ég er ein þeirra sem berjast við þennan kvilla. Hann sést sjaldan utan á mér en ég ber hann alltaf inni í mér. Kvíðinn er bæði minn besti vinur og verstí óvinur. Hann fellir mig en hann styrkir mig líka. Sem er kannski ótrúlega furðulegt samspil. Ég hef bæði hlegið að honum og grátið undan honum. Það sem ég hef hinsvegar lært er að ég þarf að þekkja kvíðann út og inn til þess að ná tökum á honum. Ég þarf að þekkja hugsanir mínar, hvern einasta taugaenda og nákvæmlega hvar upptök kvíðans liggja. Það hefur reynst þrautinni þyngri en smám saman hefur þessi (ó)vinur minn orðið mér auðveldari viðureignar. Það er eitt sem ég nota sem vopn og það er húmorinn. Stundum hlæ ég einfaldlega upp í opið geðið á honum og þegar ég næ rökhugsun minni til baka úr ofsakvíðakasti þá tekst mér að sjá húmorinn í gjörðum mínum. Kvíðinn virkar nefnilega þannig að rökhugsun mín hverfur og ég verð bara eins og frumbyggji. Frumbygginn sem mætir ljóni á vegi sínum og það eina sem kemst að í hugarum er að hlaupa. Blóðið fer úr höfðinu í alla stóru vöðva líkamans og hann segir: „Ef þú hleypur ekki núna þá deyrðu.“ Ég á því orðið ansi margar sögur af mér á þessum hlaupum.

Ég er afskaplega hrædd við samgöngur, það hefur komið mér í koll nokkrum sinnum. Árið 2011 hætti ég alfarið að fara út fyrir Reykjavík. Kvíðinn tók öll völd og mér fannst ég bara örugg í umferð innan Reykjavíkur. Það kom þó fyrir að ég fór út á land en mikið afskaplega var það erfitt. Dagarnir fyrir slík ferðalög fóru í ofsakvíðaköst, enda búin að lenda í bíslysi í hugarum, liggja á spítala, gráta yfir örlögum mínum og missa fótinn. Því þannig virkar kvíði minn. Hugurinn skutlar á mig öllum mögulegu verstu útkomum úr ferðalagi mínu. Í þessu ástandi hef ég tekið allskonar furðulegar ákvarðanir. Sem dæmi þá fór ég sumarið 2011 í skemmtiferð með vinkonum mínum norður í land. Það um að fá að fara á mínum bíl og fá að keyra sjálf, því ef ég stjórnaði þá var kvíðinn minni. Ég komst í gegnum ferðina norður, helgin var fín en á sunnudaginn tók kvíðinn öll völd! Ég átti að sjálfsögðu eftir að keyra heim sjálf! Ég lá í fósturstellingu í fína hótélrúminu og fékk þá frábæru flugu í höfuðið að fljúga bara heim! Kvíðanum fannst það frábær hugmynd en hann hugsar sjaldnast hugsunina til enda. Af tvennu illu, var þá ekki betra að sitja í flugvél í 45 mínútur en að grenja hrædd undir stýri í fimm tíma. Já, og ég þorði ekki að keyra hraðar en 50 á þjóðveginum! En það skipti ekki máli því nú var vandamálið leyst. Ég hélt það nú. Fór á fætur og sagði vinkonum mínum frá stöðunni. Þeim fannst þessi hugmynd að sjálfsögðu galin í upphafi en mér varð ekki haggað. Ég bað þær að taka bílinn, koma honum suður og ég pantaði flug!

Kvíðinn lét nú samt ekki undan og þessi flugferð hafði þau áhrif að í fjögur ár fór ég ekki í innanlandsflug. Ég settist upp í flugvélinu og hún tók á loft, ókyrrðin var töluverð í upphafi og líkaminn yfirtók algjörlega alla rökhugsun. Ég var svo hrædd, því auðvitað

Tíu magnaðar skáldsögur eftir íslenskar konur

Steinunn Inga Óttarsdóttir, bókmenntagagnrýnandi, teygir sig í bókahillu og tekur fram tíu skáldsögur eftir íslenskar konur.

ALBÚM

Guðrún Eva Mínervudóttir 2003
Nýstárlegt innlegg í stóran flokk bernsku- og skáldævisagna sem karlar hafa verið iðnir við að fylla í gegnum árin. Uppeldisaðstæður einkennast sífellt meir af teygjanlegum fjölskylduböndum; stjúpforeldrum og -systkinum. Þau bönd eru óvenjuleg að því leyti að þau geta slitnað án þess að börnin hafi nokkuð um það að segja. Í kjölfarið koma erfiðar tilfinningar eins og höfnun, vanmáttarkennd og einsemd sem fólk glímir við ævina á enda.

BLÁTT BLÓÐ

Oddný Eir 2015
Femínískt og persónulegt verk. Fjallað er um egglos, getnað, meðgöngu, móðurhlutverk og fjölskylduform, og hið kvenlega og karllega í lífinu. Sorg vegna barnleysis er lýst hispurslaust og sagt frá ást, vonum og heitri þrá af slíkri einlægni að það er ekki þurrt auga í salnum.

DÍSUSAGA

Vigdís Grímsdóttir 2013
Sagan fjallar um skáldskap, ást og ofbeldi. Dís og Gríms hafa undirtökin á víxl og reyna að yfirgnæfa hvor aðra. Þegar Dís var 10 ára var hún beitt kynferðisofbeldi sem hafði mikil áhrif á sálarlíf hennar og persónuleika. Sakleysið var frá henni tekið en afneitun, þöggun og skömm fylgja henni hvert fótmál. Um leið er þetta saga um það að verða skáld og rithöfundur, um það að elska og skrifa til að geta haldið áfram með líf sitt.

HVÍTFELD

Kristín Eiríksdóttir 2012
Ættar- og fjölskyldusaga sem gerist í Reykjavík á níunda áratugnum. Óhamingja, lygar, geðveiki og alkóhólismi gegnsýra líf fjölskyldu Jennu sem sjálf er sjúklega metnaðargjörn. Hún spinnur upp sögur af velgengni sinni í útlöndum til að lappa upp á lélega sjálfmynd og lesandinn flækist í lygavef hennar. Persónurnar eru breyskar og harmrænar, glíma við fíkn og áföll sem aldrei var unnið úr og lifa í blekkingu sem viðheldur óhamingjunni. Um leið er sagan samfélagsgreining, innsýn í tíðaranda, uppeldi og siðferði kynslóðanna.

JÖKLALEIKHÚSIÐ

Steinunn Sigurðardóttir 2002
Sagan gerist á Papeyri, vinabæ rússneska skáldsins Antons Tsjékovs. Frumsýna á eitt leikrita Tsjékovs með karlmenn í öllum aðalhlutverkum og hefjast þrotlausar leikæfingar með stórskemmtilegum uppákomum. Kynferði og kynhneigð eru helstu þemu sögunnar eða öllu heldur afkynjun og kvenleiki sem valda

því að allt fer á hvolf hjá íbúum Papeyrar. Leiftrandi fyndin saga þar sem karl- og kveneðli er sýnt í íronísku ljósi, gróðahygga og listamannslund takast á meðan ástin ýmist blómstrar eða deyr.

ÓREIÐA Á STRIGA

Kristín Marja Baldursdóttir 2007
Mikil kvennasaga, um sterkar konur og sjálfstæðar. Femínísk tákni skjóta upp kolli í sögunni aftur og aftur, s.s. vindur, dúfur og blautur þvottur sem tengjast kvenfrelsisbaráttu, samstöðu og skyldum sem lífið skaffar konum. Í lokin sitja eftir spurningar um hvort frelsið geti verið of dýru verði keypt, hvort ástin sé það mikilvægasta í lífinu og hvort konur þurfi alltaf að velja milli skyldu og sköpunarþrár.

RÁN

Álfrún Gunnlaugsdóttir 2008
Hér er fjallað um tíma, fjarlægð og minningar. Rán hefur allt sitt líf verið á flótta undan fortíð sinni, sársauka og sektarkennd. Hún hefur lifað í öruggu og þægilegu hjónabandi en áttar sig á því á gamals aldri að það hefur verið henni dýrkeypt. Hringsól Ránar um borgina Barselónu vekur upp ljúfsárar minningar og erfiðar spurningar um ástina, hikið og blinduna í lífinu. Einstaklega vel skrifað, af skapandi táknæmi og listfengi.

SNARAN

Jakobína Sigurðardóttir 1968
Frásagnarform Jakobínu var einsdæmi á sínum tíma en hún var móðernisti og einn af merkustu rithöfundum Íslendinga. Snaran er eintal manns sem lætur dæluna ganga og endurspeglar orðræðu um pólitík samtímans. Sjálfur er hann leiðindapúki og skræfa, afsprengi samfélags þar sem auðvald og eftirlit halda fólki í helgreipum. Jakobína er íslenskur Orwell með myrka framtíðarsýn sem illu heilli færast nær því að rætast með ári hverju.

TRYGGÐAPANTUR

Auður Jónsdóttir 2007
Áleitin og pólitísk saga um vald og valdaleyfi, ríkidæmi og fátækt. Söguna má lesa sem allegoría um flóttafólk og innflytjendur sem er eitt brýnasta úrlausnarefni samfélags þjóðanna um þessar mundir. Skýr og mikilvægur boðskapur sem vekur til umhugsunar.

UNDANTEKNINGIN

Auður Ava Ólafsdóttir 2012
Meistari femínískra tákna, orðræðu og margræðni. María stendur frammi fyrir skilnaði, veltir fyrir sér orsakasamhenginu og hvað framtíðin muni bera í skauti sér. Perla sem býr í kjallaranum er dvergur og sálgreinandi rithöfundur sem kemur til skjalanna með nýja sýn á óreiðuna. Kyn og kynhlutverk eru til umræðu ásamt ástinni og listinni og um leið bítur sagan í skottið á sér með vísunum í heimspeki og sálfræði, skáldskapinn og tilurð hans.



GREEN &BLACK'S

ORGANIC

Stundaðu sanngjörn viðskipti - veldu lífrænt gæðasúkkulaði



Green&Blacks súkkulaðið ber merki Fairtrade því framleiðendur þess stunda sanngjörn viðskipti. Fairtrade tryggir betra verð, góða vinnuástöðu, sjálfbærni og sanngirni gagnvart bændum og starfsfólki í þróunarlöndunum. Með því að fara fram á að fyrirtæki borgi sanngjarnt verð (sem má aldrei fara undir markaðsverð) kemur Fairtrade í veg fyrir óréttlæti sem bitnar verst á fátækustu framleiðendunum. Fairtrade hjálpar þeim að bæta samningsstöðu sína og líf sitt.



Stjörnuþspá



STEINGEIT (22. des. – 19. jan.)

Þér ættuð alvarlega að íhuga að flytja búferlum næsta mánuðinn – og þá helst til Vesturheims, því eins og þér líkast til vitið liggja ýmis tækifæri þar fyrir metnaðargjarnar steingeitur. Hafið þó varann á á ferðalaginu og fyrir alla muni ekki þiggja aðstoð frá lágvöxnum, gráhærðum konum með kryppu og staurfót. Þær eru sennilega í tvíburamerkinu og því líklegar til að þetta af yður fé.

Steingeitur einstaklega fallegar. Linda Pétursdóttir, Inga Lind Karlsdóttir og Kate Moss eru allar steingeitur. Þér eruð því falleg.



VATNSBERI (20. jan. – 18. feb.)

Í næsta mánuði ætti vatnsberinn að forðast samskipti við fólk. Allt fólk. Lífið liggur við. Best er að gera ráðstafanir svo þér þurfið engin samskipti að eiga á þessu tímabili; sækja vistir og hengja upp viðvörðunarskilti fyrir framan híbýli yðar. Því miður stangast næsti mánuður hjá vatnsbera einnig á við þann tíma á þessari öld sem líklegast er að hún finni ástina. Það verður bara að hafa það.

Meðal þekkttra vatnsbera má nefna Yoko Ono, Sveinbjörgu Birnu og Virginiu Woolf. Þetta ætti að segja yður að konur í vatnsberamerkinu eru jafnan miklir skörungar og bera ekki vatn fyrir neinn nema sjálfar sig.



FISKAR (19. feb. – 20. mars)

Konur í fiskamerkinu eiga stórkostlegan mánuð í vændum. Ekki aðeins munu þær finna ástina, vinna í lottóinu og öðlast heimsfrægð, heldur munu þær alltaf fá bílastæði nálægt innganginum að Kringlunni. Það er aðeins tvennt sem þér þurfið að varast í þessum mánuði: raupsemi og allt sem er purpurarautt, sérstaklega í matvælum. Ferskar fíkjur eru verstar.

Einn þekktasti fiskur Íslands er Valgerður Matthíasdóttir. Þér ættuð að taka yður smekk hennar og snyrtimennsku til fyrirmyndar. Það er aldrei of smart eða hreint!



HRÚTUR (21. mars – 19. apr.)

Kapp er best með forsjá. Þetta máltæki á yfirleitt við um hrúta, en í næsta mánuði á hið gagnstæða við. Yður er því ráðlagt að fara yður eins ódslega og yður er unnt í hverju því sem þér takið yður fyrir hendur. Þetta á sérstaklega við um þá hrúta sem fást við skurðlækningar, því eins og þér vitið er auðvelt að fipast þegar hreyfingar sem liggja djúpt í vöðvaminninu eru ofhugsaðar. Gerið meira, hugsið minna!

Frú Vigdís Finnbogadóttir, (fyrirverandi) forseti íslenska lýðveldisins er í hrútsmerkinu. Ekki ónýtur félagsskapur það. Hugsið yður, þér gætuð orðið forseti. Eða jafnvel leikhússtjóri!



NAUT (20. apr. – 20. maí)

Nautið ætti að vera duglegt að rækta garðinn í næsta mánuði, hvort sem er sinn eigin eða annarra. Ef þér eruð ekki með græna fingur ættuð þér að hafa samband við fyrirtæki sem sérhæfa sig í garðþjónustu. Þessi ábending er ekki sett hér fram af léttúð eða í einhverju glensi, heldur veltur lífshamingja nautsins næstu áratuginu á þessu atriði. Þér munuð uppskera ríkulega fylgið þér þessu, en verða ellegar um langa hríð full eftirsjár.

Þér deilið stjörnumerki með Ellý Ármanns, Sigríði Klingenberg og Helgu Möller. Allt afar afgerandi konur og þar af tvær sem hafa töluvert gaman af að dunda sér við stjörnuþspá.



TVÍBURAR (21. maí – 20. júní)

Mörg tækifæri eru nú í sjónmáli fyrir tvíbura, sérstaklega þær sem starfa í ferðamannaíðnaðinum. Nú er um að gera að grípa gæsina þegar hún gefst og beita öllum þeim klækjabrögðum sem þér búið að. Og ekki er verra að villa á sér heimildir og jafnvel dulbúast ef það þjónar tilganginum betur. Happatala tvíburans er tveir. Eins og í tvöfeldni.

Marilyn Monroe og Angelina Jolie eru báðar í tvíburamerkinu. Það er því nokkuð líklegt að þér séuð erlend stórléikkona, jafnvel goðsagnakennd.

Seið Karlsins



KRABBI (21. júní – 22. júlí)

Næsta mánuðinn er kröbbum ráðlagt að umgangast fólk í meyjarmerkinu eins mikið og mögulegt er. Það eru blikur á lofti og miklar líkur á átökum fram undan. Því er mikilvægt að umvefja sig fólki sem gæti komið að notum, sérstaklega sem leppar sem kostnaðarlítið er að fórna. Varist að gefa yður á tal við ókunnug börn, sérstaklega sveinbörn.

Meðal frægra krabba eru Díana prinsessa og Bryndís Schram. Þær eiga nánast ekkert sameiginlegt, sem segir okkur að krabbar geta verið alls konar.



LJÓN (23. júlí – 22. ág.)

Þér eruð sjálfselek og löt. Þessum eiginleikum yðar er afar mikilvægt að leyndu fyrir öðrum (nema náttúrulega öðrum ljónum, það er tilgangslaust) svo þér getið haldið áfram að eiga fyrirhafnarlaust og gott líf. Því skuluð þér gera næsta mánuð að svokölluðum „meistaramánuði“ þar sem þér þykist vera dugleg í vinnu, líkamsrækt og að sinna fjölskyldunni. Í þessum blekkingaleik gæti Internetið komið yður að góðum notum.

Madonna er í ljónsmerkinu og Whitney Houston var það, þar til hún lést. Það gerir ljónið hins vegar ekki sjálfkrafa að góðri söngkonu því Mata Hari (sem einnig var ljón) var til dæmis vita laglaus – enda komst upp um hana þegar hún reyndi að bregða sér í gervi söngkonu á næturklúbbi.



MEYJA (23. ág. – 22. sept.)

Meyjan ætti að skipuleggja tíma sinn betur en nokkru sinni fyrr næsta mánuðinn, því það verður mikið um að vera. Ekki er verra að þér kaupði yður flennistört dagatal til að festa upp á vegg svo þér hafið almennilega yfirsýn yfir ósköpin. Forðist fólk í krabbamerkinu eins og pestína. Happatala yðar er 340. Þér skuluð leitast við að sjá þessa tölu sem víðast í umhverfi yðar.

Móðir Teresa var meyjja, en það segir sig kannski sjálf. Hitt kemur mögulega meira á óvart að söngkonan Beyoncé er það líka.



VOG (23. sept. – 22. okt.)

Þér munuð kynnast hávöxnum, dökkhærðum manni og verður samband ykkar afar innilegt og djúpt. Réttlætiskennð yðar mun hins vegar taka rækilega í taumana undir lok næsta mánaðar þegar nýi vinurinn fer að gera kröfur um að þið gangið saman í svokallaðan swingklúbb. Þér munuð þá segja honum að hann geti bara swingað sér einn framvegis. Orðrétt.

Þekktasta vog allra tíma er að sjálfsgöðu Bríet Bjarnhéðinsdóttir, en einnig má nefna Ragnhildi Gísladóttur. Hvorugri þeirra þótti neitt sérstaklega merkilegt við það að vera karlmaður. Enda er það ekkert sérstakt.



SPORÐDREKI (23. okt. – 21. nóv.)

Þér vitið sjálf best hvaða efni skal nota þegar hárið er laugað svo útkoman sé sem best. Reynið þó að forðast að beita tengdamóður yðar líkamlegu ofbeldi er hún fettir fingur út í aðferðirnar. Látið andlegt ofbeldi nægja, helst lúmskt, enda er mun erfiðara að greina það og eiginmaður yðar mun aldrei verða neins vísari. Jafnvel er líklegra að hann snúist á sveif með yður gegn móður sinni ef hún fer að dylgja um óljósa, slæma hegðun yðar gagnvart henni.

Söngkonurnar Sigríður Thorlacius og Björk eru báðar sporðdrekar. Þælið þér aðeins í því. Tvær helstu söngkonur Íslands, báðar sporðdrekar. En sú tilviljun! Eða hvað ...



BOGMAÐUR (22. nóv. – 21. des.)

Þér eruð mikill fjörkálfur og uppfull af orku. Þér munuð slasa yður illa á hægri hné við Müllersæfingarnar síðar í mánuðinum og þurfið að leita lækniástoðar. Gætið þess að hafa nægan tíma fyrir yður því mikið annríki verður hjá læknum, enda mun hið sama koma fyrir um það bil einn tólfta kvenna í heiminum þennan mánuðinn. Þér eruð sveimhugi og því ættuð þér að forðast hálfu, háa hæla og sérrí í kaffiföntum. En það mun líklega engu breyta.

Maria Callas, Tina Turner, Britney Spears, Bryndís Ásmundsdóttir, Regína Ósk og Tobba Marinós eru allar bogkonur. Það eru því allar líkur á að þér séuð hávær. Jesús var einnig bogmaður. Hann var ekki hávær. En með gott há.

Hryllilegar bókmenntir fyrir börn!

Hildur Ýr Ísberg er íslensku- og bókmenntafræðingur. Hún leggur stund á doktorsnám í íslenskum bókmenntum og sérhæfir sig í barnabókmenntum og fantasíum. Hildur er hluti af ritstjórn vefrísins sirkustjaldid.is og skrifar hér um hrylling, ótta og hvort við séum hugsanlega að einfalda barnabókmenntir fram úr hófi.

Hrollvekjur eru sérstakar að því leyti að þær, ólíkt öðrum formum fantasískra bókmennta, eru skilgreindar út frá viðbrögðum lesandans. Ef sagan vekur lesandanum ótta eða hrylling er hún hrollvekja. Hryllingur í sögum fyrir börn er ekki nýtt fyrirbæri, því eins og flestir lesendur þekkja er talsvert um hrylling í þjóðsögum og ævintýrum. Nútíminn reynir þó sitt besta til þess að hlífa börnunum við hryllingi ævintýrana. Vonda nornin sér að sér, fer í fangelsi eða er send burt í stað þess að vera send aðra leiðina niður foss í naglatunnu, vera söltuð í tunnu eða látin dansa á glóandi pyntingaskóm þar til hún dettur dauð niður. Það dæmi sem ég man best er þegar ég settist niður með dóttur minni ungri og las fyrir hana ævintýrið um grísina þrjá í útgáfu Skemmtilegu smábarnabókanna. Í minni æsku var úlfurinn eldaður í súpu sem grísirnir átu með bestu lyst, en í þessari bók var úlfurinn besta skinn sem var að ruglast í lífinu, sá að sér og var boðinn í ljúffenga grænmetissúpu eftir að hafa brennt sig svölitið á rassinum.

ÓTTINN VIÐ HIÐ (Ó)ÞEKKTA

Börn eru ekki gömul þegar þau kynna óttanum, þar á meðal óttanum við dauðann. Sálfræðingurinn Bruno Bettelheim segir að þegar börn hlusta á ævintýri fái þau tækifæri til þess að kljást við þennan ótta í öruggu umhverfi, því óttinn á sér birtingarmynd í hinu táknræna ævintýri. Illfygli ævintýrana og skrímsli hrollvekjanna eiga sér þannig tilgang og hlutverk í lífi barna jafnt sem fullorðinna. Freud gerir hrylling í skáldskap að umfjöllunarefni í grein sinni Hið óhugnanlega (þ. Das Unheimliche) sem út kom árið 1919. Þar segir hann að ótti okkar beinist ekki að hinu óþekktu heldur að hinu þekktu sem við höfum bælt innra með okkur. Freud ræðir einnig tvífarminnið, sem er þekkt minni í hryllingsskáldskap, sem dæmi um þennan ótta við hið þekktu, því hvað þekkir maður betur en sjálfan sig?

Það er ef til vill einmitt þessi ótti við hið þekktu sem gerir það að verkum að það getur verið varasamt að vernda börn um of við hryllingi og grótesku í skáldskap. Óttinn er börnum ekki ókunnugur, hversu vandlega sem þau eru umföðmuð. Það er óhjákvæmilegt og eðlilegt að börn óttist því óttinn er eðlileg viðbrögð við ákveðnu áreiti þó foreldrum sé einnig eðlilegt að vilja vernda börn sín frá hvers kyns vondum tilfinningum.

SKARPSKYGGNIR LESENDUR

Hefðbundin flétta hrollvekjunnar felur í sér að kynna skrímslið og staðfesta það fyrir lesandanum, uppgötvunina, þegar aðalpersónur sögunnar komast að því að skrímslið er til,



Munda og afturgöngurnar. Teikning: Þórarinn M. Baldursson.

staðfestingu, þegar einhver sem ekki trúði á skrímslið staðfestir tilveru þess og að lokum uppgjör, baráttu við skrímslið sem venjulega er yfirbugað í lokin. Hrollvekjan hefur þannig yfirleitt skírskotanir til hins yfirnáttúrulega. Þessi uppbygging er sígild og mjög algeng og sigurinn á skrímslinu er sérstaklega mikilvægur fyrir unga lesendur því þegar skrímslið er yfirbugað má segja að lesandinn hafi tekist á við ótta sinn og yfirbugað hann, eða ef við orðum þetta melódramatískt, drepið dauðann, ýtt óttanum við hann frá um stundarsakir.

Það verður sífellt algengara að börn séu vernduð fyrir öllu mögulegu sem áður þótti sjálfsagt mál. Sumar þessara varúðarráðstafana eru afar eðlilegar, t.d. aukin öryggisbelta- og hjálmanotkun. Hægt er þó að setja spurningamerki við hvort ástæða sé til að vernda börn fyrir skáldskap? Í frásagnarfræðum fyrir börn verður það sífellt meira áberandi að börnum er einfaldlega ekki treyst sem lesendum. Þeim er ekki treyst til að vinna úr frásögninni, þeim er ekki treyst til að ráða við flókinn orðaforða, þeim er ekki treyst til að lesa á milli línanna og þeim er ekki treyst til að vinna úr hryllingi eða grótesku sem fylgt hefur sögum, ævintýrum og skáldskap fyrir börn um aldir. Flest börn eru skarpskyggir lesendur og engin ástæða til þess að hlífa þeim við að nota náðargáfur sínar.

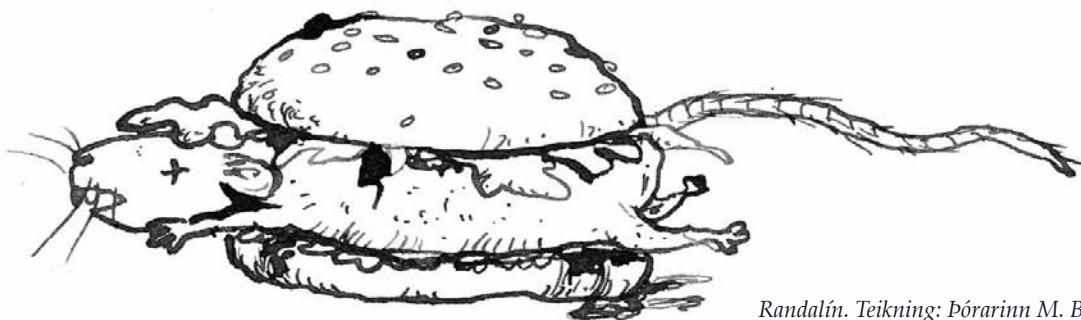
VILTU VITA MEIRA?

Bettelheim, Bruno. (1975). *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy tales*. Hammondswoth: Penguin.

Carroll, Noël. (1990). *The Philosophy of Horror, or, Paradoxes of the Heart*. London, New York: Routledge.

Freud, Sigmund. (2004). Hið óhugnanlega. Í *Listir og listamenn*. Reykjavík: Hið íslenska bókmenntafélag, bls. 191–238.

Helga Birgisdóttir. (2007). Slepjuleg skrímsli og annar óhugnaður. *Mímir*, 51.



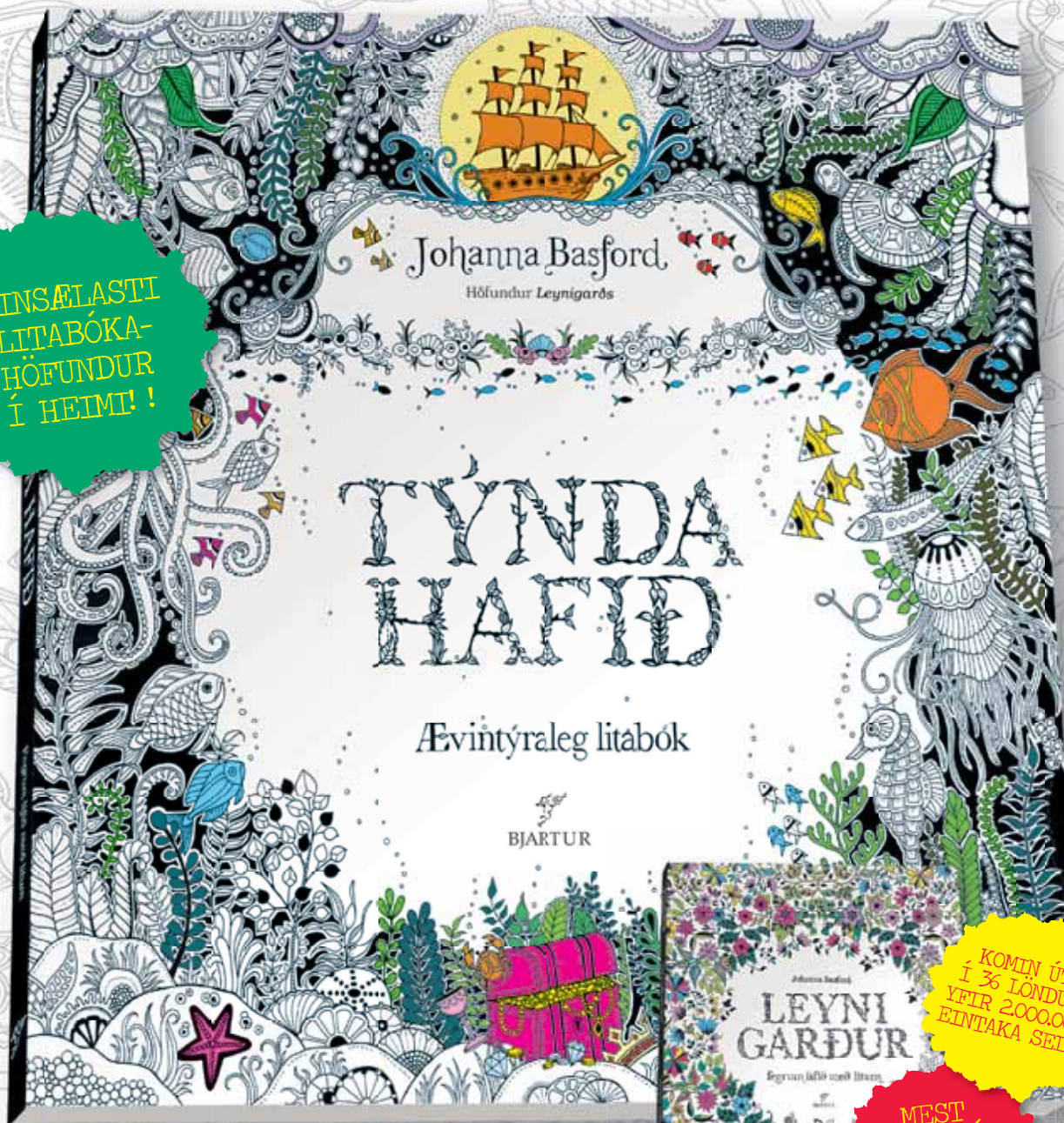
Randalín. Teikning: Þórarinn M. Baldursson.

NÝ BÓK EFTIR HÖFUND **LEYNIGARÐS**

TÝNDA HAFIÐ

Johanna Basford er drottning litabókanna.
Þessi ævintýralega litabók kemur samtímis út í ótal löndum!

VINSÆLASTI
LITABÓKA-
HÖFUNDUR
Í HEIMI!!



Johanna Basford
**LEJNI
GARÐUR**
Bergur álfur með litum

KOMIN ÚT
Í 36 LÖNDUM
YFIR 2.000.000
EINTAKA SELD!

MEST
SELDA BÓK
ÞUMARSINS
Á ÍSLANDI!

BJARTUR

Lífið er enginn hægða(r)leikur!

Texti: Soffía Steingrimsdóttir
Ljósmynd: Björg Vigfúsdóttir

Það kann að hljóma undarlega en sú bók sem ætlar að toppa metsöluna þetta haustið er bók um meltinguna og hægðir. Loksins fá þarmarnir, þetta magnaða líffæri, þá athygli sem þeir eiga skilið! Flest okkar förum í gegnum lífið án þess að gefa þörmunum mikinn gaum en þó er starfsemi þeirra og hægðirnar mikilvægur vitnisburður um heilsufarsástand okkar. En hægðirnar spila þó mikilvægt hlutverk á vissum aldurs skeiðum.

Þegar við eignumst börn fylgjumst við með hægðum ungbarna, lit, magni og tíðni. Þetta þekkja allir foreldrar enda brýna lækna og ljósmæður fyrir nýbökudum foreldrum að fylgjast með undrum líkamans litla af athygli.

Sem börn og unglingar pælum við ekki mikið í þessu en svo aftur á fullorðinsárum þá verður þetta aftur okkur hugleikið, hægðatöflurnar koma til sögunnar en þó er þetta nánast aldrei rætt.

Á elliheimilum er fólk síðan tíðrætt um hægðirnar enda getur það skipt sköpum fyrir aldraða einstaklinga að klósettferðir gangi vel frá degi til dags.

HVAÐ ER EÐLILEGT OG HVÆÐ EKKI?

Stöldrúm nú aðeins við og veltum fyrir okkur hvernig eru hægðirnar? Í þær á að spá – þó framtíðin eða tíðarfar verði ekki ráðin af þeim. Munið að ýmislegt um heilsufar hvers og eins kemur fram í hægðunum.

Því miður er ekkert eitt eðlilegt þegar kemur að hægðum. Hver manneskja er einstök og það sem eru eðlilegar hægðavenjur hjá einni manneskju getur verið algjörlega óeðlilegt fyrir aðra.

Hversu oft – Allt á bilinu þrisvar í viku til þrisvar á dag er eðlilegt þó meðaltalið sé einu sinni til tvisvar á dag. Ef þú kúkar þrisvar til fjórum sinnum í viku og hægðirnar eru ekki harðar og þú þarft ekki að nota hægðaðrívandi lyf eða rembast við að losa, þá er það eðlilegt fyrir þig. Ef þú þarft að losa oftar en þrisvar á dag og hægðirnar eru lausar og þér finnst þú þurfa að hlaupa á klósettið, þá er það ekki eðlilegt. En óháð tíðni – ef þér finnst þú vera með hægðatregðu þá er líklegt að svo sé.

Á klósettinu – Þvert á það sem margir telja þá áttu ekki að þurfa taka með þér blað, símann eða iPadinn á klósettið. Hægðalosun á aðeins að taka sekúndur, ekki mínútur og án rembinga. Gott ráð er að seta fætuna upp á koll þegar þú kúkar því það getur flýtt ferlinu þar sem það er manneskjunn eðlilegra að losa í þeirri stöðu.

Lykt – Ef hægðirnar eru lyktarlausar þá gefur það til kynna heilbrigðar hægðir þó svo að smá lykt sé eðlileg. Ef kúkurinn lyktar mikið og illa þá ættir þú að skoða mataræði þitt. Oft bendir mikil lykt til þess að þú sért að borða of mikið af slæmri fitu.

Stærð – Einhvers staðar á bilinu 10-30 cm á dag.

Þyngd – Kúkurinn ætti að ýtast mjúklega út og renna niður klósettskálina og stöðvast þegar hann kemur í vatnið í skálinni. Ef hann sekkur hratt þá gæti það verið vísbending um að þú sért ekki að borða nægar trefjar. Ef hann aftur á móti flýtur þá er það vísbending um að þú sért að borða of mikla fitu eða að þú meltir fituna ekki rétt.



Lögun – Hinn fullkomni kúkur lítur út eins og s-laga pylsa sem heldur lögun sinni í klósettskálinni. Ólögulegur, molnaður, langur og mjór, kögglar eða litlar kúlur bendir allt til óreglu í mataræði þínu eða að eitthvað sé að meltingunni.

Áferð – Hægðir eiga ekki að innihalda neinar sýnilegar og ómeltar fæðutegundir. Þær eiga að sýnast mjúkar og líkjast áferð á hnetusmjöri. Allra best er ef þú þarft bara að skeina þig einu sinni og þá er endaþarmurinn hreinn. Ef það er slím þá bendir það til að það séu bólgur í smáþörmunum vegna fæðuþöls eða iðraólgu.

Litur – Hinn hefðbundni hægðalitur er brúnn og yfir í gulbrúnan en er þó háður mataræði og öðru.

Farðu varlega í að nota hægðalosandi lyf. Ef þú notar það daglega eða annan hvern dag þá munt þú stoppa og lenda í hægðatregðu um leið og þú hættir að nota lyfin.

Oft geta ferðalög og breytingar á venjum orsakað hægðatregðu. Margir kannast við að fara til útlanda og vera alveg stopp. Ég hef alveg fengið að heyra frá ferðafélögum mínum kvart og kvein og börn eiga það líka til að stoppa. Passaðu upp á að drekka mikið vatn þegar þú ert í flugi og öll hreyfing er af hinu góða.

Vanvirkni í skjaldkirtli getur valdið hægðatregðu því öll melting verður hægari.

Ýmis lyf geta einnig valdið hægðatregðu. Verkjalyf, sum þunglyndislyf og þvagræsilyf eru meðal orsakavalda

Bættu hægðirnar með eftirfarandi ráðum:

- Tyggðu matinn þinn vel, sérstaklega ef þú hefur orðið vör við ómeltan mat í hægðunum.
- Borðu reglulega. Borðu þegar þú ert svöng og stoppaðu þegar þú ert orðin södd.
- Borðu meira af trefjum og grænmeti til að auka magn hægðanna. Bættu smá Chia-fræjum og hörfræólíu í mataræðið daglega og það getur gert kraftaverk
- Drekkstu mikið vatn.
- Hreyfðu þig í a.m.k. 30 mín. á dag.
- Til að auka gallflæði þá er gott að drekka t.d. vatnsglas og kreista 1/2 sítrónu út í á morgnana á fastandi maga.
- Ef þú þarft að losa, ekki halda í þér. Það getur leitt til hægðatregðu.

Himnesk Hollusta

með

EBBU GUÐNÝJU

Lika hollt
fyrir þuddana



„Ég nota vörurnar frá Himneskri Hollustu því þær eru hágæðavörur, lífrænt ræktaðar, á góðu verði og einstaklega bragðgóðar.“



FRÖNSK SÚKKULAÐIKAKA

með döðlum

INNIBALD

200 g dökktt súkkulaði
180 g kaldpressuð kókosolía frá Himneskri Hollustu
130 g döðlur frá Himneskri Hollustu
25 g fint spelt frá Himneskri Hollustu
2 msk vatn
4 hamingjusóm egg
½ tsk vanilluduft
½ tsk sjávarsalt

AÐFERÐ

Hitið ofninn í 190°C. Brjótið súkkulaðið í sæmlega stóran pott, bætið kókosolíunni út í og setjið á miðlungshita. Skerið döðlurnar gróft og bætið í pottinn ásamt vatninu. Velgið þetta varlega saman í um 4-5 mínútur. Hrærið á meðan og gætið vel að hitanum. Maukið þetta allt saman með töfrasprotu eða í blandara (sjálf geri ég það alltaf ofan í pottinum með töfrasprotu). Setjið í skál og kælið aðeins. Hrærið næst eggin saman með speltmjóli, vanillu og sjávarsalti. Blandið að lokum öllu varlega saman, setjið í 22 cm smelluform og bakið í um 18 mínútur. Það er betra að baka kökuna minna en meira.

Ebba Guðný

 HIMNESK
HOLLUSTA

Lífsgæðakapphlaupið – slökum aðeins á

Texti: Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir

Ljósmynd: Heiða Halls

Við Íslendingar erum allskonar og höfum marga góða kosti. Við teljum okkur vera stolt, metnaðarfull, dugleg, hjálpsöm og góðhjörtað þegar á reynir. Margir kostir okkar geta þó einnig verið gallar. Stundum erum við alltof stolt, alltof metnaðarfull og alltof kuldaleg á kostnað góðmennskunnar. Undanfarin ár hefur mér þótt íslenska þjóðarsálin festast æ meir í samkeppni. Metnaðurinn er svo mikill að við gleymum því stundum algjörlega að samfélagið skortir ekki fleira áhrifafólki heldur vantar meira af góðhjörtaðu fólki.

Allir eru að rembast við að standa undir gríðarlegum kröfum samfélagsins og taka þátt í lífsgæðakapphlaupinu. Ég tek því miður oft alveg jafn mikinn þátt í því og aðrir en mig langar það samt ekki. Það getur bara verið svo erfitt að synda á móti straumnum. Áreitni og skilaboðin í hinu hraða og tæknivædda þjófélagi dynja á okkur endalaust jafnvel án þess að við áttum okkur á því.

Við konur eigum að vera sætar og sexý. Við eigum að vera smart klæddar, hugsa vel um heilsuna, standa okkur vel í námi, ná frama á vinnumarkaði og á sama tíma halda fallett heimili sem á ávallt að vera tilbúið fyrir myndatöku í Hús og hfýfili.

Börnin má ekki skorta neitt. Þau eiga að vera fallega klædd og herbergin þeirra óaðfínanleg. Við verðum líka að muna að sinna börnunum og eiga gæðastundir með þeim. Við eigum að stunda útivist, hitta vinkonurnar reglulega, sinna stórfjölskyldunni og auðvitað að hlúa að ástinni.

Karlar eiga að vera harðir og sterkir og þeim er ekki ætlað að bera tilfinningar sínar eða veikleika á torg. Karlar eiga að vera í góðu formi og þeir eiga að standa sig vel. Þeir eiga að vera fyrirvinnur heimilisins, þrátt fyrir að konur vinni að jafnaði jafnlanga vinnudaga og þeir. Þeir eiga að vera „successful“ því það eykur karlmennsku þeirra. Bílskúrinn á svo helst að vera fullur af nýjustu græjum því hvort sem við ætlum að hlaupa maraþon, hjóla í kringum landið eða klífa fjöll þá verðum við að eiga rétta útbúnaðinn.

Einhverjum finnst ég kannski ósanngjörn að setja þetta svona upp, en ef við horfum í kringum okkur þá er erfitt að þræta fyrir þetta. Kröfurnar eru endalausar og skilaboðin koma allsstaðar að, beint og óbeint frá vinum og vandamönnum, úr dægurmenningunni, tímaritum og netsíðum. Óteljandi skilaboð um hvernig megi græða meira, missa fleiri kíló, fá betri fullnægingar, sléttari húð, stinnari rass eða stílhreinna heimili og það síast smám saman inn ómeðvitað að maður þurfi að gera betur. Gera betur á öllum sviðum! Því miður verður samkeppni og metnaðurinn stundum til þess að við látum velferð annarra lúta í lægra haldi. Stundum óttast ég það að við séum svo upptekin í því að standa okkur í lífinu að við týnum algerlega samkenndinni.

Ég þekki til dæmis unga stúlku sem lenti nýlega í árekstri þar sem smábíl hennar og stórum flutningabíl lenti saman. Bíllinn hennar snerist á veginum og fór yfir á rangan vegarhelming. Hún sat í bílnum sínum, alein, hrædd og hágrátandi þegar hún sér fólk koma að. Hún þorði ekki að hreyfa sig, en enginn kom til hennar, fólk stóð við götuna og glápti inn í bílinn og aðrir bílar tóku sveig framhjá. Enginn þeirra kom til að athuga hvort hún væri slösuð eða jafnvel bara til að bjóða henni huggun á meðan hún beiddi lögreglunnar.

Ég hélt að það væru ósjálfráð viðbrögð fólks að hlaupa til þegar aðrir eru í neyð. Ég hélt að flestir hjálpuðu til án þess að hika. Þannig finnst mér að það eigi að vera og í þannig þjóðfélagi vil ég búa.



Getur verið að okkur líði ekki vel og mörg okkar séu hreinlega að kikna undan álaginu? Nýlegar byltingar í samfélagi okkar benda til þess. Ég persónulega elska byltingarnar. Hjarta mitt slær örar þegar ég sé styrkinn sem fólk hér býr í raun yfir. Mér finnst það vera alvöru styrkur – að þora að segja: „Ég vil ekki hafa þetta svona“.

Ég fyllist stolti en auðvitað um leið sorg þegar ég sé hverja manneskjuna á fætur annarri þora að standa upp og viðurkenna að margt í lífinu sé of erfitt. Hvort sem sú leið er farin að bera á sér brjóstin, skrifa bréf til félagsmálaráðherra, að tísta um kynjamerktu eða geðsjúkdóma. Aðferðin skiptir ekki öllu, það sem skiptir máli er að við erum að viðurkenna hvert fyrir öðru að við erum mannleg, við gerum mistök og að lífið hefur ekki alltaf farið mjúkum höndum um okkur. Og það er bara allt í lagi að tala um það.

Ég veit að sumt fólk hneykslast á byltingunum. Finnst þær merki um smáborgarahátt. Sumir njóta þess að hrista höfuðið yfir því sem aðrir gera eða kjósa að sitja heima við tölvuna, tilbúnir til að láta í sér heyra á kommentakerfunum. Sumir virðast einmitt þrífast á því að setja út á og gagnrýna allt og alla. Þessar sömu manneskjur stíga aldrei fram sjálfar, standa ekki fyrir neitt og gefa aldrei höggstað á sér. Ég er ekki að tala um fólk sem leggur eitthvað til málanna eða veitir hvatningu og stuðning. Ég er að tala um fólk sem kommentar einungis í þeim tilgangi að hæðast að öðrum, til að brjóta niður og valda vanlíðan. Mín tilgáta er sú að þessu fólk líði manna verst en það skortir hugrekki til að viðurkenna það.

Ég vona svo heitt og innilega að við nýtum okkur ólguna sem nú er í samfélaginu til að endurskoða kröfurnar sem við erum alltaf að reyna að standa undir. Skilgreina þarfir okkar betur og meta hvað okkur er til góðs. Hvað skiptir okkur raunverulega máli?

Ég segi: Notum orkuna okkar vel, hendum í byltingar ef við erum ósátt en njótum þess þó að vera til. Einblínum á að njóta samvista við fólk okkar þó herbergin séu skítug, njótum þess að borða góðan mat þó við séum aðeins of þung, njótum þess að hlæja og dansa þó við séum ekki í draumastarfinu, njótum þess að vera góð hvert við annað án þess að vilja fá eitthvað í staðinn. Látum okkur náungann varða. Lífið er stutt, slökum aðeins á kröfunum og njótum þess að vera til.

GERÐU
HEIMILIÐ
SKÍNANDI
HREINT MEÐ

AJAX



Græni svanurinn er norræna umhverfismerkið og vörurnar frá Ajax með Græna svaninum uppfylla öll skilyrði til að bera merkið.



Ég mátaði rauða skó í London.

Stúlkan sagði: Þetta er síðasta parið.

Ég ákvað samt að bíða.

Hver trúir sölufólkinu?

Ég ákvað að ganga einn hring í verslunarmiðstöðinni.

Þetta var góður dagur og margt að sjá.

Þegar ég kom til baka voru skórnir farnir.

Hún þóttist ekkert vita.

Það eru bráðum liðin fjörutíu ár.

Engir skór hafa enst mér eins vel.

Anton Helgi Jónsson



Leikandi jólagjöf

Gjafakort í Þjóðleikhúsið gleður unga sem
aldna, enda ávísun á upplifun og ævintýri.

Hafðu samband við miðasölu Þjóðleikhússins
í síma 551 1200 eða á midasala@leikhusid.is

Töfrastund sem gleymist seint.



Eruð þér ástfangnar af plastpokamanni?

Texti: Eva Hauksdóttir

Ljósmynd: Heiða Halls

Nú hafið þér fengið meira en nóg af samskiptum við flagara og farandtittlinga og loksins, loksins hafið þér kynnst manni sem virðist vera tilbúinn til skuldbindingar. En stingið eigi höfðinu í steininn, kona góð, því margur er úlfur í flíspeysu. Hugsast getur að yðar elskulegi kvennaljómi sé af þeirri manngerð er upp á útlensku nefnist „nestler“ sem á móðurmáli voru merkir hreiðurgerðartittlingar.

Hreiðurgerðartittlingar eiga það sammerkt með farandtittlingum að eiga engin langtímasambönd að baki. Munurinn er sá að farandtittlingurinn heldur yður í stöðugri óvissu og yfirgefur yður svo án skýringa en hreiðurgerðarmaðurinn er hins vegar tilbúinn til að gera yður að heiðvirðri konu um leið og hann hefur í fyrsta sinn brynnt fola sínum í ölkeldu yðar. Það ævintýri endist þó venjulega stutt og þegar hann fer sína leið er meiri skaði unninn en eftir ævintýri með farandtittlingi, því þá hafið þér þegar gert ýmsar breytingar á lífi yðar með tilliti til breyttrar stöðu yðar sem hamingjusamrar eiginkonu. Þér kunnið að hafa flutt milli hverfa, tekið á yður fjárhagsskuldbindingar og ef þér eigið börn frá fyrri samböndum við flagara og farandtittlinga, má vera að þau hafi tekið ástfóstri við manninn, sem í mörgum tilvikum hegðar sér eins og ungapabbi, þar til hann skyndilega lætur sig hverfa eða gefur yður ástæðu til að slíta sambandinu hið snarasta.

PLASTPOKAMAÐURINN

Af öllum hreiðurgerðartittlingum er plastpokamaðurinn sá viðsjárverðasti. Plastpokamanninn má þekkja af því að þegar þér kynnist honum býr hann í stofusófanum heima hjá móður sinni, þar sem hann er nýlega skilinn við geðveika konu. Ef þér spyrjið nánar út í hans fyrri sambönd komist þér fljótt að því að maðurinn virðist hafa einstakt lag á því að laða að sér geðveikar konur því öll hans sambönd hafa endað með því að sú geðveika henti honum út með látum, seldi mótörhjól hans á e-bay og sendi honum hatursskilaboð á fésbókinni.

Plastpokamaðurinn verður umsvifalaust ástfanginn af yður. Hann sendir yður krúttleg sms-skilaboð í tíma og ótíma og færir yður blóm. Ekki þó í sellófani eða silkipappír og samsetning blómvandarins getur verið all frábrugðin þeirri sem algengust er í blómabúðum borgarinnar. Þetta skýrist af því að ástmögur yðar hefur ekki efni á því að versla við bensinstöðvar, hvað þá blómabúðir og sækir því ástargjafir sínar í næsta kirkjugarð.

Plastpokamaðurinn vill ólmur hefja sambúð sem fyrst og þrátt fyrir þá augljósu skýringu að móðir hans geri kröfu um þögn eftir klukkan ellefu á kvöldin og beri gjarnan fram rétti á borð við kjötfars í káli og fiskibollur í bleikri sósu, þá segja augu hans að eina ástæðan fyrir óstjórnlegum áhuga hans á að deila með yður heimili sé þrá hans eftir yndislegri nærveru yðar.

EIGNASTAÐA PLASTPOKAMANNINS

Áður en þér vitið af er maðurinn fluttur inn til yðar með allar sínar veraldlegu eigur. Þær komast fyrir í tveimur plastpokum, enda hafa hinar geðveiku konur sem hann áður hefur ruglað saman reyttum við, rúið hann inn að skinni, eða öllu heldur inn að flíspeysunni því hana á hann ennþá. Aukinheldur 8 tölvuleiki, tannbursta, tvennar slitnar gallabuxur, þrennar nærbuxur, og búnt af nýjum sokkum, sem móðir hans keypti í Rúmfatalagerum og færði honum í sárabætur fyrir 42 þör af götöttum og/eða ósamstæðum sokkum, sem hún henti að honum forspurðum.

Nú kunnið þér, sem einkar jákvæð kona og ef til vill blinduð af ástinni, að líta svo á að eignaleysi mannsins sé í raun mikil blessun. Ekki síst þegar hann, auk plastpokanna tveggja, flytur inn á heimilið



innflutningsgjöf frá móður sinni; stórt landslagsmálverk í íburðarmiklum gylltum ramma. Myndin reynist vera hennar eigið sköpunarverk, afrakstur listmálunarnámskeiðs á vegum eldri borgara, svo að sjálfsgöðu gerir hinn nýbakaði sambýlismaður yðar móður sinni þann heiður að hengja listaverkið upp í stofunni. Þér hugsíð sem

svo að öll sambönd krefjist málamiðlana og þar sem þér sárfinnið til með yðar heittelskaða sem neyðist til að sætta sig við allar eigur yðar, sem hann tók engan þátt í að velja, er ekki nema sjálfsagt að listaverk móður hans fái að hanga í stofunni.

Eftir tveggja mánaða hamingju fara þó að renna á yður tvær grímur. Fyrst þegar þér komið óvænt heim um miðjan dag og yður til undrunar er tilvonandi lífsförunautur yðar heima að spila tölvuleiki en ekki í vinnunni. Næst þegar þér komið heim og rekið forstofuhurðina í girrkassa sem stendur í gangveginum. Þér gangið inn og sjáið, yður til hrellingar, að í stofunni stendur skrifborð með gamalli tölvu, sem að sögn mannsins er dálítið biluð en stendur til að láta gera við, handa börnunum. Einnig hægindastóll frá 8. áratug síðustu aldar, með óranslitu áklæði og grænum krosssaumspúða. Aukinheldur píanóbekkur með hundalöppum og sessu með útsaumudu rósamynstri. Skýringin á þessu öllu saman reynist sú að hinar geðsjúku tíkur sem rúðu manninn inn að flíspeysu, reyndust nógu miklar smekkmanneskjur til þess að eftirláta honum ýmsa erfðagripi sem hafa verið í geymslu síðan. Nú hefur hann ekki greitt leigu fyrir geymsluhúsnæðið í meira en þrjá mánuði og eigandinn hefur því krafist þess að það verði tæmt hið snarasta, ella muni hann henda þessu dýrmæti á haugana.

ÞÉR GERIST VEIKAR Á GEÐI

Ög þrátt fyrir þetta allt saman munuð þér standa með yðar manni. Allt til þess dags að einhver ómerkilegur atburður verður til þess að skipa yður í hóp hinna geðveiku kvenna sem hafa sameinast um að eyðileggja líf hans. Þeir atburðir geta verið af ýmsu tagi. Nokkur dæmi um það sem gæti gerst:

Hann gleymir að skrá sig út af fésbókinni og á skjánum blasir við eldheitt ástarbréf til annarrar konu, þar sem hann lýsir því hversu erfiðar þér séuð í sambúð. Hann hefur notað krítarkortið yðar (sem þér réttuð honum sjálfar í þeirri trú að það yrði notað til kaupa á súrmjólk og bensíni) til þess að kaupa mótörhjól.

Ritalínið, sem hann neyðist til að taka vegna ofvirkni og athyglisbrests, reynist vera amfetamín og ekki uppáskrifað af lækni.

Það er á þessari stundu sem þér gerist veikar á geði. Þér hendið girrkassanum (sem stendur ennþá í forstofunni) fram af svölunum og á eftir honum tvennum nærbuxum (því hann klæðist þeim þriðju). Svo fáið þér lásamið til að skipta um læsingu á útidyrnum. Að lokum sendið þér honum kalda kveðju á fésbókinni og seljið mótörhjól á e-bay. Kosturinn við plastpokamanninn er sá að þér hafið enga ástæðu til að syrgja hann. Það er þó full ástæða til að fara hægt í sakirnar ef sjarmör á vergangi vill ólmur hefja með yður sambúð, því jafnvel þótt þér séuð svo fyrirhyggjusamar að geyma krítarkortið í skotheldu öryggishólfi, mun koma að því að þér standið frammi fyrir því að þurfa að taka ákvörðun um það hvað þér eigið að gera við listaverkið sem hangir í stofunni.

LJÓS OG
LÍFSSTÍLL
Í 85 ÁR

PFAFF

Búðu þig undir hátíð ljóssins

Pfaff býður ykkur velkomin í glæsilega, nýendurbættu verslun á Grensásvegi.

Hjá okkur færðu saumavélarnar, Sennheiser heyrnartólin, heilsuvörur og eitt mesta úrval landsins af ljósum. Í tilefni af breytingunum er verslunin full af glænýjum gæðavörum.

Komdu í heimsókn. Við tökum vel á móti þér.

Þær auðga Ísland

Fimm konur frá fimm þjóðlöndum.
Systur okkar og nýir Íslendingar.

Umsjón: Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir

Ljósmyndari: Eddi Jóns

Förðun: Natalie Hamzeshpour og Anna Margrét

Ítarlegri viðtöl við konurnar fimm munu birtast á vefnum okkar [kvennabladid.is](#)



Nurashima Abdul Rashid

leikskólakennari

Nurashima er frá Singapúr og flutti til Íslands árið 1996.

„Ég varð vör við það þegar ég kom fyrst til landsins að fólk leit undan ef ég brosti til þess. Þá fattaði ég... Úps... þetta er ekki gert hér.

Við þurfum að kynna okkur menningu þeirra flóttamanna

sem hingað koma. Ég er múslimi en ég kem frá Asíu og það er munur á múslimum þar og í Arabalöndunum. Við þurfum að stíga það skref að vera fús til að kynna okkur menningu þeirra og virða þeirra uppruna. Konur sem vilja ganga með höfðuðklúta eiga að fá að gera það óáreittar. Ísland er jafnréttisland.“



Adriana Maria da Silva Pacheco

mastersnemi og þjónn

Adriana Maria er fædd í Portúgal og flutti til Íslands fyrir þremur árum.

„Þegar ég var barn horfði ég alltaf á heimildarþætti um eldfjöll og norðurljós og ég laðaðist að fjölbreytileika náttúrunnar og leyndardómum Íslands.

Íslendingar eru viðkunnanlegir á yfirborðslegan hátt. Það er erfitt að mynda nán tengsl.

Íslendingar virðast vera hrifnir af því sem er auðvelt og því

sem er beint fyrir framan þá. Þeir ráða til dæmis alltaf þann sem þeir þekkja og gjarnan vini sína til vinnu. Þegar ég hef verið í atvinnuleit er ég alltaf skilin eftir, ég er aldrei fyrsta val, jafnvel þó svo að oftast sé ég með meiri menntun en sá sem fyrir valinu verður. Aldrei er hugsað um að kanna nýjar leiðir til að leita uppi nýtt fólk og ferskar hugmyndir og það skortir þá hugsun að það sé skynsamlegast að velja þann besta. Nei, alltaf er leitað innan sama sjóndeildarhrings, meðal þessara 5 til 6 sem viðkomandi þekkir.“



Olga Eremina

snyrtifræðingur

Olga er rússnesk og kom til Íslands árið 2004.

„Það vantar fleira fólk hingað frá öðrum löndum. Þá blandast þjóðin meira og fólk með allt aðra menningu kemur hingað og það kemur með nýja strauma sem er gott.

Sonur minn er núna í Háskóla Íslands. Skólakerfið reyndist honum vel og kennararnir voru opnir og vingjarnlegir við hann.

Ég er hrifin af Pútín og þeim áætlunum sem hann hefur fyrir Rússland. Ég fylgist vel með pólitíkinni heima. Flestir mótæmendur eru ekki sammála mér en núna hefur staðan breyst, sérstaklega vegna stríðsins í Sýrlandi og Pútín hefur held ég vaxið í hugum Íslendinga.”



Renuka Chaeyre Perera

eigandi veitingahúss

Renuka Chaeyre er frá Sri Lanka og hefur búið á Íslandi í tæp 20 ár.

„Ég fékk upphaflega vinnu hér sem au pair og svo vildi konan ekkert meira með mig hafa og henti mér út.

Einstaka sinnum finn ég fyrir smá fordómum. Af því að ég er brún og einu sinni elti mig maður sem sagði við mig: Farðu

frá Íslandi.“ Ég er í hlaupahóp og þar er maður sem segir alltaf við mig að ég sé ekki Íslendingur, ég sé útlendingur. Ég held að honum líði ekki vel sjálfum. Ég svara honum alltaf: Nei það er ekki satt, ég er búin að læra íslensku og nú er ég Íslendingur!”



Oksana Zagorodnjaja

starfar á skrifstofu

Oksana er frá Eistlandi og flutti til Íslands um aldamótin.

„Íslenskar konur eru frjálssari með skoðanir sínar, tjáningu og klæðaburð en ég á að venjast frá Eistlandi. Ég get ekki bara sagt eða gert einhverja hluti – því þannig var ég alin upp. Íslenskar konur geta bara gert þetta allt. Íslenskar konur eru ekki hræddar við það hvað fólk hugsar. En ég veit ekki ... mér finnst stundum vanta svoltið meiri aga í íslenskar konur.

Það eru ákveðnir fordómar inni í íslensku samfélagi en ég hef ekki fundið svo mikið fyrir því í minn garð nema þegar ég var að vinna á Hrafnistu. Þar var þetta svoltið mikið vandamál. Gamla fólkíð var bara yndislegt við okkur, það var samstarfsfólkið sem var leiðinlegt.”

SANNLEIKURINN

Lítið háð fréttastofa

FORSÆTISRÁÐHERRA OG FRÚ SELJA EINBÝLISHÚSIÐ

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra og eiginkona hans hafa sett einbýlishúsið sitt á sölu. Húsið sem kallast Hrafnabjörg III er gamall sveitabær sem stendur við huggulegan skurð í nágrenni við fallegan bílakirkjugarð og er ásett verð 2,9 milljónir króna.



Það er fasteignasalan Hross og Hrútar sem er með húsið á sölu. Að innan er húsið hannað af Jóni Jónssyni sauðfjárbónda sem lést 1891 og starfaði hjá arkitektastofunni Sjálfærður.

Húsið var ákaflega vandað en aðeins er farið að sjá á því og stendur það úti á miðju túni á 3835 fm. eignarlóð. Allar innréttingar og innihurðir eru sérsmíðaðar á 19. öld. Á borðplötunum er mygla og eins í eldhúsinu en í baðherberginu er dauð rolla og mold á veggjum og gólf.

Á gólfunum er gegnheil gróður mold sem er hvíttuð, sennilega málning eða eitthvað, og fylgir húsinu gömul dráttarvél sem hefur staðið ónotuð í 45 ár.

Það sem er sérlega heillandi við húsið fyrir utan staðsetninguna er góð loftræsting. Stórt og myndarlegt gat í þakinu gerir það að verkum að alltaf er gott og frískandi loft í öllum herbergjum.

Húsið hentar sérstaklega vel fólki sem ætlar að hella sér út í pólitík en hefur of fráhrindandi persónuleika til að ná kjöri í Reykjavík, þannig að það kys að misnota meingallað kjördæmakerfi landsins til að freista þess að komast til valda.

ERFIÐLEGA GEKK AÐ KOMA KERLINGU FYRIR KATTARNEF Í ÞOTU ICELANDAIR

Icelandair hefur tekist að ráða niðurlögum gamallar konu sem lék lausum hala í þotu félagsins. Tilraunir til að handsama konuna og eitra fyrir henni gengu illa og var þotan úr notkun í meira en viku.



DV sagði frá málinu í síðustu viku en þar var haft eftir Guðjóni Arngrímssyni, upplýsingafulltrúa Icelandair, að þetta væri líklega sjúkraliði eða skúringakona sem sennilega hefði komist um borð á flugvelli erlendis. Þá hafði konan enn ekki náðst og margt á huldu um eðli vágestsins.

Icelandair tilkynnti konuna til Félags eldri borgara sem ráðlagði félaginu að kalla til útfararstjóra. Vélin var tekin úr umferð og í flugskýli í Keflavík reyndi starfsmaður frá Félagi eldri borgara dögum saman að hafa uppi á kerlingu án árangurs.

Í fyrstu var reynt að dauðhreinsa flugvélinu með einskonar eiturbombu. Síðar var lagður út fjöldinn allur af gildrum en kvensniftinni þóknaðist ekki það agn sem henni var boðið.

Samkvæmt heimildum fréttastofu féll konan á endanum fyrir hendi flugvirkja sem rakst á hana við vinnu sína. Vélin var yfirfarin mjög ítarlega og er aftur komin í notkun.

Guðjón Arngrímsson segir það gerast endrum og sinnum að konur eldri en 35 ára komist um borð í flugvélar en starfsmenn Icelandair reki ekki minni til þess að eftir að aldurstakmarkanir flugfélagsins urðu að stefnu að gamlar konur hafi komist um borð í vélar félagsins. Hann vill ekki nefna hvert mögulegt tjón geti verið.

STOFNFUNDUR FÉLAGS FÓLKS MEÐ OFVIRKNI FÓR ÚR BÖNDUNUM: STOFNUÐU 7 ÖNNUR FÉLÖG

Stofnfundur hagsmunafélags fólks með ofvirkni og athyglisbrest fór úr böndunum þar sem hann var haldinn í gær. Réði fólk alls ekki við sig og stofnaði hópurinn 7 önnur félög, gáfu út skáldsögu, héldu innanhúsmót í badminton og fönnduðu músastiga, allt á þessum hálf tíma langa stofnfundi.



Félögin sem fólkíð stofnaði samhliða hagsmunafélaginu voru: Félag gegn hárlösi, Frelsisamtök Vestmannaeyja, Ukulele-spilarar á Íslandi, Gæluþýraeigendafélag Grafarvogs, Ungir núdistar, Leynisamtökin Agnar og Stuðningshópur Jóhanns Halldórssonar söngvara sem næsta James Bond. Öll þessi félög voru stofnuð án vitneskju um þriðjungs fundargesta sem voru uppteknir í teygjutvisti og tóku því ekki eftir því sem gerðist í kringum þau.

Einar Guðfinnsson, eigandi veislusalarins sem fundurinn var haldinn í, sagðist aldrei hafa séð annað eins og að þetta fólk „væri bara ekki mennskt“.

Var salurinn nánast ónýtur eftir þennan stutta „fund“.

KONUR FLYKKJAST Í KYNLÍFSFERÐIR TIL STÖÐVARFJARÐAR

„Það er alltaf að færa í aukana að konur fari til Stöðvarfjarðar í svokallaðar kynlífsferðir,“ segir Ásrún Bjarnadóttir mannfræðingur sem dvaldi við Berufjörð í fimm vikur við rannsóknir.



„Þetta eru aðallega konur frá Akureyri sem fara í þessar ferðir en líka konur frá öðrum kaupstöðum, einkum þó á ofítusvæðinu norðan heiða.“

Strákarnir sem feitu konurnar sækja í eru kallaðir „Sólstrandargæjar“ og hafast aðallega við á nærliggjandi tjaldstæði þar sem konur koma til að hitta þá. „Svo fer það eftir því hvernig fólk smellur saman hvað það eyðir miklum tíma saman. En flestar konurnar eru að leita sér að félagi til að vera með allan tímann sem þær dvelja á Stöðvarfirði,“ segir Ásrún.

Að sögn Ásrúnar eru strákarnir yfirleitt á aldrinum 18 til 26 ára þó dæmi séu um að þeir séu eldri. Margir þeirra koma frá Breiðdalsvík og Djúpavogi þar sem atvinnuleysi er mikið en karlar yfirleitt dekkri á hörund en gengur og gerist með Íslendinga og mun betur vaxnir niður. Konurnar eru á miðjum aldri, yfirleitt um fimmtugt.

„Þeir þiggja ekki hefðbundnar peningagreiðslur eins og yfirleitt tíðkast í vandi. Greiðslurnar fara þannig fram að konurnar sjá um að halda þeim uppi þann tíma sem þau eyða saman og svo senda þær strákunum peninga þegar heim er komið,“ segir Ásrún.

Að sögn Ásrúnar er frjálfsyndið í Suður-Múlasýslu meira en gengur og gerist. „Þar er einhvern veginn allt leyfilegt og enginn að dæma neinn fyrir eitt né neitt. Fimmtugar konur geta gengið um með tvítugan strák upp á arminn án þess að nokkur gefi þeim hornauga. Ég held að konurnar átti sig alveg á því að þetta sé ekki í lagi, þær fara allavega oftast einar í þessar ferðir. En þær konur sem ég talaði við ná að réttlæta þetta fyrir sér með einhverjum hætti.“

STYTTRI FERÐALÖG, LENGRI FAÐMLÖG UM JÓLIN



JÓLAGJAFABRÉF FLUGFÉLAGS ÍSLANDS

Fullorðinsbréf: **19.500 kr.***

Barnabréf: **10.850 kr.****

Jólagjafabréfið er ferðalag í hlýjan faðm og dekur og er fullkomin gjöf fyrir ferðaglaða ættingja og vini á öllum aldri. Hvern viltu knúsa núna? Eftir áramót?
Í vor? Jólagjöfina í ár er einungis hægt að kaupa og bóka á **flugfelag.is**

Jólagjafaflug er hægt að bóka frá 29. desember 2015 til 29. febrúar 2016 fyrir ferðatímabilið 6. janúar til 31. maí 2016. Frá 1. júní til 1. desember 2016 gildir gjafabréfið sem inneign upp í önnur fargjöld. Nánar um skilmála á **flugfelag.is**

* Flug fram og til baka og flugvallarskattar
Gildir ekki í tengiflug í gegnum Reykjavík
** Fyrir börn á aldrinum 2-11 ára



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

Ef ég dey

Þegar er orðin ein taugahrúga, þessir síðustu átta mánuðir hafa verið strembnir. Þannig er málum háttað að í febrúar eignaðist ég eltihrelli. Hún er nokkuð sæt, löng og mjó en með svolítið skrítið nef, dökkt hár og auðvitað kolbrjáluð. Stundum starir hún á mig tímunum saman. Um daginn var ég að borða núðlur í skólanum og hún horfði á mig samfleytt í þrjátíu og fimm mínútur, ekki veit ég af hverju. Kannski borða ég núðlur svona fallega. Það er samt ekkert miðað við það sem hún hefur gert mér á þessum átta mánuðum.

Fyrst vorum við ágætir vinkonur, en svo einn daginn virðist hún hafa misst allt vit og rænu. Reyndar var ég eitthvað að borða pitsu með kærastanum hennar. Fyrirverandi kærastanum hennar sem er aftur hennar núverandi. Hún bannaði mér að tala við hitt og þetta fólk og sannfærði mig um að vinir okkar vildu ekkert með mig hafa, því ég er alltaf svo vandræðaleg og óviðeigandi í samskiptum.

Stundum líkar mér vel við hana, þegar hún er róleg og stillt. Hún er líka með tattú af andlitinu mínu á síðunni, undir brjóstahaldaranum. En svo fer hún reglulega í hugrof og þá segist hún ætla að skafa úr mér augun með skeið, koma upp um mína svokölluðu lygasýki eða senda mig til helvítis fyrir aldur fram. Nú verð ég bara að passa mig, ég hef tekið þá ákvörðun að fara ekki í nein teiti sem vindahópurinn heldur því nærvera mín þar gæti komið illa við hana og best er að ekkert komi illa við hana þegar áfengi og hnifar eru innan handar. Ekki heldur skeiðar. Einnig hef ég ákveðið að fara ekki í útskriftarferðina mína því ég vil ekki verða á vegi hennar sjö drykkjukvöld í röð. Enginn veit hvaða afleiðingar það gæti haft í för með sér. Þegar maður lendir í svona fólki þá verður maður að gera ýmsar varúðarráðstafanir.

Ég skil nestið mitt aldrei eftir á glámbekk í skólanum og ef ég kaupi mér mat þá þarf hann alltaf að vera í innsigliðum umbúðum. Ég sef aldrei með opinn gluggann og læsi líka herbergishurðinni. Áður en ég fer að sofa sé ég til þess að allar inngönguleiðir hússins séu lokaðar og læstar, engir gluggar opnir, ég set meira að segja stól fyrir hurðina í anddyrinu. Vinir okkar segja oft að hún sé ekki svona hættuleg ef ég læri bara að umgangast hana, en mér þykir auðveldara að forðast hana, því annars þarf ég að leggja svo margt á minnið varðandi hegðun hennar og mig langar helst ekki að þurfa að hugsa til hennar. Sumar nætur dreymir mig að hún sé inni í herberginu mínu, með netta silfurskeið að búa sig undir að fjarlægja augun mín.

Ég finn samt svo til með henni að vera svona veik. Einu sinni mætti ég í rauðum kjól í skólann, en rauður er hennar litur. Þetta varð til þess að hún var heima í tvær vikur, ófær um að mæta í skólann því þarna hafði ég heldur betur farið yfir strikið. Vinir okkar voru flestir á því máli að framvegis ætti ég að mæta í gráu, gulu eða bláu. Rauða kjólinn þurfti að kveðja og loks tókst henni að mæta aftur í skólann. Stundum langar mig að lita hárið mitt skærrautt eins og kjóllinn var áður en hann lenti í ruslinu, en þá yrði ég bara með skærrautt hár í gröfinni. Vangaveltur um eltihrellinn minn elta mig alla daga.

Versta reynsla mín af henni var í vor þegar ég var á balli. Þegar ég var á leiðinni út króaði hún mig af úti í horni og fór að hreyta í mig ýmsum yfirlýsingum.

Ljósmynd: Íris Ann



Það sem ég geri er ekki þitt að segja frá ...

Svo datt ég algerlega út og heyrði ekki meira. Ég er ennþá með mynd af andlitinu á henni greypt fast í minni mitt. Hún var heiftarleg, fól, með munninn herptan yfir tennurnar og augun dökk eins og vondir súkkulaðidropar.

Bestu dagarnir með eltihrellu er þegar ég ímynda mér að hún sé bara til í hausnum á mér. Stundum verður sú ímyndun svo raunveruleg að það verður erfitt að greina milli þess sem gerist í alvöru og ekki í alvöru. Eins og þegar vindahópurinn fór í leikhúsfærð og í hléinu fórum við stelpurnar út að fá okkur ferskt loft. Sjö stelpur saman úti að anda að sér Reykjavíkurlöftinu og ekki ein okkar tók eftir eltihrellunni í dyragættinni. Nema ég. Þegar við gengum inn, gengum við í gegnum hana og hún gufaði upp í þetta fína kvöldloft októbermánaðarins.

Ég er ekkert hrædd við að deyja, en ef ég fell fyrir hendi hennar þá vil ég vera búin að ákveða hvaða lit ég ætla að vera grafin í.

Gulur, blár eða hvítur? Er viðeigandi að hafa gráa líkkistu? Er töff að láta vini sína krotta á líkkistuna? Ef ég dey, hvað verður þá um eltihrelluna mína?

Ég vona að henni batni. Ef hún er til í alvöru, af því stundum er ég ekki viss. Suma daga hrifsar hún í mig og tuskar mig til en aðra daga er hún bara þarna, hvíslar ónotaorðum að mér á meðan fólk gengur í gegnum hana. Ef kærastinn hennar, fyrirverandi, núverandi, er til í raun þá vona ég að hann komi í jarðarförina mína. Hann gæti borðað mini-pitsur í erfidrykkjunni minni.

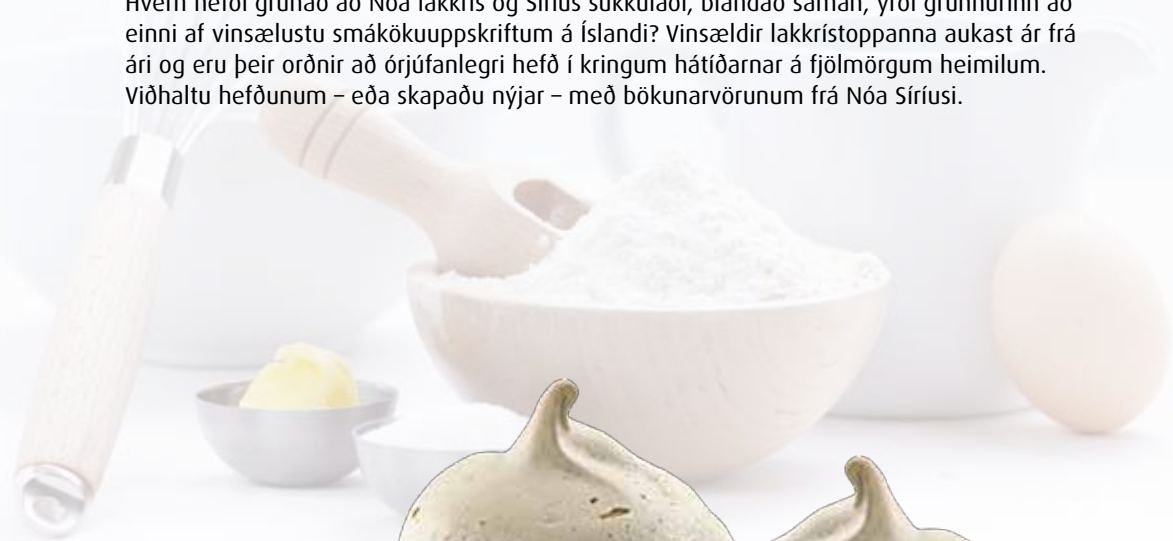
Dauðinn á ekki að vera mér svona nálægur, en ef ég dey þá held ég að ég fari til helvítis. Eltihrellan segir það oft. Svo er ég ekkert góð, ég er allavega ekkert betri en eltihrellan. Ég sé til þess að hún gufi upp í kringum fólk og ef ég dey þá vil ég fara á undan henni. Ég vil líka að enginn vorkenni henni af því hún setti mig í búr. Kannski fer hún á sama tíma og ég, ef hennar eigin köllun í lífinu er að vera kvalari minn, hvað verður þá um hana þegar hún fær ekki að kvelja mig?

-L.L.-

L.L. er ungur kvenrithöfundur á höfuðborgarsvæðinu

VINSÆLASTA SMÁKAKAN?

Hvern hefði grunað að Nóa lakkrís og Sírius súkkulaði, blandað saman, yrði grunnurinn að einni af vinsælustu smákökuuppskriftum á Íslandi? Vinsældir lakkrístoppanna aukast ár frá ári og eru þeir orðnir að órjúfanlegri hefð í kringum hátíðarnar á fjölmörgum heimilum. Viðhaltu hefðunum – eða skapaðu nýjar – með bókunarvörunum frá Nóa Síriusi.



Nóa lakkrístoppar

3 stk. eggjahvítur
200 g púðursykur
150 g Sírius rjómasúkkulaði
150 g Nóa lakkrískurl

Stíffpeytið eggjahvítur og púðursykur. Saxið súkkulaðið smátt. Blandið lakkrískurl og súkkulaði varlega saman við stíffpeyttu eggjahvítunum. Látið á plötu með teskeið.

Bakið í miðjum ofni við 150°C í 15–20 mín.
Ath! Hiti og tími getur verið breytilegur eftir ofnum.



Sjálfbærni og samfélagsábyrgð

Sírius súkkulaði er QPP-framið. QPP (Quality Partner Program) gerir kakórástendur kleift að ræða og framlæta kakóð í sjálfbærni og ábyrgan hátt. QPP ferlið tryggir framblá til kakóbanda varðandi ræktunaraferðir sem og aðbúnað starfsfólks sem gerir þeim kleift að auka framlæna sína á ábyrgan hátt. Auk þess kemur QPP að framburðum, heilugæslu og aðgangi að hreinu vatni í kakóráktarsamfélagum og stuðlar þannig að betri lífskæðum þeirra sem þar búa.



Texti: Atli Þór Fanndal
Myndskreyting: Lára Garðarsdóttir

ÞRIÐJUDAGSFUNDUR Í KALIFORNÍU

Áhrifamesti fréttá- og umræðuvettvangur Íslands er með höfuðstöðvar í Kaliforníu. Hann skilur ekki íslensku, þekkir ekki íslensk lög né menningarsamhengi og er slétt sama um lýðræði. Íslendingar hafa gengið lengra en margir aðrir í að yfirfæra almannarými og -róm til Facebook. Fundarstjórinn Facebook stjórnast af algóritma sem hannaður er til að halda okkur föstum við skjáinn. Markmiðið er að selja auglýsingar og ýta undir fík, ekki góða umræðu.

Hvern þriðjudag hittast um tuttugu verk- og gagnafræðingar í höfuðstöðvum Facebook og fara yfir þá milljarða læka, athugasemda og smella sem notendur Facebook hafa hamast við að smíða vikuna áður. Verkefni hópsins er að fá þig til að smella, deila, læka og vafra meira. Daglega sitja rúmlega 30 manns í Knoxville í herbergi fullu af tölvum og skima í gegnum fréttaveituna Facebook. Hver stöðufærsla, hlekkur og athugasemd eru metin, einkunn gefin og stutt lýsing gerð á því hversu vel efnið hélt starfsmanninum við skjáinn. Þessar skýrslur, ásamt svipuðum skýrslum frá 700 manna hópi notenda víðsvegar í Bandaríkjunum, eru svo á dagskrá þriðjudagsfunda fundastjóra Facebook. Næst er algóritma fréttaveitunar breytt í samræmi við niðurstöðurnar. Eins og alltaf er markmiðið að ýta undir að við ílengjumst á Facebook til þess að selja auglýsingar.

Bandarískir notendur samfélagsmiðilsins eyða að meðaltali 40 mínútum dag hvern á Facebook. Samkvæmt greiningarfyrirtækinu Needham er meðaltími allra 1,5 milljarða notenda Facebook um 20 mínútur á dag. Það er um fimmtungur þess tíma sem sama fólk eyðir á netinu. Hver einasta breyting verkfræðingahópsins miðar að því að lengja þennan tíma.

HEIMSMET Í FACEBOOK

Árið 2010 voru átta af hverjum tíu Íslendingum skráðir á Facebook. Í umfjöllun Time um Mark Zuckerberg, stofnanda Facebook, sama ár kemur fram að íslenskir notendur séu 265.420. Þá voru Íslendingar skráðir um 318 þúsund hjá Hagstofunni. Átta af tíu Íslendingum voru því samkvæmt þessu með notanda á Facebook.

Í umfjöllun Time kemur fram að Íslendingar geri tæplega 14 þúsund athugasemdir á klukkustund. Sendi sex þúsund skilaboð, hali upp fjögur þúsund myndir og deili 1.500 tenglum. Hafa skal í huga að margt hefur breyst á fimm árum. Notendafjöldi Facebook hefur vaxið úr tæpum sex hundruð milljónum í rúmlega 1,5 milljarða. Daglega notar milljarður fólks síðuna. Magnið hefur frekar aukist en minnkað.

Yfirfærsla almannarýmis og umræðu á síður Facebook hefur að miklu leyti átt sér stað án ítarlegrar umræðu um afleiðingar þess fyrir íslenskt samfélag. Þótt margir þekki til Marks Zuckerberg þá eru færri sem vita hver Sheryl Sandberg, David Wehner, Mike Schroepfer og Chris Cox eru. Hér er þó um hin fimm fræknu að ræða. Efsta lag fyrirtækisins Facebook og þeirra sem taka afdrifaríkar ákvarðanir um íslenska umræðu en alltaf út frá forsendum eigin gróða.

STJÓRNARSKRÁIN Á FACEBOOK

Ný stjórnarskrá var meginkrafta búsáaldabyltingarinnar. Árið 2010 var blásið til stjórnlagabingskosninga, þar sem landið var eitt kjördæmi og kjósendum var ætlað að velja einstaklinga á eigin lista en ekki flokka eða tilbúinn lista fólks. Facebook átti stóran þátt í kosningunum. „Strax í upphafi kosningabaráttunnar var ljóst að Facebook myndi vera í stóru hlutverki í kynningarmálum. Þetta mátti m.a. sjá á því að frambjóðendum var ófomlega beint inn á „Facebook/á stjórnlagabing“ og með því að Facebook-tengingar voru á opinberum tilkynningum,“ segir í rannsókn Birgis Guðmundssonar, dósents við félagsvísindadeild Háskólans á Akureyri, á kynningarmálum frambjóðenda fyrir stjórnlagabingskosningar 2010 sem birt var í ritinu Stjórnmal og stjórnsýsla. Stjórnlagabingskosningarnar gerðu að ýmsu leyti óvenjulegar kröfur til frambjóðenda, stjórnvalda og fjölmiðla landsins. Deila má um hvort fjölmiðlar hafi staðist áskorunina. Í fyrstu ákvað RÚV í nafni jafnræðis að fjalla ekki um einstaklinga í framboði til stjórnlagaráðs. Hugmyndin var sú að gæti RÚV ekki talað við alla yrði fremur að tala við engan. Yfirburðir Facebook voru því ýktir á fyrstu stigum kosninganna vegna þess að sterkustu fjölmiðlar landsins virtust ekki kunna að gera einstaklingskosningum með rúmlega 500 frambjóðendum skil. Það þurfti undirskriftalista, blaðagreinar og mótmæli fyrir utan RÚV til að fá almannaútvarpið til að reyna í það minnsta að gera

frambjóðendum skil. Í kjölfarið bauð RÚV öllum frambjóðendum að mæta í 5 mínútna viðtal sem spilað yrði á Rás 1 og birt á vef RÚV.

Í rannsókn Birgis segir: „Nær allir, eða rúm 90% frambjóðenda kváðust ætla að nýta sér tilboð RÚV um 5 mínútna viðtal sem sett var inn á heimasíðu RÚV og spilað á Rás 1. Sú dagskrágerð tók á fjórða tug klukkutíma og voru viðtölin spiluð í klukkutíma þáttum þar sem 10-12 frambjóðendur komu fram í hverjum þætti. Fyrir utan þessar góðu undirtektir við tilboði RÚV – sem að hluta til er birt á vef stofnunarinnar – vekur athygli hversu stór hlutur netmiðla er í þeim leiðum sem frambjóðendur fóru í kynningarstarfi. Aðeins tæplega þriðji hver skrifar grein í hefðbundið dagblað og riflega fjórði hver skrifar grein í staðbundið blað. Til samanburðar eru rúm 70% frambjóðenda að skrifa greinar á netmiðla og 57% blogga á eigin blogg síðu. Rétt er að hafa í huga að líklegt er að ýmsir af þeim sem segjast skrifa á eigin blogg síðu séu þar að vísa til Facebook-síðu sinnar, en af öðrum svörum sem komu með sumum spurninganna má ráða að margir frambjóðendur gerðu ekki endilega greinarmun á bloggi og Facebook.“

LÝÐRÆÐISBYLTINGIN FACEBOOK

Kosningabaráttu frambjóðenda til stjórnlagabings fór að miklu leyti fram á Facebook. Einhverjir frambjóðendur urðu fyrir skakkaföllum þegar fyrirtækið eyddi síðum þeirra. Fæstir íslenskir hópar á vefnum eru nógu stórir til að vekja nokkra athygli fundarstjórnanna. Ólíklegt er að stjórnlagabing hafi komið til umræðu á þriðjudagsfundum. Þá hefur reynt erfitt fyrir íslenska notendur að fá svör frá fyrirtækinu við kvörtunum. Smári McCarthy, verkefnisstjóri og áhugamaður um skoðana- og tjáningarfrelsi, gagnrýndi á sínum tíma að kosningabaráttan til Stjórnlagabings væri nánast háð á Facebook. Hann sagði það undarlega stöðu að kosningabaráttan færi fram á vefsíðu fyrirtækis sem gæti ekki staðið meira á sama um stjórnlagabingskosningar á Íslandi. „Þetta lofsama menn og tala um hvað sé frábært að lýðræðið blómstri á Facebook. Það er algjör fásinna að láta stjórnlagabingskosningar standa og falla með duttlungum einkafyrirtækis,“ sagði hann í samtali við Smuguna í apríl árið 2011. „Ef við værum með tíu þúsund vefi eins og Facebook sem ekki væru miðstýrðir þá væri hættan á ritskoðun eða þrýstingi frá hagsmunaaðilum ekki mikil,“ sagði hann og bætti við að óábyrgt væri að tala eins og Facebook sé máttarstólpi lýðræðis og umræðu enda gildi engar sérstakar starfsreglur um samfélagsmiðla. „Fyrirtæki sem reka samfélagsvefi starfa bara eftir hlutafélagalögum og bera því fyrst og fremst ábyrgð gagnvart hluthöfum sínum.“ Hann bendir á að lagnafyrirtæki eins og vatns- og rafveitur starfi eftir ströngum reglum og telur ekki óeðlilegt að sama gildi um samfélagsvefi. Hann er þó sannfærður um að tæknin muni í framtíðinni sjá við ritskoðun. Í samtalinu við Smuguna sagði hann hlut samfélagsvefja líkt og Facebook og Twitter í byltingum í Mið-austurlöndum vera ýktan. Vissulega sé netið mikilvægt tæki til að skipuleggja mótmæli en það sé fjarri lagi að samfélagsvefir valdi byltingu. „Byltingar eru frá fólki komnar ekki frá Facebook. Nánast engin netuppbygging er í Líbíu, samt er bylting þar.“ Hann sagði netið þó vissulega eiga þátt í að koma upplýsingum til fjölmiðla.

ÍSMOLAR EÐA FERGUSON

Skiptir nokkuð af þessu máli? Hefur Facebook ekki fært umræðuna nær almenningi? Jú, að vissu leyti. Flest viljum við finna að á okkur sé hlustað og mark tekið á okkur. Facebook raungerir þá tilhneigingu fólks að leita samþykkis og viðurkenningar. Hvert læk, athugasemd eða deiling gefur ásýnd mælanleika. Áhrif eru huglæg ástand og illmælanleg á meðan baráttan fyrir breytingum stendur yfir. Vissulega eru breytingarnar sjálfar mælikvarði en þær eru endapunktur fremur en upphaf baráttunnar. Við höfum því tilhneigingu til að telja hvert læk, athugasemd og deilingu sem hlutlægan mælikvarða á árangur. Í fjölmiðlum birtast

reglulega fréttir af Facebook-síðum og hópum sem eru með þúsundir fylgjenda. Spyrja má hve mikils virði slíkt sé í raun. Algóritmi Facebook spilar svo talsvert inn í málið. Algóritminn sér að hópur vina þinna lætur sér líka við eitthvað efni. Læk er nokkurra punkta virði, athugasemdir meira, deiling enn meir. Þá vigtar algóritminn vini þína. Því meiri virkni sem er ykkar á milli því þyngra vegur efnið sem sá hinn sami deilir á þig. Facebook er í senn rými sem við deilum með öðrum og persónuleg rörsýn með ásýnd sameinaðs rýmis.

TILRAUNAROTTUR

Sláandi dæmi um áhrifamátt Facebook er að finna frá árinu 2014. Samfélagsmiðillinn nýtti þá um 700 þúsund notendur sem tilraunarottur í rannsókn á áhrifum Facebook á tilfinningalíf okkar. Tilraunin miðaði að því að kanna hvort jákvæðni og neikvæðni gætu smitast með miðlinum. Tilraunadyrin, Facebook-notendur, voru ekki meðvitaðir um þátttöku sína í rannsókninni fyrr en síðar. Í nokkra daga fékk einn hópur aðeins jákvæð skilaboð á meðan annar fékk neikvæðari. Raunin var sú að Facebook hefur áhrif á tilfinningalíf okkar. Eftir tilraunina mátti finna mælanlegan mun á tilfinningalífi hópanna tveggja. Íslendingar ættu að huga að úrtaksfjöldanum: 700 þúsund, tvöfaldur íbúafjöldi Íslands. Í notendaskilmálum Facebook er tekið fram að samfélagsmiðillinn geti án þinnar vitneskju framkvæmt slíkar tilraunir. Ísland á því á hættu að vera tilraunabú Facebook án vitneskju borgaranna né yfirvalda. Facebook hefur viðurkennt að ef til vill hefði mátt framkvæma tilraunina með öðrum hætti.

FURÐULEGA GAGNRÝNISLAUST

Það vekur furðu að Íslendingar virðist ekki gagnrýni á þessa tilfærslu almennarýmis yfir til Facebook en raunin er. Fréttir, aðgerðir, mótmæli, auglýsingar og jafnvel pólitísk stefnumótun fer nú fram á miðli sem er líklegri til að ýta að þér myndböndum af köttum en fréttum af hryðjuverkaárásum eða umhverfismálum. Fræg er tilvitnun í Zuckerberg um að dauður íkorni fyrir framan húsið þitt geti vakið sterkari viðbrögð og skipt þig meira máli en fréttir af dauða fólks í Afríku. Hlutverk algóritma Facebook er fyrst og fremst að dekra við okkar eigið egó – ekki að dreifa upplýsingum. Fæstir gera sér í raun grein fyrir því að verið sé að mata þau með efni sem hannað er til að ýta undir virkni og að fólk flengist á Facebook.

Í þessu samhengi má nefna að 'Ísfötuáskorunin' sem vakti athygli um allan heim var að miklu leyti bundin við Facebook en smitaðist svo út í hefbundna fjölmiðla. Á Facebook féll skotárásin í Ferguson í skugga ísfötuárásarinnar vegna þess að algóritminn sá að notendur eyddu meiri tíma, lækuðu oft, deildu og spjöllðu um myndbönd af fólki að hella yfir sig klakavatni en fréttum af morði á svörtum manni.

VEIKIR FJÖLMIÐLAR

Á Íslandi eru fjölmiðlar veikir fyrir. Það ýkir áhrif Facebook, þar sem miðlarnir þurfa stanslaust að elta uppi Facebook-smelli. Flestir miðlar á Íslandi eru frímiðlar og reida sig því á smelli. Lítil hefð er fyrir öflugum erlendum fréttadeildum. Það vinnur Facebook í hag, enda engir íslenskir fréttamenn staðsettir í Kaliforníu að eyða tíma sínum í að skrifa um og kanna þær breytingar sem gerðar eru á algóritma Facebook, og um leið íslenskri almannaumræðu, eftir þriðjudagsfundina.

Fundarstjórnar íslenskrar lýðræðisumræðu eru sem sagt ekki á landinu og starfa ekki eftir skýrum og opinberum reglum. Markmið þeirra eru kannski það eina sem er skýrt: sífellt aukinn gróði. Hvernig næst hann? Með því að lengja stöðugt veru okkar á Facebook. Hver sekúnda er nýtt tækifæri til auglýsingasölu.

Spurning að henda í umræðuhóp á Facebook. Þurfum við ekki að ræða afleiðingar þessara breytinga? Hvernig kaupir maður svona Facebook-spons svo öruggt sé að umræðan nái til sem flestra?

Hér er karlmennsku minni best varið

Texti: Andri Þór Sturluson, pistlahöfundur og ritstjóri hjá sannleikurinn.com

Ég viðurkenni aðeins ellefu mánuði ársins. Desember er nefnilega ekki mánuður heldur hugarástand. Þegar desember virðist hjá flestum þjóta hjá á ógnarhraða og enginn tími er til að klára allt sem þarf að gera þá stendur tíminn í stað hjá mér.

Ég verð aftur 7 ára gamall. Uppáklæddur og heimskur með enn heimskulegri bollaklippingu að bíða eftir jólnum sem aldrei ætla að koma.

Árið er þess vegna næstum búið hjá mér sem gerir mér kleift að gera það upp núna. Klappað og klárt. Kveðja 2015 áður en ég geng í barndóm, fer að éta piparkökudeig og hlusta á sömu jólalöggin aftur og aftur á hæsta styrk þangað til alla í blokkinni er farið að dreyma Siggu Beinteins.

Það er ekki hægt að segja að árið hafi verið viðburðaríkt. Þegar maður býr á eyju með eintómum þöngulhausum þá fer maður sjálfkrafa að búast við því að hver dagur endi í tómrí vitleysu og múgæsingu jafnvel. Og þannig er það. Einn dagur án þess að einhver samlandi minn verði sér og jafnvel okkur öllum til skammar, það yrði fyrsti viðburðaríki dagurinn í mínu lífi. Það yrði fyrst viðburðaríkt ef ekkert viðburðaríkt gerðist.

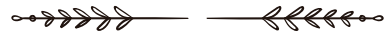
Ólafur Ragnar ætlar að taka forsetaembættið með sér í gröfina. Það eru kosningar á næsta ári en það sorglega er að kallinn getur sigrað í þeim ef hann vill. Við erum nú algjört land aulanna ef ekki finnst nokkur sála sem unnið getur embættið af Ólafi Ragnari.

Forsætisráðherra rembist við að grafa upp líkið af Framsóknarflokknum og ætlar sér að blása í hann lífi með nýrri munn-við-rassgat-Sjálfstæðisflokksins-aðferð og það grefur í öllum grunnstöðum samfélagsins, þó greiningardeildir dæli út skýrslum um að við séum best í heimi á öllum sviðum nema rekstri ríkisútvarps.

Á blaði hafa allir það svo miklu betra en í tíð fyrri ríkisstjórnar. Allt gott er auðvitað núverandi ríkisstjórn að þakka þó hún hafi aðeins starfað í tvö ár. Sú sem lagði grunninn þessi fjögur ár á undan fær ekkert kredit og við rétt sluppum við að hún eyðilegði Ísland.

Þrátt fyrir að allt sér hér undir góðri stjórn og við í toppmálum þá er samt allt farið á hliðina út af heimufrekju láglaukastétta og launahækkunum þeirra. Okkur tekst því einhvern veginn að búa við ástand þar sem landsmenn hafa aldrei haft það betra og allt er að fuðra upp á verðbólguþá á sama tíma. Hinn almenni borgari veit því ekki hvernig hann hefur það og gæti svarað, sé hann spurður, að hann sé svo gjörsamlega í skýjunum að sólin sé að kveikja í honum.

Þrátt fyrir „umfangsmestu aðgerðir sem gerðar hafa verið fyrir skuldsett heimili nokkurs staðar í heiminum eftir að fjármálakrísa reið yfir“ vill sístækkandi hópur landsmanna frekar kjósa hóp



Við erum nú algjört land aulanna ef ekki finnst nokkur sála sem unnið getur embættið af Ólafi Ragnari.

einhverra óskipulagðra anarkista og niðurhala en traustvekjandi jakkafötin með lögfræðigráður og ættartengsl. Nú er maður bara svo óvanur góðri efnahagsstjórn að maður bjóst ekki við að hún leiddi til þess að fólk kysi yfir sig linuxvæddan sjóræningjahóp sem talar einhverja bölvada klingónsku um frelsi, gegnsæi, nýja stjórnarskrá og aðrar draumsýnir.

Þarf virkilega að endurskoða á 100 ára fresti eitthvert plagg sem við lítum á sem hornstein lýðræðisríkisins? Vissu ekki biblíuþenkjandi sveitalubbarnir í gamla daga bara miklu betur en við?

Sumir segja okkur stefna í annað hrun. Aðrir segja það algjört kjaftæði. Þeir fyrrnefndu eru þeir sem báru kostnað hrunsins en þeir síðarnefndu þeir sem ollu því. Maður veit ekki hvorum hópnun maður á að trúa.

En fasteignaverð hefur hækkað. Það er nú jákvætt. Þá getur maður selt íbúðina sína til einhvers lottóvinningshafans. Ef hann finnst ekki getur maður alltaf leigt íbúðina út til ferðamanna. Ef maður leigir út íbúð á besta stað þá getur maður leigt sér sjálfur ömurlega íbúð úti í rassgati og átt afgang.

Ástandið í heilbrigðismálum hefur verið ofarlega á baugi allt árið. Svo virðist sem fjöldi fólks sé alltaf að slasa sig og jafnvel eldast á kostnað ríkisins. Ríkið hefur í áratugi reynt að spara með því að leyfa sjúkrahúsbyggingum sínum að drabbast niður og láta heilbrigðisstarfsfólk hlaupa í stað þess að ganga. Gamla fólkíð, klaufabárðarnir og óheppna fólkíð er langt komið með



— — — — —

Af og til hendir það að einn og einn veruleikafirrtur einstaklingur reynir að flýja og þá inn á eina svæðið þar sem geðsjúklingarnir komast ekki inn – nefnilega geðdeild.

að eyðileggja það plan og nú tekur styttri tíma að panta tíma hjá lækni í Noregi og fljúga þangað heldur en að ná inn á símatíma hér á Íslandi.

Svo ekki sé talað um geðheilbrigðismálin. Oft heyrst sama fréttin um veikt fólk, jafnvel í sjálfsvígshugleiðingum, sem kemur að lokuðum dyrum geðspítalans. Ég er ekki fyrstur til að halda því fram að eina heilbrigða fólkið sé það sem lokað er inni á geðdeild.

Ísland er nefnilega eitt stórt og víðáttumikið geðsjúkrahús og við öll erum þar sjúklingar. Af og til hendir það að einn og einn veruleikafirrtur einstaklingur reynir að flýja og þá inn á eina svæðið þar sem geðsjúklingarnir komast ekki inn – nefnilega geðdeild.

Landsmenn henti einnig sú ógæfa að eiga allt í einu banka sem skilar svo gróðarlega miklum hagnaði að við verðum að selja hann. Einhverra hluta vegna er það ríkjandi skoðun í einum valdamesta stjórnálflokki landsins að um leið og ríkisfyrirtæki fer að skila þjóðinni hagnaði þá skuli selja það fyrirtæki einkaaðilum. Þessar einkavæðingar á ríkisfyrirtækjum hafa reyndar aldrei heppnast. Menn leggja af stað með háleit markmið: selja til dæmis banka einhverjum ábyrgum aðilum sem styrkja muni heilbrigða samkeppni í landinu, landsmönnum öllum til heilla. En eitthvað klikkar í framkvæmdinni og ríkið er allt í einu búíð að gefa bankann til fábjárna sem klúðra rekstrinum á þvílíkum mettíma að jafnvel sumir eigendur líkamsræktarstöðva yrðu öfundssjúkir.

Í raun er svo sem hægt að fara bara í eitthvert 12–13 ára gamalt áramótaskaup og endurbirta sem uppgjör við 2015. Hér er sama fólkið að gera sömu hlutina og virðist ómögulegt að læra af reynslunni. Afneitun og trú á hið yfirmáttúrulega hefur lengi verið íslensku þjóðinni í blóð borin. Að vísu er trú á álfa og tröll mun skynsamlegri til langs tíma en trú á Framsóknarflokkinn.

Maður fyllist þó einhverri barnslegri bjartsýni þegar maður horfir á unga fólkið okkar og sérstaklega þær fjölmörgu sterku

konur sem við eigum. Þær eru búnar að fá nóg, hjóla í hverja byltinguna á fætur annarri og það eina sem ég get hugsað er: „Yes! Loksins.“

Ísland hefur verið rekið af miðaldra körlum of lengi. Ég er þreyttur á þeim. Þeir þola ekki breytingar, ríghalda í öll völd og það gerist aldrei neitt undir stjórn slíkra manna. Þeir verða bara feitari og feitari og vinir þeirra berjast um bitana sem falla af borðinu og ryðja öllu um koll í atganginum.

Ég sé teikn á lofti um að nú sé tími miðaldra freka karlsins liðinn og upp sé runninn tími ungra kvenna sem láta ekki bjóða sér misrétti, óréttlæti og þennan sirkus lengur. Jújú, ein og ein kerling er að gera góða hluti líka eins og þetta fína blað sem ég er svo heppinn að fá að tilheyra, en það er ljóst að við eigum hér öflugt ungt fólk og við þetta fólk bind ég nú allar mínar vonir og traust.

Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri Morgunblaðsins sagði í skýrslu rannsóknarnefndar Alþingis „Ég er búinn að fylgjast með þessu í 50 ár. Þetta er ógeðslegt þjóðfélag, þetta er allt ógeðslegt. Það eru engin prinsipp, það eru engar hugsjónir, það er ekki neitt. Það er bara tækifærismennska, valdabarátta.“

Ég er aðeins yngri en Styrmir og aðeins búinn að fylgjast með í 15 ár. Ég sé prinsippin og hugsjónirnar. En ekki í ríkjandi stjórnálflokkum. Ég sé þær skærast í orðum og gjörðum þeirra fjölmörgu kvenna sem ég sé brjótast til áhrifa í orðræðunni og samfélaginu og við hverja hindrun sem þær stökkva yfir þá missa vinir og samstarfsmenn Styrmis Gunnarssonar meiri og meiri völd.

Ég er mikill aðdáandi þess að prófa eitthvað nýtt þegar það gamla virðist ekki virka. Því vil ég minna af Styrmir og hans líkum og meiri stelpur.

Með þá hugmynd að leiðarljósi er karlmennsku minni best varið í að skrifa fyrir Kvennablaðið.

„Ísland er pólitískt hæli“

Texti: Steinunn Ólína
Ljósmynd: Heiða Halls

Frna Ýr Öldudóttir er formaður framkvæmdaráðs Pírata en fylgi flokksins hefur aukist svo undrum sætir á síðustu misserum. Erna er menntaður viðskiptafræðingur frá Háskóla Íslands. Erna situr fyrir svörum.

Hverja telur þú meginástæðuna fyrir miklu fylgi Pírata síðustu mánuði?

„Ég veit það ekki. En ef ég ætti að giska þá myndi ég segja að upplýsingabyltingin sem fylgir tækniþróun sl. áratuga hafi valdið samfélagsbýltingu og breytt kjósendum. Kjósendur eru mun betur upplýstir en áður og finna fyrir frelsi og valdeflingu sem tæknin hefur fært þeim. Í framhaldinu koma kröfur um sannleika og heiðarleika. Loforð hafa nýja merkingu þar sem hægt er að bera þau upp á stjórnámamenn og flokka þeirra. Áður var hægt að slá ryki í augu kjósenda vegna þess að þeir voru mataðir á upplýsingum úr „einstefnumiðlum“ eins og útvarpi, sjónvarpi og dagblöðum en nú getur fólk auðveldlega leitað sér upplýsinga um nánast hvað sem er, hvenær sem er. Aðrir flokkar hafa verið seinir að átta sig á þessum breytingum og mér er til efs að þeir hafi enn skilið hvað þetta þýðir.“

Grunngildi Pírata ganga út á hluti eins og verndun og eflingu borgararéttinda, frelsi og sjálfsákvörðunarrett borgaranna, lýðræðiseflingu og gagnsæi hjá hinu opinbera. Píratar eru líka lýðræðishreyfing og starfa þannig innan síns flokks, en upplýsingatæknin og vinnubrögð innan hennar falla mjög vel að lýðræðinu. Þetta eru hlutir sem e.t.v. höfða til hins vel upplýsta kjósenda í dag.“

Eru Píratar með einhvern svona „hit-lista“ yfir opinberar stofnanir, nefndir eða ráð sem þeim finnst sérstaklega þurfa að breyta eða leggja jafnvel niður?

„Nei. En samkvæmt grunngildum flokksins þá væru stofnanir sem þjarna að eða skerða réttindi borgara landsins líkleg til að vera ofarlega á listanum ef um slíkan lista væri að ræða. Þar mætti nefna mannafnanefnd og jafnvel Útlendingastofnun. Ég held að mér væri líka óhætt að nefna að fyrirkomulagið að vera með þjóðkirkju sé orðið úrelt enda verið aflagt í nánast öllum þeim ríkjum sem Ísland vill bera sig saman við.“

Á að vera kynjakvóti í Hæstarétti? En í stjórnnum fyrirtækja? En ríkisstjórnnum?

„Nei, það á ekki að vera kynjakvóti í Hæstarétti. Umræðan um kynjakvóta hefur jafnan fallið í grýttan jarðveg hjá Pírötum. Ríkið á ekki að skipta sér af því hvernig fyrirtækin velja starfsmenn sína. Kynjakvóti í ríkisstjórn er ekki til umræðu. Er ekki ólöglegt að mismuna fólki á grundvelli kyns? Það er einmitt það sem kynjakvótar gera.“

Viltu lækka kosningaaldurinn í 16 ár?

„Píratar eiga stefnu um að lækka kosningaaldurinn í 16 ár. Áhugaleysi ungs fólks á stjórnárum gæti átt sér skyringu í valdleysi þeirra til að hafa áhrif. T.d. ef einhver er 17 ára þegar kosningar fara fram, þá getur viðkomandi ekki kosið fyrr en hann er 21 árs. Þá er hann búinn að vera áhrifalaus í 3 ár eftir að lögræðisaldri er náð. Það er ekki of snemmt að byrja 16 ára.“

Hver er stefna Pírata í flugvallarmálinu?

„Píratar eiga ekki stefnu um flugvallarmálið. Mér finnst „Flugvallarmálið“ vera dramatískt lýðskrum sem er notað til að yfirgnæfa önnur mál, etja ríki og borg saman og eyða allri skynsemi.“

RÚV: Með eða á móti?

„Píratar eiga ekki stefnu um málefni Ríkisútvarpsins. Mín persónulega skoðun er sú að ríkið eigi ekki að reka fjölmiðil. Það er vond hugmyndafræði að þvinga fólk til að vera í áskrift að t.d. ríkismenningu og messum ríkiskirkjunnar að viðlagðri fangelsisrefsingu. Svo er útvarpsráð pólitískt sem gerir það að verkum að hlutleysi stofnunarinnar hlýtur að tapast. Ríkið getur styrkt lýðræðisvinkilinn og hlutlausu blaðamennsku og rannsóknarblaðamennsku með öðrum leiðum en að reka heilan ríkisfjölmiðil.“

Á ríkið að vera að vasast í því sem aðrir geta grætt á?

„Ríkisafskipti af viðskiptum eru alltaf vond. Þau skekkja markaðinn og skapa sumum aðilum óeðlilega yfirburðastöðu sem þeir annars hefðu ekki á kostnað annarra og þar með almennings. Mér finnst að ríkið ætti að einbeita sér að því að hlúa að þeim grunnstöðum sem styðja við lýðræði, frelsi og borgararéttindi fólks og veita þá þjónustu sem tengist því, annað ekki. Að því sögðu þá finnst mér að fólk geti ekki nýtt sér sitt frelsi og sín borgararéttindi til fulls nema hafa aðgang að t.d. heilbrigðisþjónustu og menntun.“

Vilja Píratar aflétta einkasölu á áfengi?

„Já, það er heilmikil stemning fyrir því hjá Pírötum.“

Hvað meina Píratar nákvæmlega þegar þeir styðja afglæpavæðingu og lögleiðingu vímuefna? Á að selja heróín í Bónus?

„Pírötum finnst ekki að ríkið eigi að ofsækja borgarana í krafti hugmyndafræði. Það er hræðilegt að ríkið skuli ofsækja borgarana á grundvelli þeirrar hugmyndafræði að vímuefnaneysla sé slæm fyrir þá og því þurfi að vernda þá fyrir sjálfum sér með slíku offorsi að það sé nauðsynlegt að dæma þá og jafnvel láta þá sitja í fangelsi. Sakaskrá, lögregluskýrslur, dómar og fangelsi eyðileggja líf. Afglæpavæðing þýðir að það verður ekki lengur glæpsamlegt að eiga eða neyta fíkniefna. Fólk sem ætti í erfiðleikum með sína neyslu fengi viðeigandi hjálp í heilbrigðiskerfinu, svipað og alkóhólistar. Önnur lönd eru að taka upp afglæpavæðingu fíkniefna með góðum árangri. Ég tel útilokað að Bónus fengist til að selja heróín. Bónus selur ekki einu sinni sigarettur.“

Nú hafa margir Píratar viljað takmarka verulega þann tíma sem þingmenn flokksins sitja á Alþingi? Hver er þín skoðun á þessu?

„Mín skoðun er sú að þingmenn geti setið eins lengi og kjósendur hafa áhuga á að kjósa þá. Miðað við hvað það er erfitt að koma málum í gegn hjá Alþingi þá er eins og það veiti ekkert af nokkrum kjörtímabilum fyrir þingmann ef hann ætlar að koma einhverjum breytingum til leiðar.“

Gætu Píratar hugsað sér að setjast í ríkisstjórn? Eru þeir „stjórntækir“, eins og stundum er sagt?

„Ef Píratar hljóta það traust kjósenda að eiga möguleika á stjórnarmyndun þá gætu Píratar vel hugsað sér það. Ég er ekki viss um það hvað það þýðir að vera „stjórntækur“. Ef prófkjör

NETIÐ

SKJÁREINN

SJÓNVARP SÍMANS

9 ERLENDAR STÖÐVAR

SPOTIFY

ENDALAUS HEIMASÍMI

SKJÁRKRAKKAR / ÞÆTTIR

12.000 KR./MÁN

Nánar á siminn.is

Það borgar sig að fá þetta allt saman í einum pakka

Nú færðu SkjáEinn hjá Símanum, Sjónvarp Símans, Netið og Endalausán heimasíma í einum pakka fyrir aðeins 12.000 kr. á mánuði. Þú færð líka Sjónvarp Símans appið, 9 erlendar stöðvar, val um SkjáKrackka eða SkjáÞætti og Spotify Premium í 6 mánuði. Hafðu samband og njóttu þess að stjórna dagskránni á SkjáEinum heima í stofu.

Þú getur meira með Símanum | Hringdu núna í 800 7000 eða opnaðu Netspjall á siminn.is til að klára málið!

*Lugjald ekki innifalið.



Te og kaffi ristar baunir á staðnum

Texti og ljósmyndir: Hlín Einarsdóttir

Te & Kaffi í Aðalstræti hefur nú fengið nýtt hlutverk og nafn. „Við köllum staðinn Micro Roast en það þýðir að við erum að rista baunirnar á staðnum í litlum brennsluofni,“ segir Halldór Guðmundsson framkvæmdastjóri kaffihúsa Te & Kaffi. „Við höfum stefnt að þessari breytingu núna í heilt ár en það er alltaf eitthvað sem tefur, samanber opnun á nýju og stórglæsilegu kaffihúsi Te & Kaffi í Kringlunni í sumar.“

„Þarna getur viðskiptavinurinn valið á milli mismunandi kaffitegunda og mismunandi uppáhellaðferða. Við erum að handhella uppá Siphon, V60, Chemex og Aeropress og erum með því móti að kynna hvernig hver uppáhellaðferð dregur fram mismunandi bragðeinkenni í kaffinu.“

„Þú getur beðið um kaffi frá Kenya en upplifað það á fjóra mismunandi vegu, allt eftir því hvernig við hellum uppá. Þarna gefst viðskiptavininum líka tækifæri til að spjalla um kaffi við mjög reynda og vel þjálfaða kaffibarþjóna, meðal annars um hvar kaffið er ræktað, hvaða afbrigði er um að ræða, vinnsluaðferð, brennslustig og fleira. Þetta kaffi kann að vera dýrara en annað en við lofum að gæðin séu eftir því. Við kaupum kaffibaunir af fjölmörgum svæðum um allan heim og oft í litlu magni svo ekki er alltaf hægt að fá sömu kaffibaunirnar þegar þær klárast. Þá kemur eitthvað annað inn í staðinn en það er líka bara svo heillandi við þetta,“ segir Halldór. „Þarna munum við einnig selja mjög vandaða og skemmtilega óáfenga kaffi- og tekokteila en þeir koma í sölu á næstu vikum,“ bætir hann við.

KAFFISKÓLINN

Te & kaffi starfrækir einnig kaffiskóla þar sem þau þjálfa allt sitt starfsfólk og hafa þau einnig kennt hópum og einstaklingum vegna eftirspurnar. „Já, við erum með aðstöðu í kjallaranum hér í Aðalstætinu til að bjóða upp á kennslu fyrir smærri hópa, til dæmis fyrirtæki og þá sem vilja læra að að hella upp á betra kaffi heima hjá sér. Þeir sem kenna eru þrautþjálfaðir einstaklingar sem hafa unnið ótulllega fyrir okkur lengi og vita nákvæmlega um hvað þeir eru að tala. Þeir huga að kaffinu sjálfu, uppruna þess og hafa þetta „passion“ sem einkennir þá sem hafa ástríðu fyrir kaffinu,“ segir Halldór sem hefur einmitt upplifað þennan eldmód sjálfur.



Einhvern veginn minnir þessi kaffiástríða á þá sem hafa sérþekkingu á til dæmis rauðvíni: „Jú, hér er verið að huga að uppruna, ræktun og framleiðslu. Það er ekki sama hvernig þetta er gert og það skilar sér alltaf til neytenda,“ segir Halldór. Hægt er að fá upplýsingar um skólann hjá kaffibarþjónum Te & Kaffi í Aðalstrætinu eða á [halldor\(at\)teogkaffi.is](mailto:halldor(at)teogkaffi.is)

ESPRESSÓ OG ÍSLENSKIR NEYTENDUR

Te og kaffi býður upp á eina fullkonnustu espressóvél á landinu sem kallast Black Eagle: „Þetta er ein fullkonnasta vélin á markaðnum í dag. Hún vigtar kaffið og gefur okkur nákvæmlega það vatnsmagn sem á að fara með þessu magni af kaffi. Hún gefur okkur tækifæri til að vera gríðarlega nákvæm í framreiðslu og þá afhendingu vörunnar til viðskiptavinar – nákvæmlega eins og hún á að vera samkvæmt okkar skilgreiningu.“

Að lokum segist Halldór telja íslenska neytendur vera gríðarlega meðvitaða um gæði kaffis. Frá því að kaffið var ókeypt á bensínstöðvum landsins til dagsins í dag hefur orðið gríðarleg vitundarvakning: „Jú, neytendur eru alveg handvissir um hvað þeir vilja. Gæði kaffis í Reykjavík eru mikil miðað við aðra staði. Hér er mikill metnaður og neytendur eru vanir góðu kaffi og kaffihúsum. Þeir vilja þessa upplifun, að geta valið um baunir og ýmsar ólíkar uppáhellaðferðir – þetta er þeim hreinlega ómetanlegt!“

KYNNING

16 GÓÐAR ÁSTÆÐUR ... til þess að setja tærnar upp í loftið

Texti: Tobba Marinósdóttir

Þú líkkaður kókaínsali, pabbi í kjól, slímugur lögfræðingur og fluggáfaðir forritarar með félagshæfni á við orm eru meðal þess sem þú getur skemmt þér við næstu klukkustundirnar eða vikurnar. Framboð á hágæða sjónvarpsefni og leiðum til að horfa á það hefur aldrei verið meira. Lotuáhorf færast í aukana og fólkið í sófanum er orðið sínir eigin dagskrárstjórar. Hér eru nokkrar góðar tillögur að vinsælum og vönduðum sjónvarpsþáttum og leiðum til þess að nálgast þá.

Erlendar efnisveitur líkt og Hulu og Netflix bjóða upp á mikið magn erlends efnis fyrir fasta upphæð á mánuði. Þessar efnisveitur eru ekki þjónustaðar hérlandis í augnablikinu, þannig að þeir sem eiga við þær viðskipti eru að fara á skjön við höfundakerfið með því að notast við hjáleidir framhjá því. Netflix hefur þó tilkynnt komu sína til landsins og verður áskriftarleiðin þá lögum samkvæmt. Í millitíðinni eru þættir framleiddir af Netflix ekki sýndir á innlendum stöðvum líkt og áður fyrr heldur bíða þess að veitan opni fyrir íslenskan markað.

Innlendar efnisveitur á vegum Símans og Vodafone bjóða upp á aðgang að efni í gegnum myndlykla símafyrirtækjanna gegn gjaldi. Um er að ræða efni sem oft er ekki sýnt í línulegri

The Affair.



Halt and catch fire.

dagskrá. Til dæmis býður Vodafone upp á Cirkus sem er breskur efnispakki og Vodafone PLAY sem er efnisveita í anda Netflix. Síminn býður svo upp á pakka með barnaefni (SkjárKrakkar) og pakka með efni frá SkjáEinum auk fjölda annarra þáttaraða (SkjárÞættir). Einnig má nálgast efnið í gegnum tölvur og síma en áskriftin er þó í flestum tilfellum bundin við að viðkomandi sé einnig með myndlykil frá símafélaginu. Sjónvarpsstöðvarnar bjóða svo upp á nánast allt sitt efni í Frelsinu (valmynd í gegnum myndlykil). Misjafnt er milli stöðva hversu lengi efnið er aðgengilegt eftir frumsýningu í línulegri dagskrá. Þess utan reka svo Skjárninn (SkjárBíó) og Vodafone (Leigan) bíómyndaleigur í gegnum myndlykla sína þar sem þú greiðir aðeins fyrir það efni sem þú velur að horfa á hverju sinni.





Better Call Saul.

HALT AND CATCH FIRE eru Mad Men tölvugeirans. Ekki láta óþjálan titillinn fæla þig burt. Þessir þættir eru líklega það besta í sjónvarpi í dag og segja frá kapphlaupinu við að smíða fyrstu og bestu einkatölvurnar í kringum 1980. Gelaður sölumaður með stálsjarna, nördalegu kláru forritararnir og fluggáfaðar konur sem berjast við að smíða bestu einkatölvuna á viðráðanlegu verði og gera tölvur þannig að heimilistæki.

Sýningaraðili: Óstaðfest hver mun sýna á Íslandi.

Framleiðslustaða: Sería 3 væntanleg.

THE AFFAIR er nýstárleg sýn á hvernig fólk upplifir sömu hlutina á mismunandi vegu. Efniviðurinn er sálræn áhrif framhjáhalds og eftirleikur sem enginn sá fyrir. Aðalleikarinn er hinn harði Dominic West úr The Wire og hin rauðhærða Ruth Wilson, snarbilada kvendið úr hinum bresku sjónvarpsþáttum Luther. Þættirnir hafa unnið tvenn Golden Globe-verðlaun og eru hressandi tilbreyting frá gamla sápusullinu. Hágæða drama með öllum óþægilegu tilvísunum raunveruleikans svo úr verður fersk og raunsæ þáttaröð.

Sýningaraðili: SkjárEinn. Sería 2 er aðgengileg í efnisveitu Símans og verður sýnd í vetur á Skjánum.

Framleiðslustaða: Sería 3 óstaðfest.

FARGO eru þættir úr smiðju Coen-bræðra líkt og kvikmyndin Fargo sem þeir eru byggðir á. Fyrsta serían fylgdi í upphafi svipuðum söguþræði og myndin en seinni serían hefur öðlast alveg sjálfstætt líf. Aðalleikarar fyrri seríunnar eru Billy Bob Thornton og Martin Freeman. Í seríu tvö mæta Ted Danson og Kirsten Dunst til leiks ásamt fleiri góðum. Grjóthörð og óvenjuleg þáttaröð í kvikmyndastíl.

Sýningaraðili: SkjárEinn.

Framleiðslustaða: Sería 3 er óstaðfest.

MR ROBOT fjallar um ungan netöryggissérfræðing sem ver frítíma sínum í að hakka sig inn í kerfi og fletta ofan af spillingu. Eitt skiptið hakkar hann sig inn í valdamesta hring heims. Upphefst æsispennandi atburðarás þar sem hinn geðþekki Christian Slater poppar upp í formi eldri og reyndari anarkista. Þættirnir eru geysivinsælir og hefur uppljóstrarinn Edward Snowden sagst vera mikill aðdáandi þáttanna. Hvað sem það nú þýðir.

Sýningaraðili: Óstaðfest

Framleiðslustaða: Sería 2 væntanleg.

BETTER CALL SAUL eru „spin off“ þættir af Breaking Bad, einum vinsælustu dramapáttum síðari ára. Sjónvarpspekúlantar vilja meina að þættirnir séu með best heppnuðu „afkvæmum“ annarra þátta en slíkar afurðir takast oftast en ekki illa. Þættirnir fjalla um lögfræðinginn Saul sem telur það ekki eftir sér að teygja til lögin til að vinna sér inn aukapening. Saul er klæddur eins og fasteignasali og notar fáránlega frasa við öll tækifæri. Hann er slímugur og sleipur og einstaklega góð afþreying.

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 2 væntanleg.

EMPIRE fjallar um fjölskyldu sem rekur geysistórt og vinsælt plötuútgáfufyrirtæki með tilheyrandi stjórnun og stælum. Mikil vinna er lögð í tónlistina í þáttunum en stórstjarnan Timbaland framleiðir alla tónlistina með hip hop í forgrunni. Fjöldi stórstjarna kemur fram sem gestaleikarar. Má þá helst nefna Naomi Cambell, Courtney Love og Pitt Bull. Drama með miklu blingi og blóti.

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 2 væntanleg.

TRUE DETECTIVE er stjórnun stráð dimmt löggudrama. Hver sería er sjálfstæð með nýjum söguþræði og leikurum. Fyrsta

serían státaði meðal annars af Matthew McConaughey, Woddy Harrelson og Ólafi Darra. Sería tvö er ekki verr skipuð með Colin Firth, Rachel McAdams og Vince Vaughn. Báðar seríurnar fjalla um lögreglumenn og spillingu. Hversu langt máttu ganga ef tilgangurinn er góður? Þessir þættir eru ekki fyrir viðkvæma!

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 3 er óstaðfest.

LIMITLESS eru sjónvarpsþættir í ætt við samnefnda kvikmynd sem kom út árið 2011 með Robert DeNiro og Bradley Cooper í aðalhlutverkum. Bradley leikur í nokkrum þáttum í seríunni ásamt hinni grjóthörðu Jennifer Carpenter sem er betur þekkt sem systir Dexters í samnefndum sjónvarpsþáttum.

Sýningaraðili: Skjár Einn. Þættirnir eru komnir í efnisveitu Símans og verða sýndir á Skjánum í vetur.

Framleiðslustaða: Sería 2 er óstaðfest.

BANSHEE fjallar um þjóf sem sleppur úr fangelsi eftir 15 ár og villir á sér heimildir og þykist vera nýi lögreglustjórinn sem Bansheebúar áttu von á. Fortíðin nagar hælana á nýja lögreglustjóranum með tilheyrandi spennu og drama. Framleiðandi þáttanna er sá sami og framleiddi True Blood og Six Feet Under og eru þættirnir í svipuðum flokki. Innihalda ofbeldi, kynlíf og taugatitring.

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 4 er væntanleg.

THE THIRD EYE eru norskir spennuþættir um lögreglumann sem verður fyrir því áfalli að ung dóttir hans hverfur sporlaust. Árin líða en hann hættir ekki að leita hennar og samfléttast leit hans að dóttur sinni við önnur mál sem hann vinnur að. Raunsæir spennuþættir þar sem ekki allir leikarar hafa farið í tannhvíttum og kolvetniskúrinn vikulega.

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 2 er væntanleg.

UNBREAKABLE KIMMY SCHMIDT eru ruglaðir grínþættir frá Tinu Fey í framleiðslu Netflix. Þættirnir fjalla um unga konu sem er bjargað frá dómisdagssöfnuði og fær starf sem barnapía hjá snobbaðri yfirstéttardömu sem leikin er af Jane Krakowski (úr 30 Rock og Ally MacBeal). Þættirnir eru kjánalegir, fyndnir og kærkomin afþreying eftir krefjandi dag.

Sýningaraðili: Netflix

Framleiðslustaða: Sería 2 er væntanleg.

THE KNICK gerist í upphafi tuttugustu aldarinnar á myrkum tímum læknávisindanna. Læknisfræðileg þekking var afar takmörkuð og fáfræðin hafði á köflum skelfilegar afleiðingar. Þættirnir fylgja lífi og limum starfsfólks á Knickerbocker-spítalanum í New York. Breski sjarmörinn Clive Owen fer með aðalhlutverkið sem lækurinn og eiturlyfjaneytandinn Dr. John W. Thackery.

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 3 óstaðfest.

NARCOS rekur sögu kókaínbarónsins Pablo Escobar í Kólumbíu á níunda áratugnum. Þessi tími markar einnig upphaf stríðs bandarískra stjórnvalda gegn fíkniefnum. Þættirnir hafa ekki bara



Unbreakable Kimmy Schmidt.

skemmtanagildi heldur eru þeir ágæt skoðun á þessu tímabili í sögu Kólumbíu. Netflix framleiðir þættina sem hafa hlotið frábærar viðtökur og er framhalds þeirra beðið með mikilli eftirvæntingu.

Sýningaraðili: Netflix.

Framleiðslustaða: Sería 2 væntanleg.

CASUAL fjallar um systkini á „besta“ aldri sem búa saman eftir að systirin kemst að því að eiginmaðurinn er að tríta eina tvítuga á milli mála. Systirin flytur því ásamt unglingsdóttur sinni inn til bróður síns. Hún er sálfræðingur en bróðirinn er þunglyndissjúklingur og á vinsæla stefnumótasíðu sem hann notar óspart í eigin þágu. Skemmtileg sýn á hversu súrsætt það getur verið að verða einhleyp(ur) um fertugt.

Sýningaraðili: Óstaðfest hver sýnir hérlendis.

Framleiðslustaða: Sería 2 væntanleg.

HOW TO GET AWAY WITH MURDER er ansi mikil sápa á köflum en grunnstoðin í þáttunum er aðalleikkonan Viola Davis. Hún er mikils metin, eldklár lögfræðingur og háskólakennari. Líf hennar hrynur smám saman í gegnum þáttaröðina og sú glæsta ímynd sem hún hefur byggt upp árum saman leysist upp. Það óvenjulega við þættina er að aðalleikkonan er sýnd ómáluð, hárkollalaus og útgrátin. Allt er látið flakka til að sýna hvernig henni líður og hversu þunn glansmyndin er í raun og veru.

Sýningaraðili: SkjárEinn

Framleiðslustaða: Sería 2 væntanleg.

TRANSPARENT er líklega sá þáttur sem kemur hvað mest á óvart en hann lætur lítið sem ekkert yfir sér, enda er aðalpersónan ekkert glimmer og gloss. Þættirnir hafa meðal annars unnið Golden Globe-verðlaun fyrir bestan leik í aðalhlutverki en það er snillingurinn Jeffrey Tambor úr Arrested Development sem fer með hlutverk hins vansæla föður sem þráir að vera eitthvað allt annað en hann er. Áreynslalaus snilld um fjölskylduleyndarmál og tilraun okkar allra til að fá lífið til að ganga upp. Amazon framleiðir seríuna en þeir framleiða sjónvarpsefni með áherslu á að dreifa því á netinu.

Sýningaraðili: Stöð 2

Framleiðslustaða: Sería 3 væntanleg.

Nýtt og betra Vodafone Sjónvarp

Snarpara og einfaldara viðmót tengir þig við fjölbreytt úrval hágæða efnis.

Tryggðu þér áskrift að mögnuðu sjónvarpi með Vodafone PLAY

Vodafone
Við tengjum þig



Nýir og spennandi sjónvarpspakkar

Hægt er að kaupa áskrift beint í nýju sjónvarpsviðmóti Vodafone, á vodafone.is eða í síma 1414.

Vodafone
PLAY

S

2.490 kr./mán.

6 ERLENDAR
STÖÐVAR

CIRKUS

Vodafone
PLAY

M

2.590 kr./mán.*

15 ERLENDAR
STÖÐVAR

CIRKUS

Vodafone
PLAY

L

2.990 kr./mán.*

* Á sérstöku kynningartilboði til 1. febrúar 2016.

Barnið komið heim, hvað svo?

Texti: Tobba Marinósdóttir

Mynd: Adda Rún Jóhannsdóttir

Ingunn Ásta Sigmundsdóttir og Matthildur Jónsdóttir eru konurnar á bak við Eik, ráðgjafa og fræðslustarf fyrir foreldra. Ingunn er með BA-próf í uppeldis- og menntunarfræði, grunn- og framhaldskólakennsluréttindi og stundar mastersnám í Foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Matthildur er félagsráðgjafi og starfar sem slíkur. Þær stöllum kynntust í mömmuhópi og eiga í dag báðar þrjú börn og eru því hafsjór þekkingar í þessum efnum.

„Okkur fannst vanta fræðslu fyrir nýbakaða foreldra um allt sem gerist á fyrstu mánuðinum eftir fæðingu. Við vinnum eftir hugmyndafræðinni um valdeflingu, en hún felst meðal annars í því að hjálpa fólki að finna sína eigin styrkleika og nýta þá. Við viljum efla trú fólks á eigin getu með fræðslu og ráðgjöf bæði fyrir fæðingu og eftir að barnið kemur í heiminn,“ segir Ingunn en fyrsta námskeiðið sem þær bjóða upp á heitir „Barnið komið heim, hvað svo?“ og er sérstaklega ætlað foreldrum með fyrsta barn en að sjálfsögðu eru allir velkomnir.

„Það er staðreynd að þör eyða meiri tíma í að undirbúa veraldlegu hlutina vegna komu barnsins í stað þess að undirbúa sig og sambandið sjálf. 40-70% para með fyrsta barn upplifa streitu, alvarlega árekstra í sambandi og óánægju með sambandið í heild sinni fyrsta árið.

Þetta gera tvö af hverjum þremur þörum svo það er full ástæða til þess að vera vakandi og reyna að undirbúa sig ef mögulegt er. Á námskeiðinu „Barnið komið heim, hvað svo?“ er farið yfir helstu árekstra sem nýbakaðir foreldrar virðast gjarnan lenda í og þeim gefin verkfæri sem geta komið í veg fyrir árekstra og núning í sambandinu,“ segir Matthildur en árekstrar milli foreldra geta verið af ýmsum toga.

VÆNTINGAR FORELDRA FARA OFT EKKI SAMAN

„Svefnleysi og fyrirfram ákveðnar hugmyndir um hvernig hlutirnir „eiga að vera“. Yfirþyrmandi ábyrgðartilfinning gagnvart barninu. Skipting húsverka, væntingar um frítíma og að aðlagast því að maður stýrir ekki tíma sínum að öllu leyti sjálfur í bili eftir að barnið fæðist. Það er margt sem getur komið á óvart eftir að barnið kemur og auðvitað er aldrei hægt að undirbúa sig 100%. Hvert barn er einstakt og foreldrar líka. Á námskeiðinu ræðum við nokkra álagspætti við þátttakendur og hvað er hægt að gera í hverjum aðstæðum fyrir sig,“ segir Ingunn og Matthildur bættir við að við fæðingu barns getur ýmslegt gerst sem foreldrar eiga ekki endilega von á. „Umönnun ungbarns getur verið verulega krefjandi á svo margan hátt, til dæmis brjóstagjöfin, um leið og þetta er eitt skemmtilegasta hlutverk sem fólki er falið í lífinu. Að ala upp barn er mikil ábyrgð og geta foreldrar upplifað sig vanmáttuga í ákveðnum aðstæðum en okkar markmið er að undirbúa foreldra bæði fyrir umönnun barnsins og samskipti sín á milli.“

Vinkonurnar benda réttilega á að foreldrar koma frá tveimur mismunandi heimilum og hafa því oft æði ólíkar hugmyndir um uppeldið en hafa aldrei rætt það. „Munurinn kemur iðulega berlega í ljós eftir að barnið kemur í heiminn og það getur valdið núningi. Það er eðlilegt en þetta þarf allt að ræða og samræma.“ Þær segjast hvetja foreldra til að ræða opinskátt um hlutina og ræða mikilvægi þess að mynda sameiginleg grunngildi í uppeldinu. „Mikilvægt er að fólk leiti sér fræðslu um hvað gefst best í uppeldi barna ásamt því að skoða eigin gildi. Hvers vegna vil ég hafa þessi gildi og hvernig fer þetta tvennt saman, farsælir uppeldishættir og mín gildi?“



Ingunn Ásta Sigmundsdóttir og Matthildur Jónsdóttir.

„Mæðurnar þurfa að hleypa mökum sínum að því þeir þurfa að fá að mynda tengsl við barnið líka.“

FÆÐINGARÞUNGLYNDI MEÐAL MAKNA AÐ AUKAST

„Á námskeiðinu ræðum við til dæmis tilfinningar sem upp geta komið eftir fæðingu, hvernig tilfinningar koma kanski fram á mismunandi tíma, að við séum öll ólík og að við ættum ekki að hræðast að hafa mismunandi tilfinningar á mismunandi tímum. Móðurtilfinning hellist yfir sumar konur á fyrstu mínúttunum eftir að barn kemur í heiminn en hjá mörgum tekur lengri tíma fyrir móðurtilfinninguna að koma fram svo dæmi sé tekið. Því getur fylgt sektarkennd. Við ræðum líka sængurkvennagrát og fæðingarþunglyndi. Fólk þarf að vera meðvitað um mögulega þætti sem geta fylgt barnsburði án þess að fræðslan vekji kvíða eða áhyggjur.“

Makinn á það til að festast á hliðarlínunni og fæðingarþunglyndi meðal makna er að aukast, segja þær og áréttu mikilvægi þess að virkja makann. „Margir makar upplifa sig sem reddara eða verkstjóra í fæðingunni og slaka því kanski ekki á fyrr en barn og móðir eru komin heim af spítalanum. Þá fyrst byrjar tengslamyndun þeirra við barnið. Margir makar upplifa það að vera á hliðarlínunni í umönnun barnsins fyrst um sinn og mæðurnar eru stundum „hliðverðir“ að umönnunarhlutverki þeirra við barnið. Mæðurnar þurfa að hleypa mökum sínum að því þeir þurfa að fá að mynda tengsl við barnið líka,“ segja þær að lokum og benda á mikilvægi þess að skiptast á og leita sér hjálpar þegar ofþreyta geri vart við sig. Frekari upplýsingar má fá á facebooksíðu Eikar.



PIVITA RÚSD / SIA



BAKAÐAR KJÚKLINGABRINGUR

Prófaðu bökuðu kjúklingabringurnar, fylltar með ferskum kryddjurtum og rjómaosti, ásamt fylltum paprikum. Bragðlaukarnir verða ekki sviknir af þessari hollustu.

Mikið úrval heilsuuppskrifta er að finna á gottimatinn.is. Upskriftavefurinn er jafn aðgengilegur í tölvunni, spjaldtölvunni og snjallsímanum.

Hollustan hefst á gottimatinn.is

ANNA LÍF Á ESJUNNI

Þetta verður
góður status



LARA
NOV
2015

Þú getur lækað Önnu Líf og fylgst með vandræðum hennar á kvennabladid.is

AUKAKÍLÓIN SEM ÞÚ VILT!



Ferðataska IT
4 hjól, 56 cm, 1.6 kg.
Verð kr. 18.772

Ferðataska IT
4 hjól, 71 cm, 2 kg.
Verð kr. 24.700

Ferðataska IT
4 hjól, 81 cm, 2.2 kg.
Verð kr. 27.664



**VILDARKLÚBBUR
EYMUÐSSON**

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is
Vöruvat mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Unaðslegt andarsalat

Þetta andarsalat er litríkt og stútfullt af hollustu og slær alltaf í gegn með góðu vínglasi. Ef þú vilt flýta fyrir þér er hægt að kaupa heila foreldaða önd. Þessi uppskrift er fyrir fjóra sem aðalréttur.

3 andarbringur eða heil forelduð önd
3 stíkar vorlaukur
2 vænar perur
1 fennel
300 g stökkt salat, t.d. fjallaspínat
1 stórt granat-epli
½ búnt fersk minta eða kóríander (jafnvel bæði)
1 stór sæt kartafla
1 msk appelsínumarmelaði
4 stk niðursoðnar ferskjur frá Del Monte (u.þ.b. ½ dós)
Ólífuolía
1 msk Provence-kryddblanda
Salt
Pipar

Eldið öndina samkvæmt leiðbeiningum. Ef hún er ókrydduð, saltið þá og piprið fyrir eldun.

Afhýðið kartöfluna og skerið í teninga. Saltið og piprið og kryddið með Provence-kryddblöndu. Hellið 2–3 msk af olíu yfir. Hrærið vel í kartöflunum og bakið í ofni við 180 gráðu hita í 25–30 mínútur eða þar til meyrar. Skolið perurnar, skerið í fernt og fjarlægjið kjarnann. Hellið örlítili olíu yfir perurnar, saltið og piprið og bakið í 25 mínútur við 180 gráður. Látið hýðið snúa upp.

Best er ef kjötið, perurnar og kartöflurnar eru volgar þegar salatið er borið fram.

Dressing:

Saxið ferska kryddið og setjið í bolla ásamt 4 msk af olíu og 2 msk af appelsínumarmelaði. Hrærið vel.

Skolið salatið og skiptið því á fjóra diska. Saxið vorlaukinn og dreifið yfir salatið. Því næst koma sætu kartöflurnar. Skerið ferskjurnar í báta og dreifið yfir. Skerið utan af fennelinu og sneiðið æta hlutann í þunnar ræmur og bætið á diskinn. Raðið bökuðu perunum ofan á salatið og loks andarkjötinu. Gott er að tæta öndina niður. Í lokin fer innihald granat-eplisins yfir og loks dressingin.

Alba Hough vínþjónn mælir með Cono Sur Pinot Noir Reserva 2014 með salatinu. Vínið er milt og unlegt, með keim af gljáðum kirsuberjum og hindberjum sem ríma einstaklega vel við öndina. Ekki er verra að hafa örlíftið í glasi við eldamenskuna. Verð: 2.465 kr.



Texti: Tobba Marínósdóttir
Ljósmynd: Íris Ann
Borðbúnaður: BOHO

K

Kokkarnir
okkar



Í **Kokkunum okkar á N4** heimsækir Halli bestu matreiðslumenn landsins, sem allir hafa tekið þátt í hinni virtu matreiðslukeppni **Bocuse D'or í Frakklandi**.

Hér er uppskrift að skagfirskum lambahryggjarsneiðum að hætti Halla.



Grillað lamba T-bein fyrir 4

Innihald

1200 g þverskorinn lambahryggur
1 dl grænmetisolía
1 tsk. tómátpúrra
1 tsk. reykt paprikuduft
Gott flögusalt
Nýmulinn svartur pipar
150 g kastaníusveppir
50 g smjör
30 g grófkorna sinnep
150 g kartöflumælki
50 g rófur
1 knippi dill

Aðferð

Blandið saman olíu, paprikudufti, tómátpúrru, helmingnum af sinnepinu, ögn af salti og pipar og marinerið lambasneiðarnar, helst yfir nótt. Grillið lambasneiðarnar og penslið með marineringunni á meðan grillað er. Sjóðið kartöflurnar, kælið og steikið með sveppunum í smjöri, smakkið til með salti og pipar. Rífið niður rófuna og blandið dilltoppum og berið fram sem salat. Saxið ögn af dillinu og blandið saman við grófkorna sinnepið og setjið á grillað lambið. Setjið fallega á disk, setjist niður, dáið að afrekinu og kallið svo á gestina. Góða skemmtun!



Hallgrímur Sigurðarson

Kokkarnir okkar eru sýndir
alla mánudaga á N4



Candyman kúlar

Texti: Þórunn Árnadóttir
Ljósmyndir: Íris Ann

Candyman kúlar:
500 g marsipan
400 g hakkaðar gráfíkjur
Candyman karamelluvodka
hjúpsúkkulaði

Aðferð:

Hnoðið saman marsipaninu og hökkuðu gráfíkjunum. Hellið Candyman karamelluvodka út í eftir smekk. Mótið nettar kúlar og kælið þær í ísskáp á meðan hjúpsúkkulaðið er brætt. Hjúpið kúlurnar og skreytið að vild.

Í skreytingarnar er marsipan tilvalið, sem hér er hnoðað saman með matarlit. Munið – þið þurfið ekki mikið.

Á þessa mola eru settar rauðar kúlar og græn blöð.

Nýmalad jólakaffi frá Te & kaffi, smá Candyman í staupi, góð bók, konfekt og þá mega jólin koma fyrir mér!





Skemmtileg jólagjöf - ISK 9.900 (gildir fyrir tvo)

Óvænt frá Kerala - gjafabréf:
Ævintýrið inniheldur rækju-, fisk-, kjúklinga- og
grænmetisrétti, ásamt naan brauði og raitu.
Glas af Santero Prosecco Craze – Prosecco.



Gandhi Indverskt veitingahús, - Pósthússtræti 17, 101 Reykjavík. Sími: 511

Þragðgóðar leiðir til fjáröflunar!

Ljósmyndir: Heiða Hallsdóttir

Linda Björk Ingimarsdóttir er þriggja barna móðir og matgæðingur mikill. Hún hafði fengið upp í kok af klósett- og jóla-pappírssölu til styrktar tómstundaferðum sona sinna. Hún setti því á sig svuntu og töfraði fram dásamlegar jólamöndlur sem seldust upp á met tíma. Síðan þá hefur Linda bætt í úrvalið og bendir á að útkoman sé ekki síðri til jólagjafa.

KRÖFTUG KRYDDBLANDA!

Þetta er dásamlegt krydd sem hægt er að nota á allt, jafnt kjöt sem fisk. Mér finnst best að hafa eina matskeið af cayenne pipar en það er smekksatriði og svo má auðvitað má setja minna, eða jafnvel sleppa því.

- 1/3 bolli gróft salt
- 1/4 bolli ljós púðursykur
- 1/4 bolli papríka
- 2 msk mulinn svartur pipar
- 2 msk þurkað oregano
- 2 msk þurkað tímían
- ½ - 1 msk cayenne pipar (fyrir þá sem vilja smá hita í kuldanum)

Blandið öllu vel saman í skál með gaffli. Setjið í krukku sem lokast vel. Geymist í allt að 6 mánuði.

ÁST Á PINNA!

Rice Krispies-pinnar eru dásamlegir og börnin mín kalla þá ást á pinna. Ég hef gert þetta fyrir barnaafmæli, fyrir bekkinn minn, sem gjafir og fyrir kökubasar. Það endar oftast á að börnin biðja um uppskriftina.

Hægt er að setja matarlit í sykurpúðablönduna eða kökuglimmer og skreyta súkkulaðitoppinn með kökuskrauti.

- 100 g smjör
- 450-500 g sykurpúðar
- 300 g rice krispies
- 1 ts vanilluessens
- 300 g súkkulaði hjúpur, eða suðusúkkulaði (sem mér finnst best)

Bræðið smjórið og sykurpúða í potti við vægan hita og hrærið vel í, gott er að gera þetta í stórum potti. Þegar blandan er orðin kekkjalaus er potturinn tekinn af hellunni og Rice Krispies blandað vel saman við. Setjið blönduna í eldfast mót með smjörpappír undir og yfir. Ég set blönduna í tvö stór lasagnamót til að fá ekki of þykka pinna. Þjappið vel yfir og kælið. Skerið svo í bita af sömu stærð og frostpinna. Bræðið súkkulaðið í vatnsbaði. Stingið íspinnaspýtu í miðjan kökubitann, dýfið í súkkulaðið og leggið á smjörpappír og kælið.

KAFFI- OG KAKÓSKEIÐAR

Kaffi- og kakóskeiðar skeiðar eru sérstaklega skemmtilegar á veturna til að hræra í kaffi- eða kakóþolla. Ef þú ert ekki mikið fyrir chili getur þú sleppt því eða sett örlítið af smátt söxuðum appelsínuberki.

- 10 – 15 skeiðar úr tré frá Tiger
- 200 g suðusúkkulaði





Muldar chiliflögur eftir smekk, ég nota um ½ -1 teskeið sléttfulla eftir því hve sterka ég vil hafa blönduna, en passið að setja ekki of mikið.

Hitið súkkulaðið yfir vatnsbaði þar til það er bráðið. Hitaðu súkkulaðið upp í um 32°C, eða þar til það er slétt og gljáandi. Gott er að nota stafrænan kjöthitamæli til að finna rétt hitastig. Rétt hitastig skiptir miklu máli svo súkkulaðið harðni af sjálfsdáðum og ekki þurfi að geyma skeiðarnar í kæli. Dýfið skeiðinni í og leggið á smjörpappír, hægt er að dýfa oftar en einu sinni ef þið viljið hafa súkkulaðið þykkra.

RISTAÐAR MÖNDLUR MEÐ CHILI OG REYKTU SALTÍ

Möndlur rjúka alltaf út í söfnunum og eru líka fallegar tækifæringsgjafir.

250 g möndlur með hýði
1/2 dl vatn
½ - 1 tsk chiliduft
125 g sykur
reykt sjávarsalt í lokin eftir smekk

Allt sett á pönnu og hrært jafnt og þétt. Þegar sykurinn fer að verða duftkenndur/ljós er hrært áfram, alls ekki hætta, og hrært áfram þar til glansinn kemur á möndlurnar. Settu þær á smjörpappír og dreifðu vel úr þeim. Því næst er salti dreift yfir og herlegheitin látin kólna.



Allt efni til gjafapökkunar fæst hjá Søstrene Grene:
Krukkur: 424 - 559 kr.
Merkispjöld 12 stk: 219 kr.
Pappaðskjur: 249 kr.
Silkipappír 4 arkir 50x66: 194 kr.
Frostpinnaspýtur 8 stk.: 116 kr.



Veisla fyrir litla fjölskyldu

Texti og myndir: Nanna Rögnvaldardóttir

Margir halda að kalkúnar hafi verið óþekktir hér á landi þar til bandaríski herinn kom hingað á stríðsárunum og flutti inn ómældar kalkúnabirgðir til að elda á þakkargjörðarhátíðinni og um jólin. Það er þó ekki alveg rétt. Það er meira að segja kalkúnauppskrift í elstu íslensku matreiðslubókinni, sem kom út árið 1800, en ekki er þó víst að hún hafi nokkurn tíma verið notuð. En sjálfsagt hafa kalkúnar af og til verið fluttir hingað til lands á 19. öld og í blaðaauglýsingu frá 1896 eru kalkúnar taldir upp með fuglum og öðru kjötmeti sem Íshúsið tekur til geymslu. Á fyrri hluta 20. aldar voru einhverjir að feta sig áfram í kalkúnarækt og í desember 1934 auglýsir verslun í Reykjavík þá sem besta fáanlega jólamatinn.

Þótt ýmsir kunni nú að vera sammála því var eftirspurnin ekki mikil og það var ekki fyrr en um og upp úr 1980 sem kalkúnar fóru að verða algengur hátíðamatúr hérlendis. Það er vissulega hátíðlegt að bera fram heilan kalkún með öllu tilheyrandi en mörgum vex þó stærðin í augum – allra minnstu kalkúnar eru 4-5 kg og það hentar illa fyrir litlar fjölskyldur. Eldamennskan tekur líka langan tíma og getur verið fyrirhafnarsöm. Lærin þurfa í raun mun lengri tíma en bringan og það getur verið vandamál að hitta á að elda alla hluta fuglsins hæfilega.

En það getur líka verið hátíðlegt að bera fram kalkúnabringu og ein slík (eða öllu heldur hálf, þótt einnig sé hægt að elda heilt bringuskip) er einmitt hæfileg fyrir þriggja til fjögurra manna fjölskyldu. Hún er fljótelduð, að minnsta kosti miðað við heilan fugl, og það er hægt að setja fyllingu í hana ef maður vill. Og svo er þetta alls ekki dýr matur.

Þessi hér er fyllt með þurrkuðum ávöxtum og hnetum og það mætti nota aðrar tegundir en hér, allt eftir smekk. Svo stráði ég raspi á bringuna áður en hún fór í ofninn en það má líka t.d. pensla hana með sinnepi og strá kryddjurtum yfir eða vefja hráskinkusneiðum utan um hana.

KALKÚNABRINGA MEÐ ÁVÖXTUM OG HNETUM

fyrir 3-4

1 kalkúnabringa, um 1200 g
75 g rjómaostur, mjúkur
pipar
salt
½ lítill rauðlaukur
75 g þurrkaðar apríkósúr
50 g pekanhnetur
40 g þurrkuð trönuber
blöðin af nokkrum timjangreinum
lófayfylli af steinselju, saxaðri
2 msk olía
4-5 msk brauðrasp
2 msk nýrifinn pamesanostur

Láttu bringuna þiðna í ísskáp og taktu hana út klukkutíma áður en hún á að fara í ofninn svo að hún sé ekki ísköld. Hitaðu ofninn í 225°C.

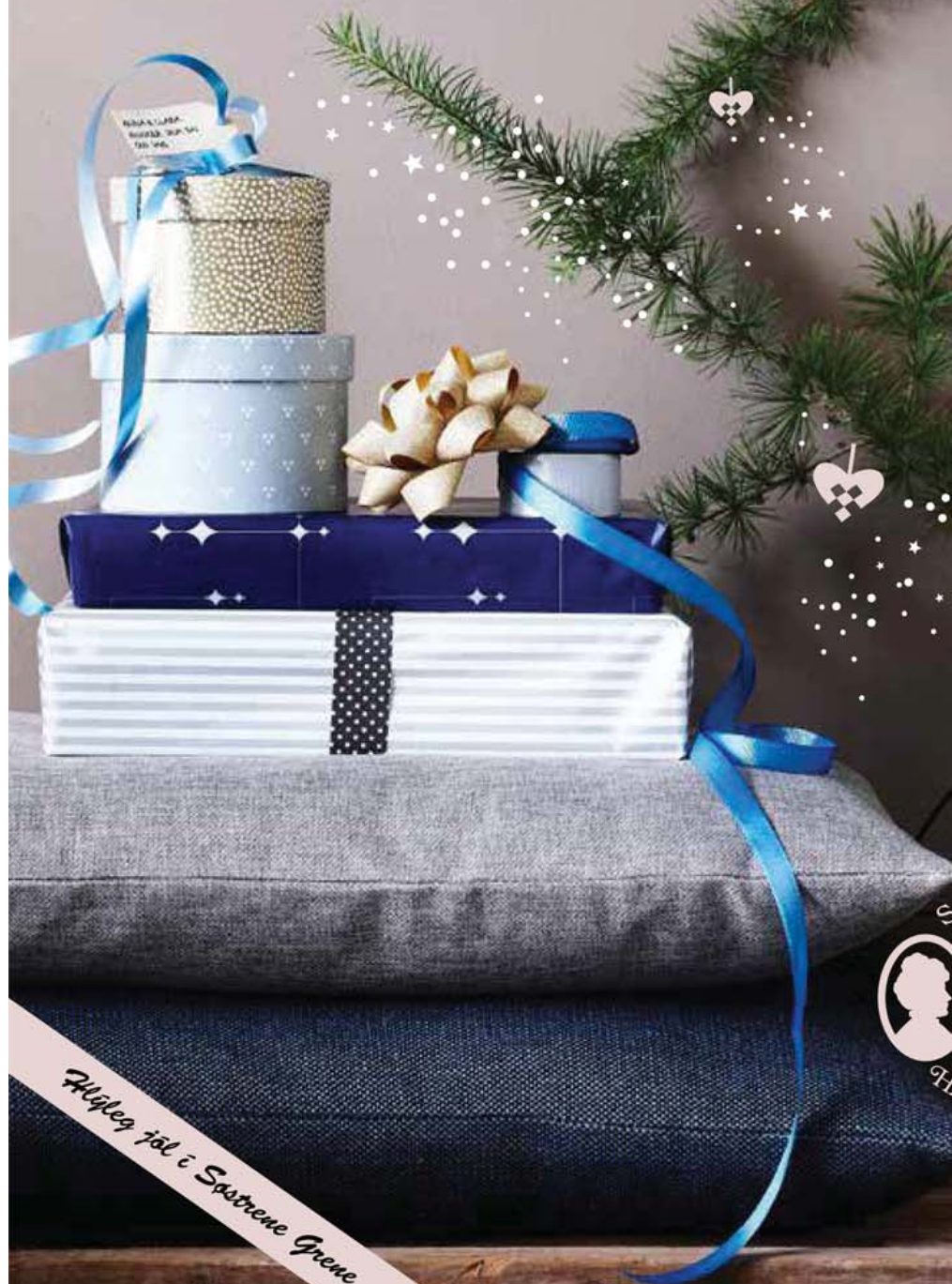
Leggðu bringuna á bretti og skerðu djúpan vasa í aðra hliðina á henni en gættu þess að skera ekki í gegn. Settu rjómaostinn í skál, hræðu hann og kryddaðu með pipar og salti. Saxaðu rauðlaukinn og apríkósurnar smátt og grófsaxaðu pekanhneturnar. Blandaðu þessu saman við rjómaostinn, ásamt trönuberjum, timjani og steinselju, settu fyllinguna inn í bringuna og lokaðu fyrir með kjötþrjónum eða tannstönglum.

Blandaðu saman raspi og pamesanosti og kryddaðu með pipar og salti. Settu bringuna í eldfast mót og helltu olíunni yfir. Stráðu raspblöndunni jafnt yfir og settu í ofninn. Lækkaðu hitann eftir 15 mínútur í 170°C. Steiktu bringuna í um hálf tíma í viðbót, eða þar til kjöthitamælir sem stungið er í hana miðja (í fyllinguna) sýnir 75°C. Taktu hana út og láttu standa í nokkrar mínútur.

Berðu bringuna fram t.d. með salati, steiktum kartöflum, soðnum baunum eða öðru grænmeti og e.t.v. rauðkál og sveppasösu.

Jólahátíð

Önnu og Clöru



SÖSTRENE GRENES
ALL
OVER THE
WORLD
HANDELSKOMPAGNIE

Húfleg jól í Söstrene Grene



Texti: Tobba Marinósdóttir
Ljósmynd: Íris Ann
Borðbúnaður: BOHO

Hollt og heilnæmt konfekt

140 g kakósmjör
30 g hnetusmjör
30 g kókossmjör
60 g hreint ósætt kakó
10–15 dropar vanillustevía frá Via Health
10–15 dropar karamellustevía frá Via Health
2 msk hunang eða agave síróp (má sleppa)
¼ tsk sjávarsalt

Kakó-, hnetu- og kókossmjörið er brætt í vatnsbaði. Ef þú finnur ekki kókossmjör er lítið mál að búa það til. Það er gert með því að setja ristaðar kókosflögur í matvinnsluvél ásamt 1 msk. af kókosolíu. Vélin er látin ganga þar til flögurnar verða að smjöri. Einnig má nota meira af kakósmjöri í staðinn en kókósmjör er einstaklega kremað og ljúft á bragðið. Þegar smjörið er bráðnað er því hellt í skál ásamt hinum innihaldsefnunum og hrært í nokkrar mínútur með gaffli þar til silkimjúkt og kekkjalaust. Gott er að hræra með gafflinum í 3–4 mínútur svo súkkulaðið verði mjúkt og fái fallega áferð. Smakkaðu þig endilega áfram með stevíuna og saltið. Þegar bragðið er orðið ómótstæðilegt er blandan sett í mót með skeið. T.d. sílíkonmót eða örsma möffinsform. Séu hin síðarnefndu notuð má skreyta molana t.d. með goji-berjum, kókosflögum eða pekanhnetum. Því næst fara mótin inn í frysti í 30 mínútur. Passaðu að mótin séu bein á meðan molarnir stífna. Best er að geyma molana í lokuðu láti í frysti.



Stevía er galdurinn

Engar hitaeiningar
100% náttúrulegt
Hentar sykursjúkum



**BERÐU
VIRÐINGU
FYRIR HEILSUNNI**



VIA-HEALTH

Hátíð ofáts & friðar -

Allt sem þú þarft að vita um hátíðarvínin

Kvennablaðið fór á hraðnámskeið í vínsmökkun hjá einum virtasta vínþjóni landsins, Ölbu E.H. Hough veitingastjóra á Kolabrautinni. Það þýðir lítið annað en að vera með vínvalið á hreinu þegar kemur að hátíðarkræsingunum svo allt sé sem glæsilegast á heilagri hátíð ofáts og friðar. Ölbu þótti vínkunnátta þátttakenda til fyrirmyndar þó illa hafi gengið að fá suma þeirra til að spýta. Veigarnar voru einfaldlega of góðar!

Á kvennabladid.is má finna myndbönd þar sem Alba kennir Tobbu Marinós m.a að umhella, greina eikarbragð og spýta eins og togarasjómaður... afsakið, dama!



1. FRÁBÆRT VÍN Á GÓÐU VERÐI

Villa Conchi Cava Brut Seleccion NV

Penedes – Spánn

Freyðivín eru alltaf sannkölluð hátíðavín. Cava eru spænsku freyðivínin og það er sannarlega hátíðarfílingur yfir þessari flösku og alltaf gaman að geta opnað eina svona. Raunin er að það er hægt að finna gríðarlega mikið af fallegum vínum á sanngjörnu verði ef þú veist hvar þú átt að leita og þetta vín er einmitt virkilega gott dæmi um "value for money". Sem fordrykkur hentar freyðivínið með öllu sem heitir canapé og líka hráskinkum eins og Prosciutto og Serrano, með melónum og öðrum krúttlegheitum. Einnig passar þetta vel með sauða- og geitaostum.



2. SANCERRE OG CEVICHE

Joseph Mellot Sancerre La Chatellenie 2014

Loire - Frakkland

Ef við vindum okkur síðan í Sancerre La Chatellenie frá Loire-dalnum í Frakklandi þá er þetta Sauvignon Blanc þruga og vínið er létt, ferskt og unlegt. Það er mikill ávöxtur þarna og einkennandi stikilsber. Þetta vín hentar eiginlega með öllu fersku sjávarfangi, alveg sérstaklega með ceviche. Það er mjög gott með hörpuskel, humri og öllum hvítum fiski og hvítvínssósu. Fyrir þá sem vilja annað en skelfisk, þá eru til dæmis geitaostur og Prosciutto tilvalin til að kick-starta kvöldinu með og parast mjög vel með þessu víni.

3. PINOT GRIS MEÐ REYKTA KJÖTINU

Pfaff Pinot Gris Cuvée Rabelais 2012

Alsace - Frakkland



Tökum þá fyrir Pinot Gris frá Alsace, Frakklandi. Þetta er ein af þessum klassísku arómatísku þrúgum heimsins en í þessu víni erum við að tala um aðeins meira sykurmagn en almennt gengur og gerist í hvítvíni. Hérna erum við að tala um alla steinávextina, þroskaðar apríkósur og ferskur, hvítar plómur og síðan bökunarkrydd og afgerandi keim af nellikum. Þessar arómatísku þrúgur eru hiklaust trikkið á bak við jólamatinn því í raun smellpassar þetta með hamborgarhryggnum

og hangikjötinu. Öll reyktu elementin og saltið í þessum veislumat kallar bæði á vín sem eru með örlítið sætan grunn, en eru samt fersk.

4. GEWÜRZTRAMINER ER JÓLAHÁTÍÐARVÍNIÐ

Pfaff Gewürztraminer 2012

Alsace - Frakkland



Þessi Gewürztraminer er líka frá Alsace og frá sama framleiðanda og vínið hér á undan. Þetta er aðeins þéttari þruga heldur en Pinot Gris en þó líka með herra sykurmagni en almennt í hvítvínum. Gewürztraminer er líka mjög arómatísk þruga en það sem er einkennandi fyrir þennan Gewürz er rósablaðailmurinn og lychee-ávöxurinn. Mikið af bökunarkryddum, mikið af negul, mikið af kardimommum hérna á bakvið. Þetta er dásamlegt jóla- og hátíðavín sem passar einnig með hangikjöti og hamborgarhrygg, ekki síður en Pinot Gris-vínið hér á undan. Og ef fólk kys almennt frekar hvítvín umfram rauðvín þá er þetta klárlega eitt-hvað sem gengur með steikum. Já, hvítvín með nautasteikum! Þetta gengur með nánast allri villibráð, rjúpunni, gæsinni og jafnvel með hreindýrinu því kryddin eru svo afgerandi, massív og veigamikil. Einnig er þetta heppilegt með mjög feitum fiski, reyktu laxinum, graflaxinum. Einnig frábært með grafinni önd eða gæs og meira að segja með mjög feitum mygluostum og eftirrétum.



Tobba: „Þú verður að skrifa þetta niður Alba, ég er löngu búin að missa stjórn á aðstæðum. Þetta eru alltof margar flöskur og allt of mikið vín sem þarf að drekka ... æ þú veist mamma þarf að djamma.“ Alba býðst til að hringja í vælubilinn.

5. IL POGGIONE MEÐ GLÓÐUÐU GRÆNMETI OG LAMBINU

Il Poggione Rosso di Montalcino 2012
Toscana – Ítalía

Smökkum hér Rosso di Montalcino. Il Poggione er einn af þessum gömlu framleiðendum. Einn af þeim fyrstu í Montalcino til að búa til Brunello di Montalcino, flaggskipavín svæðisins. Hér erum við að tala um Sangiovese þrúguna fyrst og fremst. Fersk rauð ber, kirsuber og sveppatóna og þetta vín má í raun kalla litla bróður Brunello-vínsins. Þetta er vínið sem gengur fullkomlega með öllu lambakjöti. Fyrir þá sem kjósa rautt frekar en hvítt getur þetta reyndar líka gengið með hamborgarhryggnum en er hins vegar alveg hreint frábært með öllu grillkjöti, grilluðu Miðjarðarhafsgrænmeti, öllu smábrenndu og glóðuðu.



6. VALTRAVIESO CRIANZA STEINLIGGUR MEÐ HREINDÝRAKJÖTI OG RJÚPUNNI

Valtravieso Crianza, frá Ribera Del Duero, 2012.
Tempranillo / Cabernet Sauvignon / Merlot

Þetta er talsvert þétt og þurrt rauðvín en gríðarlega ávaxtamikið. Í þessu víni eru hins vegar mun dekkri ávextir á ferðinni – mikið af brómberjum, svörtum kirsuberjum og lyngi þarna á bakvið. Það eru einnig espressó tónar þarna úr frönsku eikinni sem vínið er látið liggja í í 14 mánuði. Ég legg til að þessu sé umhellt til að það njóti sín sem best, og fái að standa í 20 mínútur til klukkutíma, bara eftir því hversu mikinn tíma fólk hefur. Þetta er klárlega mjög glæsilegt villibráðavín í kröftugri kantinum, með miklum og völdugum tanninum sem skera vel í gegnum próteinið í villibráð eins og gæs og hreindýri sérstaklega. Alveg fullkomið með rjúpunni og dásamlegt með öllu portvinslegnu.





Perutertan fræga

Ljósmynd : Íris Ann

Uppskriftn er fengin frá Svönu Ingibergsdóttur yfirmatráði mötuneytis Alþingis. Um baksturinn og framsetningu sá Þórunn Árnadóttir. Þessi kaka hefur þau áhrif eins og frægt er orðið að þingmenn og ráðherrar rísa úr sætum sínum og geta illa setið fundi.

Kakan:

150 g suðusúkkulaði
1 ½ dl mjólk
50 g púðursykur
1 tsk vanillusykur
100 g smjör
1 ½ dl sykur
3 egg
150 g (2 ½ dl) hveiti
1 tsk lyftiduft

Aðferð:

Bræðið suðusúkkulaðið saman við mjólkina, sykurinn og vanillusykurinn í potti við vægan hita. Látið kólna. Hrærið smjör og sykur vel saman. Setjið egginn saman við eitt og eitt í einu og hrærið vel á milli.

Sigið hveiti og lyftidufti út í til skiptis við súkkulaðihræruna. Hellið hrærunni í vel smurt mót (22 sm). Bakið við 175 gráður í 30-40 mín. og kælið á rist.

Kremið:

100 g suðusúkkulaði (brætt)
100 g smjör (mjúkt)
100 g flórsykur
1 stk eggjarauða (má sleppa)
2 tsk vanillusykur

Aðferð fyrir krem:

Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði og látið kólna örlítið. Því næst er öllu hrært saman þar til kremið verður loftkennt og öll hráefni hafa blandast vel saman.

Samsetning kökunnar:

Ofan á kökubotninn fara niðursoðnar perur sem skornar hafa verið í sneiðar. Síðan er kremið sett yfir perurnar. Ath. Þórunn valdi reyndar að hafa perurnar ofan á, skreyttar með hálfu kokteilberi og þeyttum rjóma, en þetta er auðvitað alltaf smekksatriði. Kælið að lokum kökuna í u.þ.b. klukkustund.

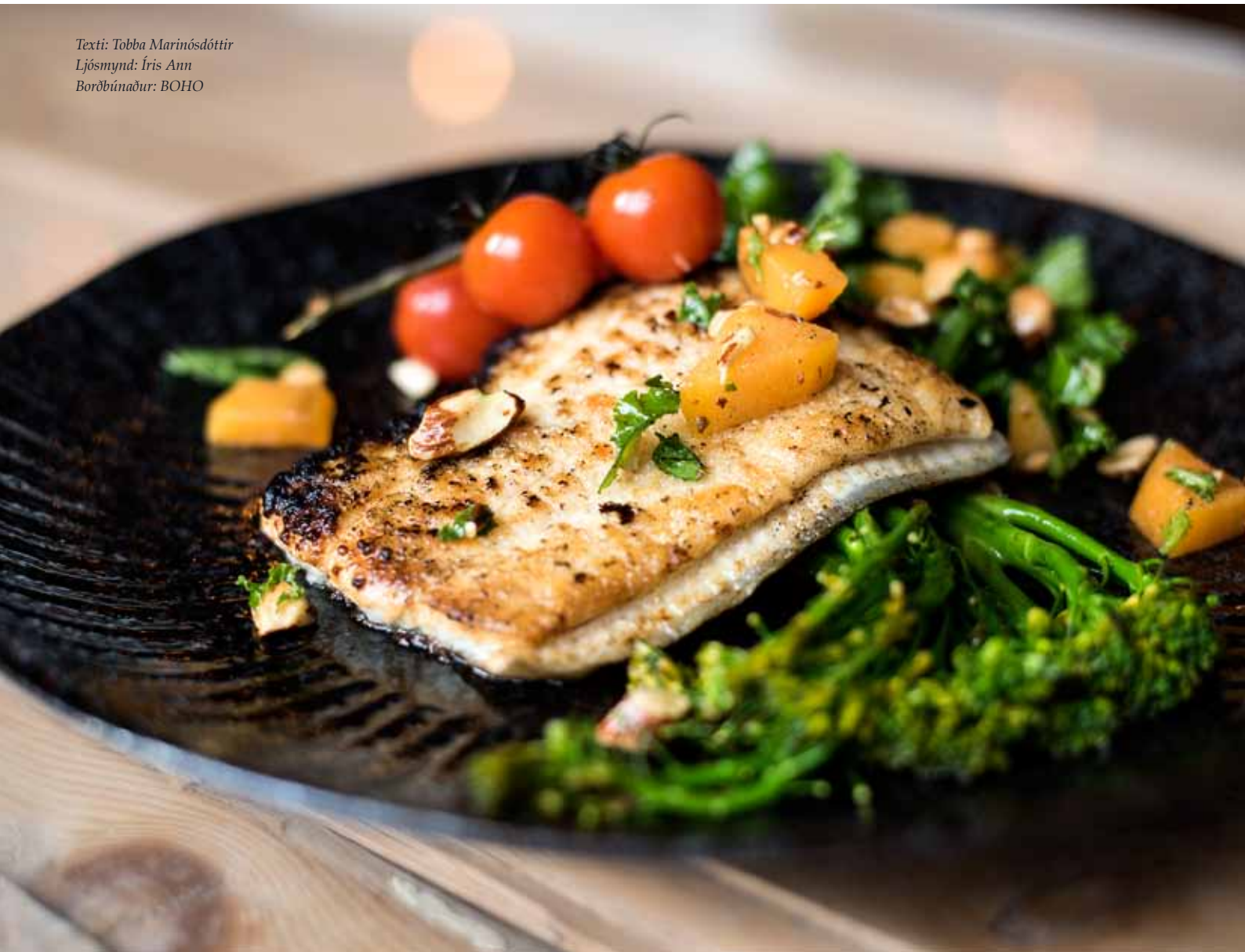
í hátíðarskapi með Del Monte

Fullkomnaðu
jólamatinn með
niðursöðnum ávöxtum
frá Del Monte



Ómissandi í forréttinn, aðalréttinn,
eftirréttinn og baksturinn

Texti: Tobba Marinósadóttir
Ljósmynd: Íris Ann
Borðbúnaður: BOHO



Hvítvinsporskur með döðluplómum

Lucas Keller, eigandi og yfirmatreiðslumeistari á veitingahúsinu The Cocoo's Nest, er mikill meistari þegar kemur að því að elda fisk. Hann segist leyfa hráefninu að njóta sín og minnir á að ef uppistaðan er góð þarf lítið annað en ást, alúð, salt og pipar!

Innihald:

Vænt búnt af grænkáli
150 g möndlur
2–3 stk döðluplóma (persimmon), fæst t.d. í Kosti og Hagkaup
Ólífvuolía
Smjör
Salt
Pipar
800 g lúða
Hvítvín – millipurrt
150 g konfektómatar
200 g spergilkál eða brokkolíni (e. broccolini), smáger
bragðmikið spergilkál

Grænkálið er léttsteikt upp úr 2 msk af olíu, til að fá á það fallegan gljáa og mýkja það. Saxið möndlurnar gróft og þurrastið á pönnu. Skrælið döðluplómuna og skerið í teninga. Setjið smá olíu, sítrónusafa, salt og pipar í bolla og notið sem dressingu á salatið.

Hitið ofninn vel. Setjið hann á hæsta hita og tómatana í eldföstu móti inn í hámark fimm mínútur. Takið út og kælið. Fiskurinn er léttsteiktur upp úr smjöri eða olíu með roðið niður uns gyllt. Snúið fiskinum við, saltið og piprið og bætið við skvettu af hvítvíni og steikið í 3–4 mínútur í viðbót.

Spergilkálið er steikt upp úr olíu eða smjöri ásamt salti í mínútu. Því næst fer matskeið af hvítvíni á pönnuna og slökkt er undir henni. Látið malla í tvær mínútur með lokinu á.

Salatið er sett saman, spergilkálið til hliðar og fiskurinn ofan á salatið. Soðinu af pönnunni er hellt yfir og því næst er bara að njóta.



Litríkir þrjónavettlingar

Margrét María Leifsdóttir, höfundur þrjónabókarinnar vinsælu, Vettlingar, hannaði þessa glæsilegu og litríku vettlinga sérstaklega fyrir afmælisrit Kvinnablaðsins en Regína Birkis hannyrðakona reif upp þrjónana og sýnir okkur hér hefðbundna útgáfu en einfaldari jólaútgáfu má finna á kvennabladid.is.

GRUNNUPPSKRIFT AÐ VETTLINGUM

Vettlingarnir eru þrjónaðir frá stroffi og upp á sokkaprjóna. Fyrir vinstri vettling er munstrið lesið frá hægri til vinstri og fyrir hægri vettling lesist munstrið frá vinstri til hægri.

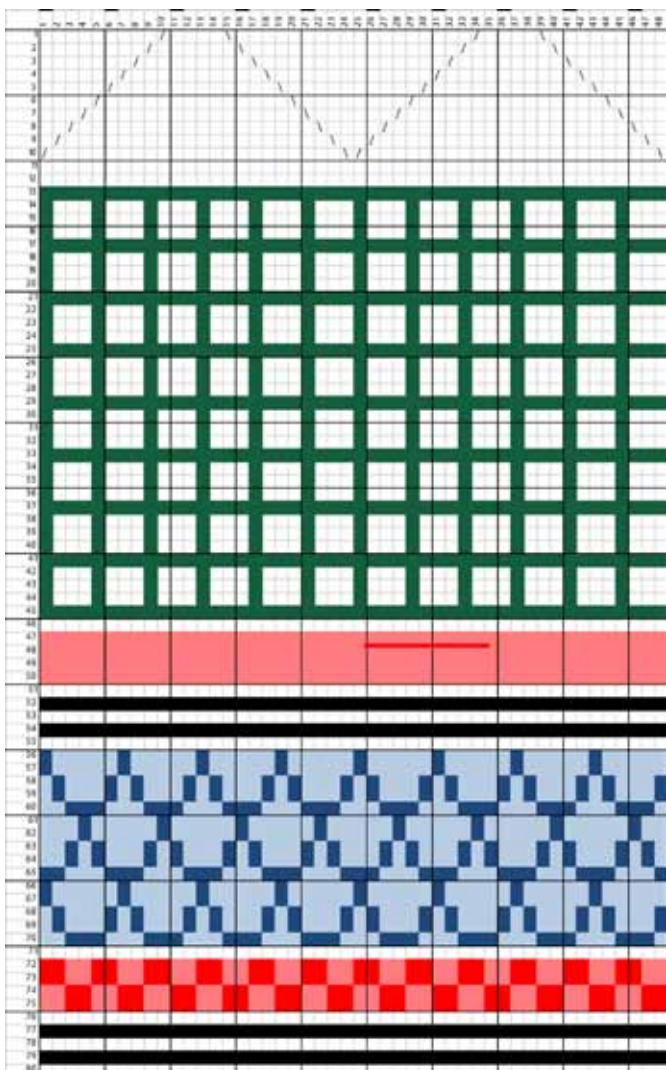
Hér er notað Lotus Yarns frá Garnbudin.is.

Þrjónar: Sokkaprjónar nr. 2,5 og 3.

Þrjónfesta: 15 l x 20 umf. á þrjón nr. 3 = 5x5 sm.

STROFF

Fitjið upp 48 lykkjur á þrjóna nr 2,5. Skiptið lykkjum jafnt á 4 þrjóna. Þrjónið stroff í hring, 2 sléttar, 2 brugðnar lykkjur til skiptis. Þrjónið þar til stroff mælist 4 sm. Skiptið yfir á þrjóna nr. 3.



Jólaútgáfu af vettlingunum má nálgast á kvennabladid.is

BELGUR

Þrjónið eftir munstri. Þegar komið er að því að merkja fyrir þumli þrjónið 9 lykkjur með aukabandi í öðrum lit. Færið þessar 9 lykkjur aftur yfir á vinstri þrjón og þrjónið þær aftur samkvæmt munstri. Þrjónið áfram eftir munstri þar til komið er að úrtökum. Á þrjónum 1 og 3: Takið 1 lykkju fram af óþrjónaða, þrjónið eina lykkju, steypið óþrjónuðu lykkjunni yfir þrjónuðu lykkjuna og þrjónið svo til enda.

Á þrjónum 2 og 4: Þrjónið þar til 2 lykkjur eru eftir á þrjóninum, þrjónið 2 lykkjur saman. Takið þannig úr 1 lykkju á hverjum þrjóni í hverri umferð þar til 3 lykkjur eru eftir á hverjum þrjóni (12 lykkjur alls). Slítið frá og dragið bandið í gegnum lykkjurnar sem eftir eru.

ÞUMALL

Fjarlægið aukabandið og takið upp lykkjur með þrjónum nr. 3 með þeim garnlit sem notaður er í næstu umferð á belg. Takið að auki upp 3–4 lykkjur í hvorri hlið þumals til að koma í veg fyrir að göt myndist (alls 23–25 L). Skiptið lykkjum jafnt á 4 þrjóna. Þrjónið tvær lykkjur saman í hvorri hlið þumals í næstu umferðum þar til 20 lykkjur eru eftir. Þrjónið þar til þumall mælist 5 sm.

Úrtaka á þumli er þrjónuð eins og á belg vettlingsins þar til 8 lykkjur eru eftir. Slítið frá og dragið bandið í gegnum lykkjurnar sem eftir eru.

FRÁGANGUR

Gangið frá endum. Þvoið í höndunum og pressið.

Bræðir þig



» Koparáhöld eru ekki bara snotur. Kopar hefur óviðjafnanlega leiðni, dreifir varma haganlega og dregur fram seiðandi bragð. De Buyer hefur búið til eldhúsamboð frá 1830 og þar á bæ vita menn að koparpottarnir þeirra eru pottþétt meistaraverk. Þess vegna lofa þeir lífstíðarabyrgð.

kokka
laugavegi 47

Laufey – telpukjöll

Hönnun og uppskrift: Björg Valgeirsdóttir

STÆRÐIR

Yfirvidd: 48 sm, 54 sm og 54 sm
Lengd: 40 sm, 48 sm og 55 sm
6-12 mán, 1-2 ára og 2-3 ára

EFNI

Lanett Babyull, Prima merino eða annað sambærilegt garn.
3 dokkur fyrir 6-12 mán, 4 dokkur fyrir 1-2 ára og 5 dokkur fyrir 2-3 ára eða annað sambærilegt garn. Hringprjónar nr. 2,5 60 sm og 40 sm langir, sokkprjóna nr. 2,5 og heklunál nr. 2,5.

PRJÓNFESTA

29 lykkjur og 45 umferðir = 10x10 sm

Aðferð

STÆRÐ 6-12 MÁN.

Fitja upp 5 L á tvo prjóna og prjóna munstur nr. 1 alls 10 sinnum en sleppa umferð 25, 26, 27 og 28. Ath að prjóna upp á hringprjón þar sem sýnt er og þá er tengt í hring. Mynd nr. 1.

Þegar munstur 1 er búð er prjónað munstur 3, 4 og 5. Setjið ermína inn þannig að eitt munstur er fellt af í miðju undir ermi og svo eru litlu ermastykkin sett inn í og passað að þetta gangi upp eins og neðst á kjólnum. Mynd nr. 2.

En það þarf að prjóna fyrstu og síðustu lykkjuna í munstrinu saman þannig að þær verði 1 L. Þegar báðar ermar eru komnar í þá er prjónað áfram munstur 6 og 7 síðan er heklað þannig að 3 L eru teknar upp á nálina og heklud fasta lykkja síðan 3 loftlykkjur og svo eins allan hringinn.

1



2



3



4



Ef lykkjurnar stemma ekki þá er það bara jafnað út.

Heklumferð 2: gerið 7 tvöfalda stuðla í eitt gat og svo eina fastalykkju í næsta gat og svo eins alla leið. Mynd 3 og 4.

Ermi: Fitja upp 5 L og prjóna ermamunstur 4x fyrir hvora ermi. En sleppa umf. 15 og 16.

STÆRÐ 1-2 ÁRA OG 2-3 ÁRA.

Fitja upp 5 L á tvo prjóna og prjóna munstur 1 alls 10 sinnum. Ath. að prjóna upp á hringprjón þar sem sýnt er og þá er tengt í hring. Þegar munstur 1 er búð er prjónað munstur 2, 3 og 4.

Á stærð 2-3 er munstur 4 gert tvisvar. Setjið ermína inn þannig að það er fellt af eitt munstur í miðju undir ermi og svo eru litlu ermastykkin sett inn í og passað að þetta gangi upp eins og neðst á kjólnum.

Það þarf að prjóna fyrstu og síðustu lykkjuna í munstrinu saman þannig að þær verði 1 L. Þegar báðar ermar eru komnar í er prjónað áfram munstur 5 og 6 síðan er heklað þannig að 3 L eru teknar upp á nálina og heklud fastalykkja, síðan 3 loftlykkjur og svo eins allan hringinn.

Ef lykkjurnar stemma ekki þá er það bara jafnað út.

Heklumferð 2: gerið 7 tvöfalda stuðla í eitt gat og svo eina fastalykkju í næsta gat og svo eins alla leið.

Ermi: Fitja upp 5 L og prjóna ermamunstur 4x fyrir hvora ermi.

Nákvæmar teikningar af prjónamunstrum má finna á kvennabladid.is.

Prima merino garnið fæst í vefverslun Kvennablaðsins <http://ugla.kvennabladid.is/>



Björg Valgeirsdóttir er sjálfmenntuð listahandverkskona og hún á heiðurinn af hönnuninni á þessum fallega kjól. Ítarlegt viðtal við Björgu má lesa á kvennabladid.is en þar segir hún meðal annars frá konunum sem höfðu áhrif á hana og handprjónaðri kápu nokkurri sem hún hannaði og setti internetið hreinlega á hliðina.

*Mynd: Iris Ann
Fyrirsæta: Regina Birkis Karlsdóttir*



Aðhald fullkomnar jóladressið í ár!

Heiðar Jónsson hefur um langt skeið verið vinsæll ráðgjafi kvenna um klæðaburð og litaval. Hann hefur starfað sem sérfræðingur hjá Oroblu og hann veit hvað hentar konum út frá vaxtarlagi og klæðnaði. Það kom því ekki annað til greina en að heyra í Heiðari sjálfum og fá góð ráð um sokkabuxurnar við jóladressið í ár!

Hvaða sokkabuxum mælir þú með fyrir konur núna þegar tími stanslausra veisluhaldna gengur í garð?

Ég er að sjálfsögðu hrifnastur af Oroblu-sokkabuxum, ítölsku gæðin eru öðrum fremri á markaðnum sérstaklega þegar kemur að útliti, saumaskap og endingu. Úrvalið er auðvitað gríðarlegt og auðvelt fyrir konur að finna það sem hentar hverri og einni, hvort sem það er úr hátíðarlínu Oroblu eða þeirri klassísku.

Eru einhverjar nýjar sokkabuxur sem vert er að prófa?

„Um þessar mundir hafa nýju All Colors Slim sokkabuxurnar okkar rokið út og gaman að sjá að konur á öllum aldri sækjast í þær. All Colors sokkabuxurnar hafa lengi verið meðal af okkar vinsælustu vara. Þær eru með falgri léttri glansáferð og eru 50 den svo þær eru mjög fínlegar en samt þekjandi. Nýja Slim útgáfan er með þétu aðhaldi sem nær yfir maga, rass og læri og gefur líkamanum góðan stuðning. Eins og nafnið gefur til kynna eru þetta sokkabuxur sem eru til í nokkrum litum en við höfum sérvalið fallega hátíðlega liti. Þetta eru sokkabuxur sem eru frábærar undir jólakjólínn í ár fyrir konur sem vilja gott aðhald og glæsilega leggi!“

Hvaða leyndarmáli lumar Oroblu á sem mótur líkamann og heldur öllu ... þú veist ... á sínum stað?

„Það er svo sannarlega leyndarmál sem verðugt er að kjafta frá en það eru Shock Up 60 den aðhaldssokkabuxurnar frá Oroblu. Ég hef sjaldan séð jafn falgar mótandi aðhaldssokkabuxur. Það er nefnilega ýmislegt hægt að gera til að ýkja



líkamsburðina, lyfta rassinum, veita aðhald yfir læri og maga og gera mittið kvenlegra en það eru engar sokkabuxur sem gera það jafn vel og Shock Up 60 den. Buxurnar sjálfar eru svartar og mattar og með mjög falgri og mjúkri áferð. Þær eru tilvaldar fyrir konur sem vilja þessa mótun og sem vilja þéttar sokkabuxur.“

En eru þær svona stífar? Þarf maður alveg aðstoð við að komast í þær?

„Nei alls ekki, sokkabuxurnar eru ekki svona eins og Shock Up í gamla daga þegar konur þurftu aðstoð við að komast í þær, þessar komast auðveldlega upp um mann og gera samt alveg sama gagn.“

Lumarðu á góðu ráði sem gæti nýst konum yfir jólahátíðina?

„Að sjálfsögðu! Það eru ekki bara konur sem ætla að klæðast kjólum eða pílsum sem þurfa að huga að sokkabuxum heldur líka þær sem ætla að klæðast buxum. Góðar aðhaldssokkabuxur og þá sérstaklega þær sem eru mótandi eins og Shock Up 60 den draga fram línur líkamans og eru tilvaldar hvort sem þær eru í kjólum eða buxum. Að vera í sokkabuxum innan undir buxum mótar vöxtinn, heldur öllu á sínum stað og þar af leiðandi verða konur ánægðari með sig og geisla af sjálfsöryggi.“

Það er tilvalið að leita til Heiðars þegar hann stendur fyrir Oroblu-kynningum í verslunum fyrir jólin. Auk þess býður hann upp á skemmtileg námskeið þar sem hann kemur í heimahús og heldur fyrirlestra um sama efni fyrir stærri hópa. Efnistöð eða þemu námskeiða og fyrirlestra eru mismunandi og hægt að hafa hvert kvöld með einu þema eða blanda fleirum saman og setja saman frábært kvöld:

- Andast í heimahúsi.
- Fegurð, sjálfstraust og fas.
- Framkoma og hreyfingar.
- Fatastíll.
- Litgreining og förðunarleiðbeiningar.
- Undirfatamenning og ýmislegt fleira.

P.S. Við urðum að spyrja Heiðar út í námskeiðið „Andast í heimahúsi“ og hvort hann gæfi leiðbeiningar um hvernig best sé að deyja heima fyrir, en Heiðar svaraði fyrirspurn okkar hlæjandi: „Nei, alls ekki. Að andast í heimahúsum er huglæg dagskrá á léttari nótunum. Ég hef alltaf verið að gægjast lengra og oft unnið sem miðill. Þetta er mín útfærsla og byggir á að lesa úr skrift, áruspílum og jafnvel að kíkja í Tarot.“



KYNNING

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ?

VIÐ KYNNUM SPENNANDI NÝJUNG FRÁ OROBLU - ALL COLORS SLIM FIT

Sokkabuxur með léttu aðhaldi. Þær forma og móta kvenlegan vöxt yfir maga, rass og læri. Strengur er extra breiður, þægilegur og rúllast ekki niður. Falleg silkiáferð sem lætur fótin liggja fallega, hvort sem er undir kjól eða buxum.



OROBLU





Hátt
frostþol



Hágæða
andadún



Límdir
saumar



Vatnsfrá-
hrindandi



Fyrir bæði
kynin

INGPÓR er síð og klæðileg úlpa með hágæða andadún. Hún hrindir frá sér vatni og er með límdum saumum. Traustur ferðafélagi á jökulinn eða inn í veturinn.



CINTAMANI