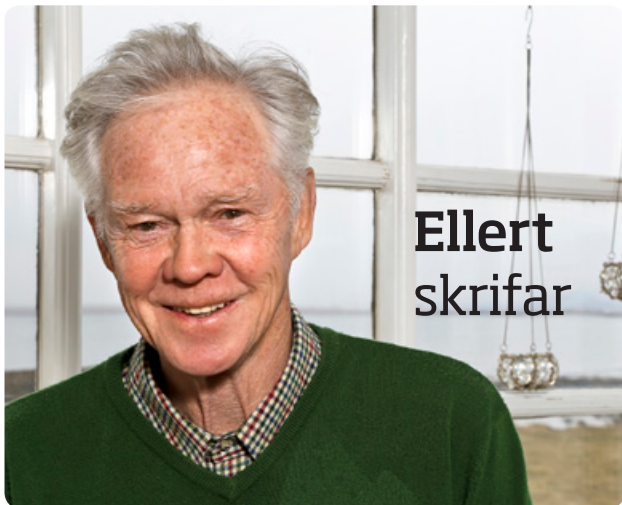


# RAFRAM

- á besta aldri



Ellert  
skrifar



Jólafondur  
á Drafnarsteini



Jólakúla Þóreyjar



Freyja:  
Úr myndlist  
í útgerð

## Hátíðarmatur Úlfars



ATHYGLI

ALMANNATENGSL



Ævintýrlegt lífshlaup  
Mariönnu



# Jólin á Drafnarsteini



Jólahátíðin er sérstakur tími í lífi barna. Á leikskólanum Drafnarsteini voru krakkarnir önnum kafnir við jólaundirbúninginn þegar ljósmyndara ÁFRAM á besta aldri bar að garði. Drafnarsteinn leggur ríkulega áherslu á þjóðararfinn í sínu starfi og vinnur mikið

með tungumálið, magnaðar þjóðsögur og náttúrulega efniviði. Í listasmiðju Drafnarsteins voru börn önnum kafin við að þæfa rauðar jólasveinahúfur fyrir litla viðarjólasveina og var útkoman hreint út sagt stórkostleg!

**ÁFRAM**

– á besta aldri  
Nóvember 2015



Útgefandi: Athygli ehf.

Textavinnsla: Bryndís Nielsen (ábm.),  
Svava Jónsdóttir, o.fl.

Forsíðumyndir: Andri Thor Birgisson,  
Pormar V. Gunnarsson o.fl.

Ljósmyndir: Pormar V. Gunnarsson o.fl.

Umbrot: Athygli ehf.

Auglýsingar: Inga Ágústsdóttir. Sími 515-5206.  
GSM 898-8022, inga@athygli.is

Prentun: Landsprent ehf.

Dreift með prentaðri útgáfu Morgunblaðsins  
föstudaginn 27. nóvember 2015.







# JÓLASÍLDIN 2015

JÓLASÍLDIN FRÁ ORA ER ÓMISSANDI Á AÐVENTUNNI OG Á JÓLABORÐIÐ  
ER NÚ KOMIN Í ALLAR HELSTU VERSLANIR



[www.ora.is](http://www.ora.is)





# Frá myndlist yfir í sjávarútveg

Freyja Önundardóttir, myndlistarkona, kennari, verkefnastjóri og útgerðarstjóri.

Freyja Önundardóttir hefur fengist við ýmislegt um ævina og er hvergi nærri búin. Þessi atorkusama kona starfaði sem myndlistarkona í yfir tuttugu ár en rekur nú útgerðarfyrirtæki og tók nýverið við embætti formanns Kvenna í sjávarútvegi (KIS).

### Gott að æfa óvissupolið sitt

Aðspurð segir Freyja það verða langan lista ef hún tæki saman þau störf, áhugamál, félagsstörf og íþróttir sem hún hefur tekið þátt í. „Mér finnst mjög gaman að prófa hlutina sjálf og geta dæmt út frá eigin reynslu. Ég vil ekki láta öðrum eftir að dæma fyrir mig. Þegar ég var krakki var viðhorfið í samfélaginu þannig að maður átti bara að finna sér sinn farveg og stað í lífinu sem fyrst, því fyrr því betra. Ég hélt að það væri rétt en það er eins langt frá veruleikanum og maður getur ímyndað sér! Allt mitt nám, hvort sem það er verslunarnám, kennararéttindin, myndlistarnám, MPM nám eða einfaldlega lítil námskeið, hefur nýst mér á ótrúlegustu stöðum í lífinu og aukið viðsýni. Svo er reynslan auðvitað ómetanlegur skóli. Ég heyrði um daginn orð sem ég hef verið upptekin af að undanfögnu en það er óvissupól – að æfa óvissupolið sitt. Fyrir mér er það jafn mikilvægt og að æfa líkamann.“

### Komin hringinn

Freyja er alin upp við sjávarútveg í Vestmannaeyjum og á Raufarhöfn: „Ég er fædd og uppalin inn í geirann og er mjög stolt af því að vera slordís! Ég hef í raun unnið við nær allt er tengist sjávarútvegi, frá því að vinna sem krakki með systkinum mínum í fjölskyldufyrirtækinu að gera það sem þurfti að gera. Svo tók frystihúsið við og öll hugsanleg verkefni þar og svo hef ég verið á sjó, bæði á fiskibátum og sem þerna á Herjólfí auk þess að hafa verið eigandi að útgerð og fiskútflutningsfyrirtæki.“

Freyja færði sig þó fjær sjávarútveginum með aldrinum og starfaði sem kennari á Þórshöfn á Langanesi um hríð þar sem hún ól upp börnin sín tvö sem nú eru upp-komin. Þaðan fór hún svo í nám í Mynd-

*Þegar ég var krakki var viðhorfið í samfélaginu þannig að maður átti bara að finna sér sinn farveg og stað í lífinu sem fyrst, því fyrr því betra. Ég hélt að það væri rétt en það er eins langt frá veruleikanum og maður getur ímyndað sér!*

listarskólanum á Akureyri, flutti suður og vann við myndlist í tvo áratugi, hélt sýningar og rak gallerí. Fyrir nokkrum árum ákvað Freyja síðan að breyta aftur til og tók MPM gráðu í verkefnastjórnun frá HR og fór í kjölfarið í starfsnám á Möltu: „Starfið á Möltu var hjá fyrirtæki sem sá um ráðstefnur og námskeið í flottum hótélum og sat ég margar áhugaverðar ráðstefnur um sjálfbærni, samfélagslega ábyrgð og fleira. Eftir heimkomuna fór ég svo að aðstoða foreldra mína við rekstur Önundar ehf. og er í dag útgerðarstjóri fyrirtækisins. Það má því í raun segja að ég sé komin hringinn.“

### Sjávarútvegurinn er enn kynjaskiptur

Sjávarútvegurinn hefur í gegnum tíðina verið mjög kynjaskiptur þar sem konur hafa verið við færiböndin eða að sjá um launaútreikninga á meðan karlmenn voru í stjórnunarstöðum. „Nú hefur þetta mjakast í rétta átt, held ég og vona. Konur eru ofar í stjórnunarstiginu, ennþá svakalegir dugnaðarforkar; ósérhlífna, vinnusamar og að sjálfsögðu klárar í meira lagi. Ég er samt ansi hrædd um að það halli á konur þegar kemur að yfirstjórn og stjórnnum stærri fyrirtækja þó að auðvitað og sem betur fer séu undantekningar þar á. Þetta er ennþá karlaheimur og það getur verið einmannalegt að vera kona innan um alla þessa karla, ekki það að það geti ekki líka verið yndislegt, þeir eru jú flestir mjög fínir,“ segir Freyja og brosir við.

Freyja segir samtökin Konur í sjávarútvegi því vera mikilvægan vettvang til að efla konur í sjávarútvegi með því að skapa tengslanet og hvetja til samvinnu.



Félagskonur KIS hittast reglulega á fundi. Hér er Freyja á Samhristing KIS ásamt Karen Kjartansdóttur, Hallveigu Ólafsdóttur og Hildi Sif Kristborgardóttur.

„Hér eru öflugar konur sem tengjast á einn eða annan hátt inn í sjávarútveg og vilja styðja og styrkja hver aðra. Það er fullt af konum sem vita lengra en nef þeirra nær og hafa bullandi þekkingu á sjávarútvegi. Við viljum gera þær sýnilegri og jafnframt að kynna sjávarútveginn fyrir konum sem þekkja hann ekki nógu vel, hvetja þær til að mennta sig og að byggja upp jákvætt starf.“

### Hlutir breytast hratt ef samstaða er fyrir hendi

„Það er náttúrulega afar áhugavert hvað viðhorf geta breyst hratt þegar samstaða er annars vegar til staðar og mér finnst unga fólkíð vera að standa sig frábærlega í baráttu sinni fyrir betra lífi. Það er auðvitað að berjast fyrir alla, allt samfélagið og til að mynda barnabörnin mín. Það er hættulegt að halda að jafnréttisbarátta sé óþörf því næsta kynslóð á eftir mér veit ekki að þegar rauðsokkurnar voru og hétu þá voru þær meðal annars að berj-

ast fyrir leikskólaplássum fyrir börn,“ segir Freyja og segir jafnréttisbaráttuna fjölbreytta og ýmsar leiðir til að ná settu marki.

„Við hjá KIS erum kannski ekki með brjóstabyltingu, við förum aðrar leiðir í baráttunni, en í okkar tilfelli er frekar þörf fyrir að styrkja tengslanet kvenna, hvatningu og opinn huga. Það er okkar reynsla að starfsbræður okkar séu frekar hlynntir okkur og þessu félagi, þeir sjá alveg þörfina fyrir það enda vita viðsýnir menn að fyrirtæki þar sem kynjahluttföll í stjórnnum eru jöfn eru best reknu fyrirtækin. Þeir eru flestir fullkomlega meðvitaðir um þetta. En það er svo margt sem maður áttar sig ekki á fyrr en búið er að hnippa í mann. KIS er kannski einmitt vettvangur til að ýta aðeins við og sýna fram á að það er fullt af öflugum konum sem eru til í að koma inn og vera með og hafa heilmikið fram að færa.“





KRAFTMESTA  
BLANDAN OKKAR  
AF Q10

**NÝJUNG**  
ÓMÓTSTÆÐILEGAR Q10 SERUM PERLUR  
SEM DEKRA VIÐ HÚÐINA







Ásta Björnsdóttir með hundana Esju og Prímu Ösp.

Ásta Björnsdóttir stýrir Ballettskóla Sigríðar Ármanns styrkri hendi þar sem nemendur upplifa ævintýraheima. Þegar heim kemur bíða hennar tvær Golden Retriever tíkur og einn rakki sem upplifa ævintýraheima í daglegum göngutúrum.

Móðir Ástu, Sigríður Ármann heitin, stofnaði skólann árið 1952 og var Ásta sex ára þegar hún hóf ballettnám hjá henni. „Ég ákvað síðar að leggja ballettinn fyrir mig og fór í kennarnám til Englands. Mér fannst hæfileikar mínir og kraftur nýtast best í að verða kennari. Ég vildi bara verða ballettskólakona. Mér fannst það hæfa mér vel.“

Ásta lauk jafnframt BA-námi í ensku og bókmenntafræði við Háskóla Íslands.

Töfrar sviðsins

Hún segir að það hafi ekki bara verið dansinn sem heillaði þegar hún var barn; búningarnir heill-

uðu líka. „Mér finnst mjög gaman af fallegum og skemmtilegum búningum. Ég held að það hafi gert útslagið þegar ég var krakki.“

Hún upplifði ævintýraheiminn sem fylgir ballettinum. Það sama gera nemendur hennar. „Þetta er ævintýraheimur fyrir börn sem læra ballett vegna þess að þau komast á svið og kynna töfrum sviðsins. Það er þó ekki alltaf ævintýraheimur að læra ballett. Börnin þurfa að sýna heilmikla þolinmæði og seiglu vegna þess að ballettinn byggist svo mikið á endurtekningum; það þarf að endurtaka æfingar aftur og aftur og fullkomna þær. Svo felst ævintýrið í umbuninni – þegar dansað er á sviði.“

Ásta hefur kennt ballett í rúm 30 ár. „Mér finnst alltaf jafn gaman að upplifa það þegar börnin uppgötva hvað þau geta og þegar þau byrja að geta gert hlutina sem ég kenni þeim.“

# Allt í röð og reglu – bæði í ballett og hundahaldi

Hvað með kynjaskiptinguna? „Það eru kannski tveir strákar á móti 200 stelpum. Það þyrfti að komast í tísku fyrir stráka að vera í ballett því þá myndu miklu fleiri strákar koma. Ballettinn er erfið en flott listgrein fyrir þá.“

Korpa, Príma Ösp og Korpúlfrur

Ásta upplifir fleiri ævintýri en í ballettskólanum og á sviðinu. Hún og eiginmaður hennar, Guðni, ákváðu fyrir 12 árum að fá sér hund. Það átti ekki að vera bara einhver hundur. Guðni hafði heimsótt heimili í Danmörku þegar hann var 12 ára þar sem heimilishundurinn var af tegundinni Golden Retriever og segir Ásta að hann hafi lofað sjálfum sér að hann skyldi einhvern tímann eignast hund af sömu tegund. „Okkur langaði að bæta hundi inn í fjölskylduna“ segir Ásta. „Okkur fannst þá tilvalið að

fá einn Golden Retriever.“ Þau fengu litla tík sem var kölluð Korpa.

„Þetta eru mjög ljúfir og góðir hundar, mjög góðir heimilishundar, rólegir og meðfærilegir heima við og vilja vera að gera það sem við erum að gera. Ef við erum að horfa á sjónvarpið þá liggja þeir við hliðina á okkur. Og ef við erum að elda matinn þá liggja þeir hjá okkur og horfa á. Þeir eru þannig stór hluti af fjölskyldunni.“

Hjónin hafa átt þrjár tíkur af Golden Retriever tegund – Korpa er dain en nú eiga þau Esju níu ára, Prímu Ösp fjögurra ára og Korpúlfr 18 mánaða. „Við fluttum Esju inn frá Skotlandi en hún hefur eignast 10 hvolpa og er Príma Ösp einn af þeim. Príma Ösp eignaðist síðan Korpúlfr svo að nú eigum við þrjá ættliði Golden.“

Nægjusamir og reglusamir

Ásta segir að hún njóti lífsins miklu meira eftir að hún fékk hundana. „Þeir kenna manni að njóta andartaksins. Ég nýt þess að umgangast þá og þeir eru góðir félagar. Það er mjög gefandi að hafa hund á heimilinu. Hundarnir eru ekkert að flækja hlutina. Líf þeirra er einfalt. Þeir þurfa að borða, naga bein, leika sér, hlaupa og sofa. Þeir eru nægjusamir og reglusamir. Það sem mér finnst vera ægilega gaman við hunda er að þeir kenna manni að vera bara svolítið rólegur og reyna að einfalda lífið.“

Ætli ballettinn og hundarnir eigi eitthvað sameiginlegt? „Ballettinn krefst að allt sé í röð og reglu og hundar eru reglusamir og vilja röð og reglu.“

## Kærleikskúlan 2015 – Landslag

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra hóf útgáfu Kærleikskúlunnar árið 2003 en á hverju ári hefur félagið fengið virta listamenn til að hanna kúluna, frá Ólafi Elíassyni og Rúrí til Yoko Ono og Ragnars Kjartanssonar. Í ár hannar listakonan Ragna Róbertsdóttir Kærleikskúluna og hefur hún hlotið nafnið Landslag.



Ragna Róbertsdóttir hannar Kærleikskúluna 2015.

„Það hefur verið afar vel staðið að þessu hjá félaginu og ég hef alltaf dáðst að því hvernig þau fá alvöru listamenn til að hanna þessar kúlur. Afraksturinn er því fallegt listaverk á hverju ári. Þegar ég fékk svo símtal og var spurð hvort ég vildi ekki taka þátt í þessu hikaði ég ekki við,“ segir Ragna en listamenn Kærleikskúlunnar hafa allir gefið vinnu sína og þannig stutt dyggilega við starf í þágu fatlaðra barna og ungmenna.

Afhending Kærleikskúlunnar fer fram við athöfn á Kjarvalsstöðum í byrjun desember en þar mun fyrsta kúla ársins verða afhent verðugri fyrirmynd. Við fengum Rögnu til að lýsa innblæstrinum að gerð kúlunnar fyrir lesendum ÁFRAM. „Ég vinn mikið út frá landslagi og nota alls konar íslensk efni, vikur og önnur náttúruleg efni. Kúlurnar sjálfar eru afskaplega fallegar og tærar glerkúlur og ég ákvað að

nota efni sem ég hef notað áður til að túlka landslag, án þess þó að það sé náttúrulegt í sjálfu sér, en það eru sjálflýsandi plastagnir sem eru settar inn í kúluna. Ég hef notað þær sem tákn fyrir ýmislegt í landslaginu mínu, allt frá sólinni yfir í líparít fjöllin okkar,“ segir Ragna.

Markmið með sölu kúlunnar er að auðga líf fatlaðra barna og ungmenna en allur ágóði rennur til starfsemi Reykjadal, sumar- og helgardvalar Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra í Mosfellsdal. Þannig er fleiri börnum gert kleift að njóta tilverunnar þar í hópi jafnaldra og eignast bæði góða vini og dýrmætar minningar.

Sölutímabil Kærleikskúlunnar er frá 5.-19. desember og verður hún seld í helstu gjafavöruverslunum landsins sem taka enga þóknun fyrir.

# ENN EINN DAGUR Í PARADÍS

*Bezt á kalkúninn*

bestalambid.is

f Beztu uppskriftirnar okkar



SUZUKI BÍLAR HF.  
**25**  
ÁRA 1990-2015



Way of Life!

# NÝR VITARA, ÓTRÚLEGA SPENNANDI!

KOMDU  
Í REYNSLU-  
AKSTUR!

VERÐ FRÁ KR.

**4.480.000**

DYNAMO REYKJAVÍK



**VITARA**

Suzuki einsetti sér að búa til bíl sem væri fremstur í sínum flokki. Bíl sem fólk gæti notið að eiga og aka. Það er óhætt að fullyrða að vel hafi tekist til. Hinn nýi Vitara uppfyllir allar þessar kröfur - og meira til.

Suzuki Vitara er fyrsti sportjeppinn á þessu ári sem fær fullt hús stiga, fimm stjörnur í árekstrarprófun hinna virtu evrópsku stofnunar Euro NCAP. Suzuki Vitara fékk hæstu einkunn í öllum fjórum helstu prófunarþáttunum.

**ALLGRIP**

All-Grip skapar aksturseiginleika í sérflokk og gerir Suzuki Vitara að alvöru jeppa þegar á reynir. Þú kemst alla leið!

Suzuki Vitara er fánlegur sjálfskiptur og beinskiptur, bæði með diesel- og bensínvél.



**SUZUKI**

Fáðu nánari upplýsingar á [suzuki.is](http://suzuki.is)

Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100



# Hjálpin að handan



- Svo koma kannski nýir eigendur og breyta, rífa niður innréttingar og henda öllu út. Þá hefur hreinlega allt orðið vitlaust því fyrri eigandi er svo ósáttur. Ég hef ráðlagt að fólkið setjist niður áður en það heldur framkvæmdum áfram, tali við þann látna og biðja um leyfi til að eiga þarna heima.

Hafsteinn Guðbjörnsson læknaðiðill. „Ég fór síðan með hendur yfir líkama fólksins án þess að snerta það, reyndi að finna út úr því hvað amaði að því og notaði líka orkuprjóna til að mæla orkuna.“

Hafsteinn Guðbjörnsson læknaðiðill hefur aðstoðaða marga sem hafa leitað til hans, hvort sem það er út af verkjum eða andlegri vanlíðan. Hann segir að sumir sjái jafnvel sprautuför eftir á og jafnvel ör eins og eftir aðgerð. Hafsteinn hefur líka aðstoðað þá sem verða varir við verur að handan sem trufla og hræða.

Blámi himinsins og hafsins blasir við út um gluggana á heimili Hafsteins Guðbjörnssonar læknaðiðils. Það er einhver ró þarna inni. Gott andrúmsloft. Kross hangir á einum veggnum. Englasytta á borði. Hafsteinn er elskulegur. Rólyndur. Hann tekur ekki lengur á móti fólki en hann tekur hins vegar við fyrirbænum.

„Ég sest niður, fer með opunarbæn og kemst í ákveðið ástand. Ég finn fyrir styrk í lófunum og sé þetta fara frá mér; það er ekki auðvelt að lýsa þessu en þetta er eins og orka, kraftur eða orkublossi. Síðan loka ég fyrir þetta og tek næstu fyrirbæn. Þetta er í rauninni ákaflega einfalt; það er bara að stilla sig af.“

Hafsteinn hafði annan háttinn á þegar hann tók á móti fólki. Áður en hann hitti fólk fékk hann nöfn þess, stríkaði undir hvert nafn og segist þá hafa fengið skilað að handan um hvern og einn. „Það voru ótrúlegustu orð og upplýsingar sem ég skrifaði niður. Fólkið kom síðan inn og sagði hvað amaði að því en minnst kannski ekki á þær upplýsingar sem ég hafði fengið stuttu áður. Þetta var hins vegar rétt í um 95% tilvika,“ segir hann um aukaupplýsingarnar sem hann fékk að handan.

„Ég fór síðan með hendur yfir líkama fólksins án þess að snerta það, reyndi að finna út úr því hvað amaði að því og notaði líka orkurprjóna til að mæla orkuna.“ Hann segir að leiðbeinendur sínir hafi komið þarna að málum auk ýmissa annarra að handan sem í fyrra lífi hafi til dæmis verið lækna, prestar og sálfræðingar. „Þegar maður er búinn að opna fyrir þá eru hjálparar inni í þessu afli sem var í kringum fólkið á meðan ég var að vinna. Ég hafði þetta afl á bak við sem passaði upp á að ekkert óhreint kæmist að; það er svo mikið atriði.“

Orkuprjónar liggja á borðinu. Hann tekur þá upp og sýnir svo ekki verður um villst að þeir hreyfast í sitthvora áttina, til dæmis eftir því hvar innstungur eru í veggjum. Þeir hreyfast líka eftir því hvernig orkan er í kringum fólk.

### Sprautuför og ör

Hafsteinn segir að það hafi komið fyrir að fólk hafi talið sig fá sprautuför og jafnvel ör eins og eftir skurðaðgerðir eftir heimsóknir til sín og þegar hann hefur sent hjálp með fyrirbænum. „Gömul kona hringdi einu sinni í mig út af krangleika í fæti sem hún var lengi búin að eiga við. Ég tók þetta fyrir og þegar hún leit á fótinn á sér nokkrum dögum síðar þá sá hún skurð á ristinni. Hún kallaði á dóttur sína sem er hjúkrunarfræðingur sem staðfesti þetta; það var eins og konan hefði farið í aðgerð. Ég var í miklu uppáhaldi eftir þetta hjá konunni og hún hringdi oft í mig. Ég hitti hana hins vegar aldrei.“

Hann segir frá öðru dæmi. „Ég man eftir manni sem kom til mín og var önnur hendin orðin máttlaus. Hann gat ekki notað hana. Það var búið að rannsaka hann og skoða en það var ekki vitað hvað amaði að honum. Hann pantaði tíma hjá mér í örvæntingarkasti og fór ég með hendur yfir hann. Ég vissi svo sem ekkert hvað væri í gangi en orkuprjónarnir, sem ég hélt á, voru á fullu og það voru einhverjir hjá honum. Hann fór síðan fram og opnaði útídyrnar með hendinni sem var búin að vera máttlaus. Þetta lagaðist eftir eitt viðtal.“

Þriðja dæmið: „Einhvern tímann kom til mín söngkona sem var búin að missa röddina og hafði ekki getað sungið í nokkrar vikur eða mánuði. Hún fékk röddina og fór að syngja daginn eftir. Þarna var eitthvað sem gerðist í hálsi hennar.“

### Sálarhjálp

Sólin brýst í gegnum nokkur dimm ský. Hafsteinn segir að sumir hafi fengið andlega hjálp. „Stundum leystist vandamálið á staðnum eða eftir viðtalið. Slíkt var mjög algengt. Þetta gat verið stress og áhyggjur; þetta var vítahringur og reif fólk sig niður og var komið í eitthvert myrkur. Það var í rauninni auðvelt að eiga við það og læknuðist margir hjá mér út af slíku eftir einni tíma. Það er þarna þannig að annaðhvort virkar þetta eða ekki. Sumir komu til mín tveimur eða þremur árum síðar út af einhverju öðru og þökkðu mér fyrir síðustu lækningu sem ég var löngu búinn að gleyma.“

Hann segir að fólki finni oft þegar þeir að handan eigi við það. „Það finnur það til dæmis í svefni; það dreymir þetta. Það finnur oft fyrir einhverri nærveru.“ Hafsteinn segir lækna þessa heims aldrei hafa haft samband við sig út af þessu starfi. „Ég fer ekkert inn á svið þeirra. Ég hef aldrei ráðlagt fólki að hætta að taka lyf. Það kemur ekki til greina því ég hef enga burði til þess og maður þarf að gæta sín á slíku.“

### Ásókn

Sumir upplifa dulræna reynslu sem veldur því að þeir leita til miðla. Samkvæmt Hafsteini getur fólki stundum orðið fyrir dulrænni reynslu ef það verður fyrir skyndilegu áfalli, til dæmis missi náins ættingja og hann segir að þegar verið er að rífa gamlar byggingar og breyta eldra húsnæði geti ýmislegt farið að gerast. Þá hafa sumir fundið fyrir ónotum, kulda og hrolli á afmörkuðum stað á heimilum sínum. Hafsteinn segir að um getur verið að ræða látna sem þurfa hjálp auk þess sem óþægindi geta stafað af hugformum, til dæmis heimilisofbeldi eða ef fólki hefur rífist oft á sama stað. Hann segir að þeir sem hafa tekið líf sitt eða látist snögglega láti oft vita af sér í draumum eða á annan hátt þar sem þessum sálum líði oft illa fyrst á eftir.

Hafsteinn segir frá fólki sem flutt var í nýtt húsnæði. „Andrúmsloftið var þungt og fundu þau reykingalykt. Þau vissu ekki hvað væri í gangi. Ég tók þetta fyrir og fékk upplýsingar um að þarna væri eitt-hvað party. Þarna hafði ógæfufólk búið. Fólkið sem var flutt í húsnæðið vissi ekkert um það og þegar það spurði fyrri eiganda þá þóttist hann ekkert vita. Það kom hins vegar síðar í ljós að þarna hafði verið svakalegt dópgreni og þegar nýju eigendurnir voru fluttir inn komu þeir sem voru látnir og höfðu sótt party í þessu húsnæði til að fá orku frá fólkinu. Þeir söguðust á það. Ég gat sent bjartar verur á þennan stað og þeir látnu, sem höfðu verið að trufla, fóru.“

Hafsteinn talar áfram um byggingar. Hann segir að það komi fyrir að fólki sem deyi snögggt geri sér ekki grein fyrir að það sé farið og haldi til á fyrri heimili sínu. Það vill ekki fara.

„Svo koma kannski nýir eigendur og breyta, rífa niður innréttingar og henda öllu út. Þá hefur hreinlega allt orðið vitlaust því fyrri eigandi er svo ósáttur. Ég hef ráðlagt að fólkið setjist niður áður en það heldur framkvæmdum áfram, tali við þann látna og biðja um leyfi til að eiga þarna heima. Ég hef ekki fengið aðrar upplýsingar en að þetta hafi gengið. Fólki þarf líka að gera eitthvað sjálft; það er ekki nóg að ég geri það.“

Hafsteinn segir að fólki geti verndað sig gegn ásókn að handan með því að biðja bænar. „Það er hægt að biðja guð um að vernda sig gegn öllu illu og það á að gera á daginn. Það á ekki að gera það áður en farið er að sofa. Þá er fólki orðið þreytt og fer að biðja fyrir sér og öðrum, þá opnar það fyrir kærleiksorku sína og þá er kannski einhver að handan sem sækir orku í viðkomandi sem vaknar kannski og finnst það vera að kafa og finnst einhver vera hjá sér. Það er algengt að fólki segi þetta.“

Blámi himinsins og hafsins blasir við út um gluggana á heimili Hafsteins Guðbjörnssonar læknaðiðils. Það er einhver ró þarna inni. Gott andrúmsloft. Orkuprjónarnir liggja á borði. Sólin hafði betur í baráttunni við skýin.





# kemur við sögu á hverjum jólum



Við höfum bakað ný sortir af ljúffengum jólasnákökum þessi jól og sett þær í eiguleg box. Prófaðu nýju lakkrískökurnar, döðlukökurnar og kókoskøkurnar.



Nældu þér í jólasnákøkur frá Frón í næstu verslun



[www.fronkex.is](http://www.fronkex.is)



# Á undan sinni samtíð



Margir kannast við nafn Mariönnu Friðjónsdóttur en hún hefur starfað við sjónvarp, kvikmyndagerð og nýmiðlun í áratugi. Nafn hennar er í hávegum haft í bransanum þar sem hún nýtur mikillar virðingar en þrátt fyrir langan starfsaldur er leitun að finna manneskju sem er með fingurinn nær púlsinum en Mariönnu. Blaðamanni ÁFRAM brá í brún þegar Marianna hóf að lýsa fyrstu reynslu sinni af störfum á fréttastofu RÚV þegar Sjónvarpið var einungis tæplega fjögurra ára gamalt. Hún lítur nefnilega ekki út fyrir að hafa aldur til, er snögg og lipur í hreyfingum og með skarplegt en þó létt yfirbragð.

„Ég var aðeins 16 ára gömul þegar ég byrjaði á fréttastofu RÚV, sem þykir frekar ungt í dag en þess ber að geta að meðalaldurinn í Sjónvarpinu á þeim árum var einungis um 25 ár! Það var því afskaplega ungt fólk sem tók að sér það hlutverk að finna upp íslenskt sjónvarp og ótrúleg lífsreynsla að vera komin í hringiðu miðlunarinnar og kynnst þessu fólki sem má segja að hafi alið mig upp, kennt mér vinnubrögðin og komið mér á sporið,“ segir Marianna blaðamanni í gegnum Skype þar sem hún situr í stofu sinni heima í Danmörku.

**Þótti fásinna að ráða unga stelpu sem fréttapródušent**  
„Síðan var ég ráðin útsendingastjóri fréttu um tvítug, 1973. Þá þrammaði tæknideildin inn til Emils Björnssonar, fréttastjóra RÚV og mótmælti því að ég væri sett í þetta starf. Þarna voru náttúrulega ein-

göngu karlmenn á ferð en þegar þeir voru spurðir að því hvort ég gæti ekki uppfyllt starfskröfurnar svöruðu þeir nú jú við því, það væri ekki hægt að klaga neitt upp á það, en mótmælin voru þau að ég væri stelpa og allt of ung. Eftir það upplifði ég nú ansi erfiða tíma en ég veit að ég hef alltaf haft orð á mér fyrir að undirbúa hlutina rosalega vel, gera góð handrit og sjá til þess að allar upplýsingar væru á hreinu. Mér tókst því með tímanum að sannfæra strákana endanlega um að ég gæti sinnt þessu starfi þrátt fyrir að vera stelpa!“

Hjá RÚV gekk Marianna í ýmis störf, stjórnaði til að mynda öllu kosningasjónvarpi RÚV frá 1973-1986 og var yfirstjórnandi Reagan-Gorbachov fundarins. „Það gekk ótrúlega vel og fengum við mikið hrós fyrir það erlendis frá og uppfylltum óskir forsætisráðherra að heimurinn sæi Ísland í góðu ljósi. Það var mjög flókið og

skemmtilegt verkefni, við vorum fjórar konurnar sem skipulögðum verkið að mestu. En laust fyrir komu herranna þá kom einn yfirstjórnanda RÚV upp til okkar og spurði hvort ekki væri kominn tími á að það kæmi karlaður og tæki við þessu. Maður hefur stundum þurft að standa svolítið upp í hárinu á strákunum með jöfnu millibili,“ segir Marianna og við-urkennir að stundum hafi verið strembið að vera kona á svo karllægum starfsvettvangi.

Marianna segist alla tíð hafa verið þannig gerð að sér finnist skemmtilegt að læra eitthvað nýtt. „Sérstaklega ef einhver segir, „nei þetta er ekki hægt“ en þá þarf ég hreinlega að finna lausnina, þetta hefur háð mér alla tíð!“ Eftir því sem starfshættir Sjónvarpsins festust í sessi fór frumkvöðlaeðli Mariönnu að láta á sér kræla og þegar Stöð 2 var sett á laggirnar flutti hún sig þangað og fann þar aftur drifkraftinn sem hafði einkennt RÚV á fyrstu árunum.

**Framkvæmdastjóri í Danmörku**  
Orðspor Mariönnu fór víðar og árið 1990 fékk hún símtal frá Danmörku og var boðið að taka við sem framkvæmdastjóri framleiðslusviðs hjá Kanal2, sem hét síðar TV/Danmark og heitir í dag SBS Disco-

*Þetta snýst alls ekkert um tæknina heldur að nýta til fullnustu þá möguleika sem eru fyrir hendi. Og það er bara að henda sér í gang, því það er allt í lagi að prófa alla takkana, maður getur ekkert skemmt.*

very Media. Hún flutti því út með alla fjölskylduna í ágúst sama ár. „Þetta var náttúrulega stór breyting, bæði hvað menningu og vinnukúltúr varðar en ekki síst í viðhorfi. Þegar ég kem út þá er ég í einni og sömu persónunni flest af því sem Dönum finnst erfitt að eiga við: Útlendingur, kona og yfirmaður! Á þessum tíma var auglýsingasjónvarp í Danmörku nýkomið af stað og þurftum við að berjast fyrir því að breyta gamalli löggjöf sem var sett upp til verndar Danmarks Radio. Sjö árum síðar tókst það og til varð TV/Danmark, sem þá tók yfir allar staðbundnar stöðvar í Danmörku. Þessi ár var ég eina konan í framkvæmdastjórn og eina kona í framkvæmdastjórn þeirra sjónvarpsstöðva sem bandarísku eigendurnir okkar áttu í Skandinavíu og í Norður Evrópu.“



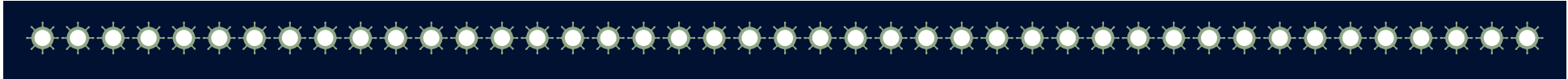




Gjafabréf frá Sigló Hótel er tilvalið í jólapakkann.  
Starfsfólk hótelsins sníðir gjafabréf eftir þínum óskum - ótal möguleikar í boði!  
Gefðu notalega jólagjöf í ár.

Nánari upplýsingar: siglohotel@siglohotel.is

|                                                                                                                              |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>GJAFABRÉF</div><div><i>á Sigló Hótel</i></div><div></div><div></div><div>Dags. / undirskrift</div></div>           | <div><div>GJAFABRÉF</div><div><i>á veitingastaðinn Hannes Boy</i></div><div></div><div></div><div>Dags. / undirskrift</div></div> |
| <div><div>GJAFABRÉF</div><div><i>á veitingastaðinn Sunnu</i></div><div></div><div></div><div>Dags. / undirskrift</div></div> | <div><div>GJAFABRÉF</div><div><i>á veitingastaðinn Sunnu</i></div><div></div><div></div><div>Dags. / undirskrift</div></div>      |





Marianna var yfir allri innlendri dag-skrárgerð, tæknideild og prógramdeild og hafði því á sinni könnu alla starfsemi aðra en yfirstjórn og sölu- og markaðsdeild. „Þetta var erfiður tími, ýmsar breytingar í gangi, líka tæknilega og oft mikil barátta við verkalyðsfélögin. Það gekk þó allt mjög vel og ég er stolt af því að sá sem var aðal trúnaðarmaður og ég eldaði stundum grátt silfur við á þessu tímabili er í dag mjög góður vinur minn.“

#### Strákarnir sjá um sig en það er enginn sem sér um stelpurnar

„Kvikmynda- og sjónvarpsbransinn er mjög karllægur enn þann dag í dag sem og upplýsingatækniiðnaðurinn almennt og ég hef oft verið eina konan! En sem betur fer er ástandið að breytast og t.d. hér í Danmörku hefur fjölgað gífurlega þeim konum sem stýra dagskrá og dag-skrárgerð, en þannig var það ekki fyrir 25 árum síðan, hvað þá fyrir 45 árum. Konum fer einnig fjölgandi í sjónvarpi og kvik-myndagerð á Íslandi, þar sem eru áber-andi mjög flottar og duglegar konur. Ég viðurkenni af öllu hjarta að hafa mismun-að í ráðningum að því leyti að ég hef tek-ið konur fram yfir karla og gefið öreynd-um strákum og stelpum möguleika á að komast inn í bransann. Strákarnir sjá um sína en það er enginn sem sér um stelp-urnar. Ég hef í gegnum áratugina veitt mörgum konum brautargengi í bransan-um og þeim veitir ekkert af því að fá rétta smá hjálparhönd. Mér var gefið tækifæri á sínum tíma og finnst sjálfsagt að borga það til baka á þennan hátt. Allar þær kon-ur, sem ég hef opnað dyrnar fyrir eru brilliant og hafa staðið sig í stykkinu og vel það. Ég fann t.d. eina unga konu fyrir framan fjölföldunarvélarnar okkar á Kanal 2, sá eitthvað í henni í sviphendingu, flutti hana inn í framleiðsludeildina til mín. Í dag er þessi kona framkvæmdastjóri yfir öllum tæknimálum hjá Danmarks Radio.“

#### Beið spennt eftir netinu frá 1980

Marianna hefur alla tíð verið á undan sinni samtíð og fylgst náið með nýjustu tækni



Marianna Friðjónsdóttir hefur víða komið við sögu í íslenskum fjölmiðlum.

#### Strákarnir sjá um sína en það er enginn sem sér um stelpurnar. Ég hef í gegnum áratugina veitt mörgum konum brautargengi í bransanum og þeim veitir ekkert af því að fá rétta smá hjálparhönd.

og vísindum. Sem dæmi um það má nefna að þegar netið fór að láta á sér kræla af einhverju viti þá hafði hún beðið óþreyjufull eftir möguleikum þess frá 1980. „Fólk hefur alltaf haldið að ég væri hálf skritin, full af einhverjum hugmyndum sem hafa svo ræst 10-15 árum síðar!“ seg-ir Marianna og hlær við en árið 1998 hætti hún í sjónvarpi í bili og hellti sér á kaf í vefheima í skemmtilegum félagsskap. Við tók frjór tilraunatími þar sem Marianna tók þátt í að byggja upp nýjar tegundir af vef-síðum, innihaldsríkar í ætt við það sem við þekkjum í dag, opna vinsæla vefgátt með lifandi spjalli fyrir konur, byggja upp fyrstu vefverslanirnar og standa að fyrstu sjón-varpsútsendingunni í gegnum net á milli Hollands og Ástralíu árið 2000. Þegar aðrir voru að tala um slíka möguleika í framtíðinni hjólaði Marianna með sínum félögum í þau og gerði að veruleika. Ríki-dæmið í svona tilraunastarfsemi felst í reynslunni og því að fá að vinna með frá-bæru fólki. „Maður fer í minimaliska gírinn hvað varðar lífsstíl og sumum vinkonum mínum þykir ég lifa heldur leiðinlegu lífi. Mér finnst það hins vegar óendanlega skemmtilegt og gefandi og er endalaust þakklát fyrir það. Og ég hef alltaf verið svo heppin að fá að vinna með einstak-lega færu og góðu fólki.“

#### Þróaði eitt af fyrstu öppunum fyrir Nokia

Eitt af þeim fyrirtækjum sem Marianna vann með um aldamótin var Nokia sem setti sig í samband við hana vegna þess að fyrirtækið var að kynna forvera snjall-símans og vantaði nýtt „app“ til að sýna hvað þessi sími gæti gert. „Ég hélt að það væri nú ekki mikið mál og spurðist fyrir í kringum mig. En þá var enginn af strákun-um mínum kominn í þetta farsímadaemi svo ég settist niður í fjóra sólarhringa og forritaði prógram fyrir símann sem Nokia vantaði. Þetta litla forrit var síðan notað af Nokia í roadshowi sem þeir tóku 2001 í tækniháskólum Danmerkur til að sýna hvað væri framundan í þróun á sínum.

Marianna kom til Íslands í árslok 2004 og fór að vinna fyrir Sagafilm. Þar hélt hún utan um innlendu framleiðsluna í nokkur ár. „Við framleidddum fyrir allar sjónvarps-stöðvarnar, ansi skemmtileg verkefni eins og Bachelor, Allt í drasli og Það var lagið. 2007 var þetta orðið fint og í framhaldinu tók ég við framleiðslu- og leikstjórnarsviði Kvikmyndaskólans í eitt ár. En sem sjálf-stæð enn á ný var þörf á einhverju nýju og ég var á þessum tíma orðin heilluð af samfélagsmiðlunum. Ég sá strax nðtkun-armöguleikana til markaðssetningar. “



Myndir teknar af timarit.is



## JÓLATÓNLISTARHÁTÍÐ Í HALLGRÍMSKIRKJU

28. NÓVEMBER – 31. DESEMBER 2015

LJÓS Í LOFTI GLÆÐIST  
JÓLATÓNLEIKAR MÓTETTUKÓRS HALLGRÍMSKIRKJU

LAUGARDAGUR 5. DES. KL. 17 - SUNNUDAGUR 6. DES. KL. 17 - ÞRIÐJUDAGUR 8. DES. KL. 20

FLYTJENDUR: **MÓTETTUKÓR HALLGRÍMSKIRKJU****LENKA MÁTÉOVÁ** ORGEL

EINSÖNGVARAR ÚR RÖÐUM KÓRFÉLAGA

MÁLMBLÁSARAR ÚR SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS:  
**ÁSGEIR H. STEINGRÍMSSON** OG **EIRÍKUR ÖRN PÁLSSON** TROMPET  
**ODDUR BJÖRNSSON** OG **SIGURÐUR ÞORBERGSSON** BÁSÚNASTJÓRNANDI **HÖRÐUR ÁSKELSSON**

Á EFNISKRÁNNI ER ADVENTU- OG JÓLATÓNLIST M.A. EFTIR: GABRIELI, PRAETORIUS, ECCARD, FRANCK, HASSLER, GUSTAV HOLST OG HAFLIÐA HALLGRÍMSSON

Aðgangseyrir: 4.900/3.900 - námsmenn: 2.450

**ORGELTÓNLEIKAR - AÐVENTA**  
**VENI REDEMPTOR GENTIUM – NÚ KEMUR**  
**HEIMSINS HJÁLPARRÁÐ**

28. nóvember laugardagur 12.00–12.30

Björn Steinar Sólbergsson flytur aðventutónlist eftir Bach og Guilman. Upptaktur að fallettri stemmningu í Hallgrímskirkju á aðventunni.

Aðgangseyrir: 2.000 kr. / listvinir: 50% afsláttur

**ORGELTÓNLEIKAR - JÓL**  
**FÆÐING FRELSARANS – ORGELTÓNLEIKAR**

27. desember sunnudagur 17.00

Björn Steinar Sólbergsson organisti flytur hið magnaða La Nativité du seigneur – Fæðing frelsarans. Níu hugleiðingar fyrir orgel eftir Olivier Messiaën. Eitt frægasta jólaorgelverk allra tíma.

Aðgangseyrir: 2500 kr. / listvinir: 50% afsláttur

**AÐVENTUTÓNLEIKAR MEÐ SCHOLA CANTORUM**

4. desember föstudagur 12.00–12.30

11. desember föstudagur 12.00–12.30

18. desember föstudagur 12.00–12.30

Í hádeginu á föstudögum á aðventunni býður Schola cantorum upp á fagra kórtónlist tengda aðventu og jólum. Boðið verður upp á mismunandi efnisskrár á hverjum tónleikum.

Upplagt tækifæri til að koma við í Hallgrímskirkju í hádeginu og eiga stutta, hátíðlega stund í aðdraganda jóla. Stjórnandi kórsins er Hörður Áskelsson.

Aðgangseyrir: 2500 kr. / listvinir: 50% afsláttur

**HÁTÍÐARHLJÓMAR VIÐ ÁRAMÓT**

31. desember Gamlársdagur 17.00

Hátíðartónlist fyrir 3 trompeta, orgel og pákur. Trompetleikararnir Ásgeir H. Steingrímsson, Eiríkur Örn Pálsson og Einar St. Jónsson, Björn Steinar Sólbergsson orgelleikari og Eggert Pálsson pákuleikari flytja glæsileg hátíðarverk m.a. eftir Vivaldi, Purcell, Bach og Albinoni. Áramótastemmningin byrjar með hátíðarhljómunum þeirra félaga, enda njóta þessir tónleikar gríðarlega mikilla vinsælda.

Aðgangseyrir: 3.500 kr. / listvinir: 50% afsláttur

**JAZZ FYRIR JÓLIN**17. desember fimmtudagur  
20.00

Jazzdúó frá Þýskalandi flytur jólatónlist. Markus Burger píanóleikari og Jan von Klewist saxófónleikari ferðast nú um heiminn sem tónlistarsendiboðar Þýskalands í tilefni af 500 ára afmælis siðaskiptanna árið 2017.

Fluttir verða jólasálmar í jazzbúningi. Tónleikarnir eru í samvinnu við Þýska sendiráðið á Íslandi.

Aðgangur ókeypis.



Reykjavíkurborg

Gunnar  
Eggertsson

listvinafelag.is - motettukor.is

Miðasala er í Hallgrímskirkju . 510 1000 og á midi.is  
Listvinafélag Hallgrímskirkju 34. starfsár - LISTVINAFELAG.IS



# Að láta sig fljóta og slaka á...



Hægt er að ná djúpri slökun í flotinu sem er einstaklega streitulosandi og nærandi slökun, hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og virkar verkjastillandi.



## Galdurinn við ferskt hráefni

Vitamix Pro 750 á sér engann jafningja. Nýtt útlit og nýir valmöguleikar. 5 prógrömm og hraðastillir sjá til þess að blanda verður ávallt fullkomin og fersk!



**Jólatilboðsverð kr. 159.615,-**  
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta  
Fullt verð kr. 199.518,-



Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 [www.kaelitaekni.is](http://www.kaelitaekni.is)

Það er fátt þægilegra en að láta sig fljóta um í volgu vatni. Kannski eru það leifar af minningum úr móðurkviði, þyngdarleysið, nálægðin við náttúruna eða einfaldlega að vera fjarri hinu daglega amstri. Unnur Valdís Kristjánsdóttir er hönnuðurinn að baki nýstárlegri línu af flotgræjum sem kallast Float og gefur fólki færi á að slaka fullkomlega á í vatninu. Blaðamaður ÁFRAM tók hana tali og forvitnaðist nánar út í þessa frumlegu frumkvöðlastarfsemi.

**Ró og slökun er mikilvæg heilsuefning**  
„Float varð til út frá ástríðu minni á vatninu og áherslum í heilsuefningu er miða að ró og slökun. Vörulínan samanstendur af flot-hettu og fótáfloti, hannað til að veita líkamanum fullkominn flotstuðning í vatni. Hugmyndin gengur út á það að njóta slökunar og vellíðunar í vatni og er innblásin af vatnsauðlegð þjóðarinnar og reynsluheimi Íslendinga sem alist hafa upp í nánum tengslum við vatnið,“ segir Unnur Valdís og bætir við að Float sé tilvalið fyrir hvern þann sem kann að meta nærandi slökun í þyngdarleysi vatnsins. Hægt er að ná djúpri slökun í flotinu sem er einstaklega streitulosandi og nærandi, hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og virkar verkjastillandi.

**Samflot víða um land**  
„Okkur varð fljótlega ljóst að það var ekki nóg að hanna græjurnar, það varð líka að hanna kúlturinn og skapa vettvang fyrir fólki til að koma saman og njóta fljótandi slökunar. Því fórum við í samstarf við sundlaugar um að halda reglulega Samflot þar sem fólki getur komið saman í kyrrð og á afmörkuðu svæði til að fljóta. Samflotin kosta ekki neitt og alltaf er ákveðið magn af flot-



**Hugmyndin gengur út á það að njóta slökunar og vellíðunar í vatni og er innblásin af vatnsauðlegð þjóðarinnar og reynsluheimi Íslendinga sem alist hafa upp í nánum tengslum við vatnið**

græjum boðnar til láns,“ segir Unnur Valdís sem hvetur fólki til að mæta á Samflot og kynna slökuninni af eigin raun. „Einnig höfum við staðið að Sveita-Samfloti í samstarfi við Systrasamlagið. Þá er farið út fyrir borgarmörkin og flotið saman í Gömlu Lauginni á Flúðum. Við stillum okkur inn í slökunina með mjúkum yoga æfingum í vatni, fljótum og endum svo á því að gæða okkur á nærandi veitingum úr smíðju Systrasamlagsins.“

**Vinsæl í slökun og endurhæfingu**  
Float nýtur síaukinna vinsælda, bæði hérlandis og erlendis: „Við fáum mikinn áhuga erlendis frá, sérstaklega í ljósi þess að flothettan er algjör nýjung á markaði. Við höfum selt Flothettur til

a.m.k. 30 landa í gegnum net-sölu á heimasíðu okkar, float.is. Flotgræjurnar hafa ekki einungis vakið áhuga þeirra sem stunda slökun og hugleiðslu heldur einnig þeirra sem eru að vinna við að meðhöndla aðra í vatni. Þannig hafa þær reynst fólki vel sem er að kljást við verki og meiðsl og kys að stunda endurhæfingu í vatni.“

Sköpunarkrafturinn er virkur hjá Float en nýverið kom út þriðja útgáfan af flothettunni. „Float og hönnuðurinn Siggi Eggertsson stóðu saman að viðburðinum Overlap í Sundhöll Reykjavíkur síðastliðinn Hönnunarmars. Það er skemmtilegur samhljómur í myndheimi Sigga og flæði vatnsins þannig að það var ekki vatnsins þannig að það var ekki spurning að leita til hans þegar kom að því að hanna mynstur á nýja Flothettu,“ segir Unnur Valdís sem vonast til að Ísland verði leiðandi í vatnsslökunarmenningunni og að flothettan muni gegna þar lykilhlutverki.

Float er til sölu hjá Systrasamlaginu, Spark Design Space og Gló Markaði en upplýsingar um samflot og annan flotfróðleik má nálgast á Facebooksíðu Float.

[facebook/flothetta](https://facebook.com/flothetta)



Samsung  SUHD TV<sup>4K</sup>

# Besta sjónvarpið?

Samsung UE55JS9005 hlaut hæstu heildareinkun í gæðakönnun Neytendablaðsins og ICRT, sem eru óháð alþjóðleg samtök rannsókna og prófana. Niðurstöður þessarar könnunar voru að 24 af 25 bestu sjónvörpum í stærðum 47" til 55" voru frá Samsung, skv. frétt Viðskiptablaðsins 24. september sl. <http://vb.is/frettir/samsung-med-mikla-yfirburdi-i-gaedakonnun-neytendabladsins/121050/>



UE55JS9005

1



FYRSTA SUHD sjónvarpið kemur frá Samsung

2.5



Myndin er 2.5 sinnum bjartari en í venjulegum sjónvörpum

64



Quantum litatæknin gefur 64 sinnum fleiri liti en í venjulegum sjónvörpum

88



Samsung býður þrjár nýjar línur af SUHD sjónvörpum frá 48" til 88"

# SAMSUNG

## SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900 · [ormsson.is/samsungsetrid](http://ormsson.is/samsungsetrid)



# Svona er það nú samt

Rætt við Vilhjálm Wiium, umdæmisstjóra Þróunarsamvinnustofnunar Íslands í Malaví

Vilhjálmur Wiium er umdæmisstjóri Þróunarsamvinnustofnunar Íslands í Malaví þar sem fátæktin er mikil. Hann flutti til Malaví fyrir ríflega fjórum árum. Áður starfaði hann um marga ára skeið í Namibíu og hefur reyndar búið í útlöndum meira og minna síðustu tvo áratugi. Hann býr ásamt eiginkonunni, Guðlaugu Erlendsdóttur, og ellefu ára syni þeirra, Rúnari Atla, í borginni Lilongve, sem er höfuðborg Malaví. Starfsmenn á skrifstofu Þróunarsamvinnustofnunar Íslands eru ellufu. Þar af eru tveir Íslendingar og níu frá Malaví.

„Verkefnin snúast um héraðið Mangochi þar sem býr um milljón manns en um 16 milljónir manna búa í landinu. Að upplagi héraðsýfirvalda leggjum við áherslu á þrennt. Við styðjum í fyrsta lagi boranir eftir vatni og uppsetningu á vatnsdælum og útvegum þannig drykkjarvatn auk stuðnings við bætta hreinlætisaðstöðu á svæðinu.“ Vilhjálmur ímyndar sér að ef Íslendingum yrði sagt að þeir yrðu að ganga um 200 metra til að sækja vatn til að geta eldað eða vaskað upp þá myndi enginn samþykkja það. Hann segir að það muni miklu fyrir fólk í Malaví að geta sótt vatn um 200 til 500 metra frá heimilum þess en það þurfti áður að ganga þrjá og allt upp í 12 kílómetra til að ná í vatn. „Sérstaklega breytir þetta miklu fyrir konur og stúlkur en þær sjá um vatnsöflun fyrir heimili sín.

Við styðjum í öðru lagi við lýðheilsuverkefni þar sem aðaláherslan er á verðandi mæður t.d. með byggingu nýrrar fæðingardeildar við héraðssjúkrahúsið, fæðingardeild við nokkrar heilsugæslustöðvar í sveitum héraðsins og heilsu ungra barna t.d. með bólusetningum. Við styðjum svo í þriðja lagi við verkefni sem tengist menntun á grunnskólastigi og snýst um að

aðstoða tólf skóla við að bæta aðstöðu barnanna og gæði menntunarinnar sem þau fá.“

### Mikil fátækt

Fátæktin er mikil í Malaví og segir Vilhjálmur að um 70-80% landsmanna lifi á því sem jafngildir um 100-200 krónum á dag. „Fátæktin sló mig þegar ég kom fyrst til Malaví. Landið er mjög fallett, mikill gróður á mörgum svæðum og Malaví-vatn, sem þekur um fjórðung landsins, er einstakt. Því er nóturlegt að sjá, á svona fallegum stað sem gæti verið paradís, hversu gríðarleg fátæktin er. Fólk er tötralegt til fara, húsin eru ósköp ræfilsleg og umhverfið ber þess ýmis merki að fólk hugsar ekki langt til framtíðar. Stundum sér maður fólk orna sér við eld rétt við götur í borginni og stundum er verið að elda sér graut við þannig aðstæður. Það er ýmislegt svona sem manni finnst vera skrítið. Ekki síst þegar maður hefur alist upp við allsnægtir á Íslandi. Mér er stundum boðið á heimili fólks úti á landi t.d. í tengslum við vatnsveituverkefni og þá sér maður hvað allt er óskaplega fátæklegt. Nægjusemin er mikil en ég viðurkenni að ég skil varla hvernig fólk getur búið við svona aðstæður. Ég myndi örugglega ekki endast lengi. Fólk þekkir hins vegar ekkert annað.

Ég vandist þessu með tímanum en þegar ég fer til dæmis til Evrópu og hugsa um ýmislegt í Malaví sem er orðið daglegt brauð í mínum huga þar þá sé ég að þetta er í sjálfu sér ekki eðlilegt. Þegar ég kem heim og er búinn að vera á Íslandi í kannski viku þá verður Malaví fjarlægt og mér finnst ástandið ekki geta verið svona. Eiginlega eins og slæmur draumur. Svona er það samt.

Mér finnst umræðan á Íslandi stundum vera skrítin. Mér finnst



Vilhjálmur Wiium. „Ekki nema sjö prósent þjóðarinnar hafa aðgang að rafmagni og fer það oft af stórum hluta borgarinnar. Við erum þá kannski án rafmagns í tvo til fimm klukkutíma.“



„Við styðjum svo í þriðja lagi við verkefni sem tengist menntun á grunnskólastigi.“

magni og fer það oft af stórum hluta borgarinnar. Við erum þá kannski án rafmagns í tvo til fimm klukkutíma. Þetta gerist oft þegar álagið er mest eins og í kringum kvöldmatartíma þannig að þá allt í einu hættir eldavélin að virka og ljósin slökknar þegar maður þarf helst á þeim að halda. Stundum verður líka vatnslaust. Það eru ýmsir svona þættir sem tók tíma að venjast. Þó er merkilegt hverju maður venst og hættir að kippa sér upp við.“

Vilhjálmur bendir á að ekki er boðið upp á ýmsa afþreyingu í Malaví sem Íslendingum finnst vera sjálfsögd „Það er til dæmis ekkert bíó og erfitt er að vera bókaormur í Lilongve því bóka-búðir eru fáar og lítið úrval. Búðir selja mikið af kínverskum og indverskum vörum og erfitt að finna endingargóðar vörur. Rúnari Atla þykir ekki síst leiðinlegt hversu erfitt er að fá leikföng sem endast lengur en daginn. Enda sækir hann í dótábúðir þegar við komum í heimsókn til Íslands.“

Vilhjálmur er ekkert á leiðinni heim. Hann segir að búseta í útlöndum til lengri tíma þýði auðvitað minna samband við fjölskyldu og vini á Íslandi. „Ég hugsa stundum til barnanna okkar, en við eigum tvær eldri dætur auk Rúnars Atla, sem hafa lítinn aðgang að ömmum og öfum og öðrum fjölskyldumeðlimum, og velti fyrir mér hversu mikið ég sé að hafa af þeim. Það kemur hins vegar svo margt á móti. Ég myndi gera þetta aftur. Ég held það.“



Fátæktin er mikil í Malaví og segir Vilhjálmur að um 70-80% landsmanna lifi á því sem jafngildir um 100-200 krónum á dag. „Fátæktin sló mig þegar ég kom fyrst til Malaví.“

fólk vera að rífast um hluti sem skipta kannski ekki neinu stórmáli. Maður kippir sér ekki upp við vandamál í Malaví sem maður heyrir aðra tala um á Íslandi. Sem dæmi má nefna að það er kapituli út af fyrir sig koma inn á sjúkrahús og heilsugæslustöðvar í Malaví. Veikt fólk er út um öll gólf, engir læknar til staðar og algengustu lyf oft ófáanleg. Fyrir tveimur árum þurfti ég að liggja nokkra daga á Landsspítalanum í Fossvogi og andstæðan við spítala í Malaví er illskiljanleg. Svo heyrir maður og les að allt sé í rúst í íslensku heilbrigðiskerfi. Oft vitum við Íslendingar ekki hversu heppnir við erum að hafa fæðst á Íslandi.“

### Rafmagnsvandamál algeng

Eins og áður sagði er fallegur garður í kringum hús fjölskyldunnar og umlykur hár veggur garðinn þar sem fjölskyldan borðar oft morgunmat og kvöldmat. „Rafmagn er vandamál í Malaví. Ekki nema sjö prósent þjóðarinnar hafa aðgang að raf-





# GJAFAKORT BORGARLEIKHÚSSINS GJÖF SEM LIFNAR VIÐ

Gjafakortið er í fallegum umbúðum.  
Gildir á sýningu að eigin vali og rennur aldrei út.

## 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 eitt eintak af  
Brennu-Njáls sögu.  
**12.200 kr.**



**Leikhúskvöld fyrir sækera**  
Gjafakort fyrir tvo  
og ljúffeng leikhúsmáltíð  
**12.500 kr.**

**MIÐASALA - 568 8000 - BORGARLEIKHUS.IS**



# Jólalögin óma í september

Þórey Hafliðadóttir, margmiðlunarhönnuður og meðeigandi hjá Grafískri miðlun, býður lesendum ÁFRAM upp á skemmtilegt jólaföndur en hún töfrar fram gullfallegt jólasakraut á ári hverju.

„Ég er alveg afskaplega mikið jólabarn. Ég byrja meira að segja að spila jólalög í september því pabbi sagði alltaf að ef það væri –ber í mánuðinum þá mætti spila jólalög! Ég hef alltaf fönðrað mikið í kringum jólin og finnst það mikilvægur hluti af jólaundirbúningnum,“ segir Þórey en á undanförunum árum hefur hún fönðrað allt frá jólasakrauti upp í heilt jólatré.

„Ég fæ hugmyndir alls staðar að og skoða meðal annars mikið á Pinterest. Fyrir nokkrum árum vann ég hjá Litum og fönðri og kynntist þá ýmsum nýjum leiðum og fór að prófa mig áfram með pappír og perlur og þess háttar.

**Nýsköpun í vinnu og tómstundum**

Sköpunargáfa Þóreyjar blómstrar ekki bara í jólasakrautinu þessa dagana en nýverið stofnaði hún fyrirtæki með Kristínu Jónu Þorsteinsdóttur, Grafíska miðlun, sem helst má lýsa sem vefverslun með grafíska hönnun á hentugu verði fyrir bæði stór fyrirtæki og smá. „Það hefur verið mikið að gera í kringum stofnun fyrirtækisins enda er það fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Þarna getur þú pantað þér nákvæmlega það sem þig eða fyrirtæki þitt vantar á myndrænan og notendavænan hátt og það á afar hagstæðu verði. Ég er svo heppin að starfið og áhugamálin renna svolítið saman og get ég því fengið myndræna útrás bæði í vinnu og heima!“



Þórey Hafliðadóttir, margmiðlunarhönnuður, er mikið jólabarn.



## Jólaleg rósakúla Þóreyjar

Efni:

- Límbyss (eða gott lím)
- Pappír, gamlar bækur eru hentugar
- Frauðplastkúla, 8-10 cm
- Títuprjónar (til að stilla af fjölda rósa)
- Lítill hanki
- Borði eða spotti til að hengja kúluna

Föndur frá Þóreyju



Teiknaðu upp spirál á gömul blöð. Jafnar línur mynda þéttari rós, mjóar línur gera lægri rós.



Gott er að klippa 3 blaðsíður í einu fyrir þéttari rós.



Fara þarf varlega til að brenna sig ekki á líminu!



Svona er ein rós tilbúin.



Gott er að tylla rósunum með títuprjón á kúluna áður en þær eru límdar á. Stakar rauðar rósir gefa kúlunni hátíðlegt yfirbragð.

## Ferðaáætlun Útivistar 2016 kemur út 10. desember

[www.utivist.is](http://www.utivist.is)



Hágæða jólaljós  
frá Svíþjóð

Grillbúðin

LED  
120 ljós

5.990  
FULLT VERÐ  
8.990



Margar lengdir

LED

7.990  
VERÐ FRÁ  
20 og 40 ljósa



LED

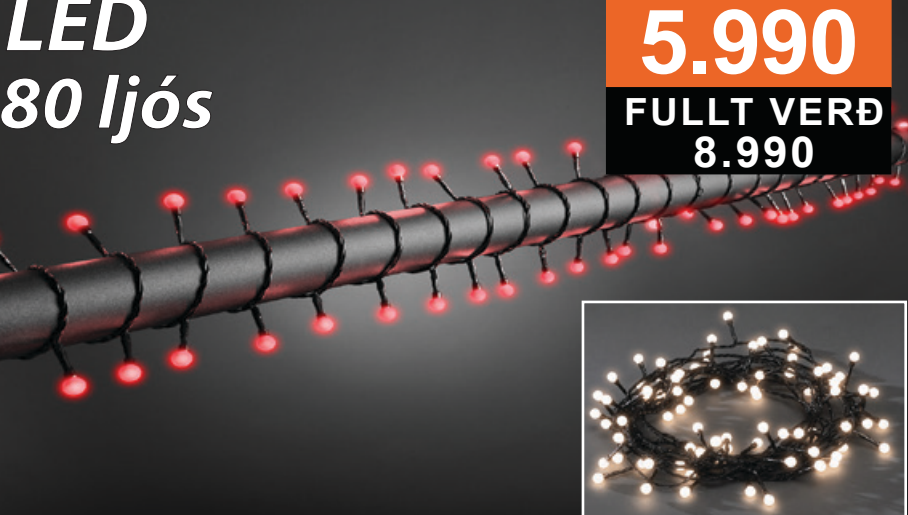
8.990  
VERÐ FRÁ

120 og  
200 ljós



LED  
80 ljós

5.990  
FULLT VERÐ  
8.990



LED  
10 og 20 perur

9.990  
VERÐ FRÁ  
10 og 20 ljósa



LED  
80 ljós  
120 ljós

5.990  
VERÐ FRÁ

IP 67

Algjörlega vatnsheldar  
Haldast mjúkar í frosti



12.990  
FULLT VERÐ  
19.890



3.990  
FULLT VERÐ  
7.990



6.990  
FULLT VERÐ  
9.900



5.990  
FULLT VERÐ  
6.990



5.990  
FULLT VERÐ  
8.990



4.990  
FULLT VERÐ  
7.990



2.490  
FULLT VERÐ  
3.990



3.490  
FULLT VERÐ  
4.990



4.990  
FULLT VERÐ  
7.990



6.990  
FULLT VERÐ  
14.790



5.990  
FULLT VERÐ  
12.990

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Opið 11-18 virka daga - 11 - 16 laugardaga



# Jólagjöfin

## fyrir útivistarfólkið

Útivistarvörur eru sígild jólagjöf enda borgar sig að vera vel út búinn, hvort sem er á fjallstindi eða einfaldlega í hraustlegu vetrarverði í borg eða bæ.

Íslensku alparnir bjóða upp á veglegan **20% jólaafslátt** af skóm og fatnaði en þeir selja úrval af útivistarvörum frá traustum vörumerkjum.

*Hér eru nokkrar góðar hugmyndir að jólagjöfum með jólaafslætti!*



Salomon Quest Origins eru léttir og afar liprir gönguskór. Þetta eru leðurskór með Goretex vatnsvörn og Contragrip sóla. Skórnir fást fyrir bæði kynin og er tilvalin gjöf fyrir útivistartýpuna. **Verð 39.996 kr.**



Atomic úlpa fyrir dömur. Primaloft fyllingin heldur hita vel að líkamanum, úlpán er létt og með vatnsfráhrindandi eiginleika. **Verð 31.997 kr.**



Það er nóg til fallett fyrir börnin! Íslensku Alparnir bjóða upp á úlpur frá ítalska merkinu CMP. Úlpurnar eru til fyrir bæði stráka og stelpur, hlýjar og einstaklega góðar fyrir íslenskan vetur. **Verð 15.996 kr.**



Ítalska merkið CMP býður upp á vetrarbuxur fyrir krakka í mörgum skemmtilegum litum. **Verð 7.996 kr.**



Frá Snowlife kynnum við lúffur fyrir krakka og lúffur eða hanska fyrir fullorðna. Hlýir á köldum vetrardögum. Það þarf engum að vera kalt. Verð á barnalúffum (Primaloft) **5.596 kr.** Verð á lúffum/hönskum fyrir fullorðna **7.996 kr.** Íslensku Alparnir bjóða upp á mikið úval af sokkum og góðum hönskum.



Primaloft úlpa frá Atomic fyrir herrann. Úlpán er einstök en Primaloft þræðirnir gera það að verkum að þessi léttu úlpa heldur góðum hita á líkamanum. Hentar einstaklega vel til útivistar en úlpán færst bæði gul og rauð. **Verð 31.997 kr.**



# Glæsileg skartgripaverslun Fríðu á Skólavörðustíg

Fagurkerar kannast flestir við skartgripaverslun Fríðu, sem nýverið flutti úr Hafnarfirðinum í fallega nýja verslun á Skólavörðustígnum, en Fríða J. Jónsdóttir gullsmiður hannar og smíðar alla gripina í búðinni.

„Umhverfið er óneitanlega líflégra hér á Skólavörðustígnum og mikið um að vera í aðdraganda jóla,“ segir Auðunn G. Árnason, eiginmaður Fríðu og annar eigandi verslunarinnar. „Tíminn í Hafnarfirði var frábær til að byggja upp fyrirtækið frá grunni og urðu þá til margar línur og fjölbreytt úrval en svo kom að þeim tímamótum að okkur fannst ástæða til að flytja verslunina á fjölfarnari stað og gafst okkur kostur á að kaupa húsnaði við Skólavörðustíg.“

Auðunn segir skartgripi sígilda og sívinsæla jólagjöf og bendir á að mikið af vörulínu Fríðu fáið bæði í gulli og silfri. „Silfrið hefur verið vinsælt á undanförunum árum en nú leggjum við meiri áherslu á gullskartgripi en oft áður. Það ætti því hver að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.“



Skartgripaverslun Fríðu flutti nýverið í fallega verslun á Skólavörðustígnum.



Skartgripir eru sígild jólagjöf.

### Fjaran er innblástur

Fjaran og sjórinn haft lengi áhrif á sköpun Fríðu sem hannar og smíðar nútímalega skartgripi sem allir bera með sér náttúrulegt eða þjóðlegt yfirbragð. „Nýjasta lína Fríðu kallast Kuðungar en við hönnunina sótti hún innblástur til gamalla nytjahluta sem skreyttir voru kuðungum og

skeljum s.s. vindlakassar, speglar og myndarammar,“ segir Auðunn. „Þá hefur Fríða áður sótt fanga til sjávarins og fjörunnar í vörulínunum Öldur og Bólubang.“

### Íslensk alþýðulist í hávegum höfð

Fríða hefur einnig sótt mikið í al-

þýðulist og þjóðararf okkar Íslendinga og það á heldur nýstárlegan hátt. Vörulínan Slétt og brugðið hefur til að mynda hlotið mikla athygli en í þeirri línu sækir Fríða í mynstur sem skapast við þrjón, en þá skartgripi er hægt að fá bæði í silfri og gulli. „Þá er hinn gamli þjóðlegi útskurður fyrirmyndin í línu sem kallast

Fjölin og sækir í þessar fallegu útskornu rúmfjalir sem prýddu íslensk heimili fyrr á tíðum,“ segir Auðunn að lokum.

[fridaskart.is](http://fridaskart.is)



## FRÁBÆR TÆKI TIL HEIMARÞJÁLFUNAR

### HAMMER ÞREKHJÓL

- Þrekhjól Cardio XTR
- Stærð 95x55x129 cm
- Þyngd 32kg
- Hámarksþyngd notanda 130kg
- Þjálfunarálag 35-260 Wött
- Hægt að stilla inn efri mörk hjartsláttar
- Púlsmælir í handföngum
- Skjár sýnir: Vegalengd, tíma, hraða, snúning/mín, hitaeiningar og púls.

VERÐ: 99.000 KR



### HAMMER FJÖLBJÁLFI CROSSTECH XTR:

- Hægt að hjóla bæði áfram og aftur á bak
- Tvö hreyfanleg handföng og tvö föst til stuðnings
- Beltadrifinn með segulbremsu
- Þyngd kasthjól 16 kg
- Púlsmælir í handföngum
- Stærð: 120 x 53 x 157 cm
- Þyngd 38 kg
- Hámarksþyngd notanda 130 kg

VERÐ: 105.000 KR





# Hreyfing er öflugt meðferðarúrræði

Hreyfiseðill – ávísun á hreyfingu, er orðinn raunhæfur valkostur innan heilbrigðiskerfisins í öllum heilbrigðisumdæmum landsins. Úrræðið byggir á því að lækna skrifi út hreyfiseðil fyrir þá einstaklinga sem þeir telja að hafi þörf fyrir slíka meðferð. Einstaklingnum er síðan vísað til hreyfistjóra til ráðgjafar og eftirfylgni. Með þessu móti er einstaklingnum gefið tækifæri til að takast á við sjúkdóma með eigin atorku.

Í áratugi hafa rannsóknir sýnt fram á að skipulögð hreyfing er öflugt meðferðarúrræði til að vinna á sjúkdómum og sjúkdómseinkennum eins og langvarandi verkjum, kvíða, depurð, sykursýki, offitu, kransæðasjúkdómum, hjartabilunareinkennum, afleiðingum lungnaþembu, háum blóðþrýstingi og hækkuðum blóðfitum svo eitthvað sé nefnt. Frá upphafi hefur verið lögð áhersla á það hér á Íslandi að meðferðarúrræðið Hreyfiseðill, væri hluti af annarri heilbrigðisþjónustu sem í boði væri og að hreyfistjórnarnir væru sjúkráþjálfarar sem eru með þekkingu á sjúkdómafræði og lífeðlisfræði þjálfunar tengdri sjúkdómum. Jafnframt hefur verið lagt mikið upp úr því að eftirfylgnin og utanumhaldið væri einfalt og ódýrt, en eftirfylgnin byggir á raf-



„Gert er ráð fyrir því að þjálfunin geti farið fram víða og nauðsynlegt er að í boði séu hreyfiúrræði með mismikilli ákefð, helst í nærumhverfi einstaklinganna.“

rænu utanumhaldi sem er íslensk nýjung.

Við komu til læknis er lagt mat á einkenni og ástand ein-

staklingsins. Læknir kynnir hreyfiseðilsúrræðið ef hann telur að það eigi við, metur hvort viðkomandi einstaklingur sé tilbú-

inn, tekur viðeigandi mælingar og skrifar síðan hreyfiseðil sem meðferð við þeim sjúkdómi eða sjúkdómseinkennum sem verið er að fást við. Hreyfingin getur nýst sem sértæk meðferð við sjúkdómum/einkennum, eða sem hluti af annari meðferðar svo sem lyfjagjöf. Því næst er einstaklingnum gefinn tími hjá hreyfistjóranum.

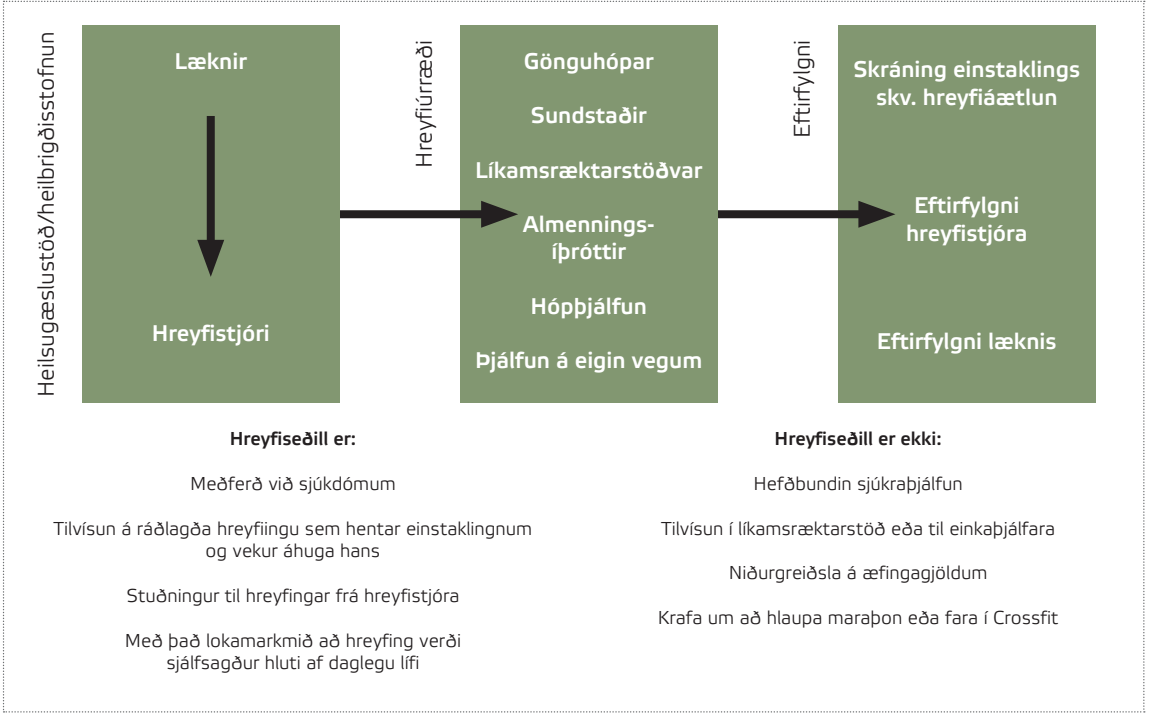
Við komu til hreyfistjóra er framkvæmt 6 mínútna gönguþróf til að meta þol og hvernig líkaminn bregst við álagi. Í framhaldinu er einstaklingsmiðuð hreyfiáætlun útbúin, en hún tekur mið af einkennum/sjúkdómi, áhuga skjólstæðings og getu. Skjólstæðingur og hreyfistjóri skoða í sameiningu hvaða hreyfiúrræði gætu hentað sem reglubundin hreyfing. Gert er ráð fyrir því að þjálfunin geti farið fram víða og nauðsynlegt er að í boði séu hreyfiúrræði með mismikilli ákefð, helst í nærumhverfi einstaklinganna.

Eftirfylgni hreyfistjórans byggir á því að einstaklingurinn hring-

ir í ákveðið símanúmer eða skráir sig inn á vefsíðuna, hreyfisedill.is í hvert sinn sem hreyfing er stunduð samkvæmt hreyfiáætluninni. Þessi skráning einstaklingsins auðveldar utanumhald hreyfistjórans og gefur möguleika á markvissri eftirfylgd um framvindu og gang mála í formi samtala og hvatningar. Skráningin gefur þátttakendum möguleika á gagnvirkri endurgjöf og auðveldar hún jafnframt árangursmælingar af verkefninu. Læknir fylgir einstaklingnum eftir í hefðbundnu lækniseftirliti.

Kynning á verkefninu bæði fyrir almenning og fagfólk er mikilvæg og því ert þú lesandi góður beðinn um að taka þátt í þeirri herferð og benda fólki í þínu umhverfi á það sem þú hefur lesið hér.

F.h. verkefnisstjórnar um innleiðingu Hreyfiseðils, Auður Ólafsdóttir



Ilmur af jólum

ELDHUS ALLRA LANDA

ÞOTTAGALDRAR

Negulnaglar

ELDHUS ALLRA LANDA

ÞOTTAGALDRAR

Kanill

ELDHUS ALLRA LANDA

ÞOTTAGALDRAR

Negull malaður

Kryddin frá okkur eru ómissandi í eldhúsið hjá ykkur





# KAKÓ

Sírius Konsum fléttast við íslenskt þjóðlíf á einstæðan hátt. Um áratugaskeið hefur þetta ljúffenga gæðasúkkulaði gegnt ótrúlegustu hlutverkum, bæði á hátíðarstundum og í daglegu lífi; í bakstrinum þegar mikið liggur við, drukkið heitt með rjóma á köldum degi, verið nesti á ferðalögum um hálendið og gómsætur moli með kaffinu, svo eitthvað sé nefnt. Sírius Konsum kakó er framleitt úr besta fáanlega hráefni. Sættu þig ekki við málamiðlanir þegar kakó er annars vegar.

— VELDU SÍRÍUS KONSUM KAKÓ —





# Gullfallegar gjafavörur í Bazaar

Jólin eru annasamur tími hjá verslunarfólki þegar landsmenn leita dyrum og dyngjum að hentugum gjöfum fyrir ástvini.

„Jólatíminn er alltaf skemmtilegur hjá okkur og nóg að gera að aðstoða fólk við að finna hentuga jólapakka,“ segir Jóhanna Tómasdóttir, sem rekur verslunina Bazaar í Bæjarlind 6.

„Við bjóðum upp á mikið úrval af bæði húsbúnaði og skemmtilegri gjafavöru fyrir fólk á öllum aldri og á fjölbreyttu verði. Það ætti því hver og einn að geta fundið eitthvað við hæfi og jafnvel klárað jólainnkaupin á einum stað!“

**Hreindýr eru vinsæl jólagjöf**

Jóhanna segir marga bíða eftir næstu sendingu af hreindýrskertastjökunum en verslunin selur fallega silfraða kertastjaka í hreindýrslíki sem hafa notið gríðarlega mikilla vinsælda. „Við erum einnig með afar mikið til heimilisins, eins og fallegu púðana frá Jules Pansu sem margir kannast við en þeir eru með myndum eftir Picasso, Magritte og Miró. Púðarnir eru handgerðir í Frakklandi og eru úr afskaplega góðu efni.“

**Jólagjafir fyrir vandláta**

„Við bjóðum einnig upp á vinsælu töskurnar frá Reisenthel, bæði handtöskur, snyrtitöskur og innkaupatöskur. Snyrtitöskurnar hafa gjarnan verið keyptar



Reisenthel töskurnar eru vinsæl gjöf.



Jóhanna Tómasdóttir, „Við bjóðum upp á mikið úrval af bæði húsbúnaði og skemmtilegri gjafavöru.“

í afmælis- og jólagjafir, eru á breiðu verðbili og henta ungum jafnt sem öldnum, körlum og konum,“ segir Jóhanna. „Innkaupatöskurnar njóta einnig síaukinna vinsælda og eru tilvalin gjöf fyrir umhverfisvæna vini og ættingja sem kunna jafnframt að meta gæði. Þá mælum við gjarnan með teppum, sjölum og treflum frá Cecchi e Cecchi en sá vefnaður er í hágæðaflokki enda framleiðir fyrirtækið allan vefnað fyrir stóru tiskuhúsin í Evrópu. Klárlega tilvalin jólagjöf fyrir vandlátar konur!“

[bazaar.is](http://bazaar.is)

## Frönsk súkkulaðikaka með döðlum



Ebbu Guðnýju Guðmundsdóttur er margt til lista lagt og hefur kennt Íslendingum að elda holla og ljúffenga rétti um árabíl.

Hér er uppskrift Ebbu Guðnýjar af franskrí súkkulaðiköku sem slær í gegn í hverju boði. Hún notar að mestu vörurnar frá Himneskri Hollustu en sú lína fæst í öllum helstu matvörubúðum landsins. Línan er lífrænt vottuð og á afar hagstæði verði.

- 200 g dökkt súkkulaði
- 180 g kaldpressuð kókosolía
- 130 g döðlur
- 25 g fint spelt
- 2 msk vatn
- 4 hamingjusöm egg
- ½ tsk vanilluduft
- ½ tsk sjávarsalt

**Aðferð**

Hitið ofninn í 190°C. Brjótið súkkulaðið í sæmilega 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 töfrasprota eða í blandara (sjálf geri ég það alltaf ofan í

pottinum með töfrasprota). Setjið í skál og kælið aðeins. Hrærið næst eggin saman með speltmjöli, 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.

## KLASSÍSK ÍSLENSK HÖNNUN FYRIR heimilið



**Syrusson Hönnunarhús**

Síðumúla 33 | sími: 588-4555 | [www.syrusson.is](http://www.syrusson.is) | [syrusson@syrusson.is](mailto:syrusson@syrusson.is)



# Termix One tengigrind til hitunar á neysluvatni

## Auðveld

uppsetning og  
lítill viðhalds-  
kostnaður



Með Termix One tengigrindinni er hitaveituvatnið leitt gegnum varmaskipti sem hitar upp ferskvatn til neyslu. Það gerir húseigendum kleift að stilla hitastig heita neysluvatnsins þannig að hætta á brunaslysum minnkar verulega.

Helstu eiginleikar: Stillanlegt hitastig • Stórminnkuð slysaþætta • Jafn þrýstingur á heitu og köldu vatni • lengri líftími blöndunartækja • Engin kísilútfelling á hreinlætis- og blöndunar-tæki, sem gerir þrif mun auðveldari, svo ekki sé talað um hina alkunnu hveralykt sem hverfur. Með Termix One fylgir snyrtileg hlíf úr grálökkuðu stáli til að hylja hana á veggnum.

ENGINEERING  
TOMORROW

*Danfoss*



# Heimsspekt hönnun –

Eames Lounge Chair



Eames DAW  
Tilboðsverð 64.900 kr.  
verð áður 79.900 kr.



Eames House Bird  
Verð 19.900 kr.



Sunburst  
Tilboðsverð 39.900 kr.  
verð áður 49.900 kr.



# frábært verð



Rotary Tray  
Verð 6.900 kr.



Eames DSR  
Tilboðsverð 37.900 kr.  
verð áður 44.400 kr.



Uten Silo Minna  
Tilboðsverð 34.900 kr.  
verð áður 42.900 kr.



# Á fróðlegri göngu um lönd og strönd

Gönguferðir hafa löngum verið vinsælar hjá fótaliþrum Íslendingum. Það var þó ekki fyrr en fyrir tæpum tuttugu árum að gönguferðir á erlendum slóðum náðu að slá í gegn og er óhætt að segja að frumkvöðullinn í þeim efnum hafi verið Steinunn Harðardóttir, sem gengið hefur með hópa undir merkjum Göngu-Hrólfss síðan 1998. Í dag eru ferðir Göngu-Hrólfss seldar í gegnum ferðaskrifstofuna VITA Sport og eru vinsælar sem aldrei fyrr.

„Þegar ég byrjaði hló fólk þegar ég ákvað að bjóða upp á gönguferðir í útlöndum og það var enginn að bjóða upp á gönguferðir erlendis nema ég, fólki fannst þetta hálf skrítið. Ég byrjaði með Mallorca ferðirnar fyrir um tuttugu árum og þær urðu brjálæðislega vinsælar en upp úr því varð hálfgerð sprenging og allir fóru að selja svona gönguferðir. Gönguferðirnar okkar eru mest sóttar af fólki yfir fimmtugt en þá er fólk ekki lengur með börn og þarft ekki að miða fríin út frá fjölskyldunni,“ segir Steinunn og segir alltaf ákveðin kjarna sem mæti aftur og aftur í ferðirnar þó heilmikið sé um ný andlit. Ferðirnar eru miserfiðar vegna mismunandi áhugamála og getu fólks og ættu því allir að geta fundið eitt-hvað við sitt hæfi.

### Nýjar matar- og listaferðir

Steinunn tekur reglulega upp á skemmtilegum nýjungum á ferðum sínum en framundan eru meðal pílgrímsferðir til Rómar, gönguferð á Santorini næsta haust og matar- og myndlistarferðir til Toscana í júní á næsta sumri: „Ég hef áður skipulagt göngu- og matarferð til Toscana sem var afar vinsæl en fólkið í þorpinu Corfino elskar að kenna íslensku fólki um mat! Þá höfum við Valgerður Hauksdóttir verið að gæla við að bjóða upp á myndlistarferð til Toscana á næsta ári. Þá verður dvalið í



Á pílgrímagöngu til Rómar.

Þessu litla þorpi, Corfino, og gengið um nágrenni þess en Ítalía býður jú upp á svo mikla myndlistahéð.

### Bleiku möndlutrén í blóma á Kanarí

Næsta ferð Steinunnar er þó á aðrar slóðir, eða til Kanaríeyja í lok febrúar. „Sú tímasetning er miðuð inn á tímann þegar möndlutrén eru í blóma en þá angar allt og allt er bleikt! Ég hef bara komið í bláendann á þessu tímabili og hlakka til að upplifa heilu akrana í blóma. Gran Kanarí er afskaplega skemmtilegt gönguland og við munum gista á fallegum strandhótelum og keyrum svo til fjalla á morgnana og göngum í 4-5 tíma. Þá er lögð áhersla á að vera innan um þessi möndlutré, en þetta hefur lengi verið draumur minn.“

Einnig er á döfnni ferð til Andalucia en nú hefur hún breytt nokkuð þeirri ferð og leggur meiri áherslu á menninguna. „Við göngum í dal undir Sierra Nevada fjöllumum og gistum í litlum, yndislegum hvítum þorpum. Síðustu tvær næturnar gistum við svo í Granada og þá getur fólk haft frjálsan dag,

skoðað Alhambra höllina og gamla arababæinn sem er ótrúlega fallegur.“ Það er því margt um að vera hjá VITA Sport og



Steinunn Harðardóttir fer víða og skipuleggur skemmtilegar og fjölbreyttar gönguferðir.

|                  |
|------------------|
| vita.is          |
| gonguhrolfur.com |

## Snyrti- og nuddstofan Paradís

# Fjölbreytt úrval húðmeðferða

Snyrti- og nuddstofan Paradís var stofnuð fyrir 35 árum af Sigrúnu Júlíu Kristjánsdóttur, snyrtifræðingi og löggiltum sjúkranuddara, sem hefur rekið fyrirtækið óslitið frá upphafi. Á efri hæðinni er boðið upp á alla almenna snyrtingu, fóttaðgerðir, naglaásetningar og sérhæfðar snyrtimeðferðir auk þess sem þar er verslun með aðhaldsfatnað og snyrtivörur. Á neðri hæðinni er lítið spa og sauna auk aðstöðu fyrir tattoo og nuddmeðferðir. 10 faglærðir og löglegir snyrtifræðingar, nuddarar og fóttaðgerðafræðingar starfa á Paradís.



Díana Von Anken hjá Paradís er með mikla reynslu af medical tattoo en einnig er boðið upp á varanlega förðun og Microblade förðun sem hentar bæði konum og körlum.

### Gjafakortin vinsæl fyrir jólin

Nú fyrir jólin sem endranær býður Paradís upp á gjafakort sem nota má í allar meðferðir. Af húðmeðferðum má nefna demants-húðslípun sem er ein af vinsælustu snyrtimeðferðum stofunnar að sögn Sigrúnar Júlíu. Við demantsslípun eru notaðar ávaxtasýrur og húðin slípuð með demantspenna þannig að dauðar húðfrumur eru fjarlægðar, yfirborð húðarinnar sléttist og myndun nýrra húðfruma er örvuð. Þessari meðferð lýkur með lúxusmaska, serum og kæljárnsyfirferð. Afraksturinn er að húðin mýkist og ljómar og árangurinn er sérstaklega góður til að vinna gegn örum, húðsliti, fínum hrukum og öldrunarblettum.

Varanleg háráðaslitsmeðferð er önnur vinsæl húðmeðferð sem byggist á að hátíðnistraumi er hleypt í gegnum örfína nál sem er beint á slitnar háráðar uns hátíðistraumurinn hefur leyst

háráðarnar upp í frumeindir og þær hverfa. Þá er í boði Dermature Meta Therapy sem er oft nefnd andlitslyfting án skurðaðgerðar. Þessi árangursríka húðmeðferð sem vinnur gegn ummerkjun húðöldrunar byggist á örsmáum sársaukalausum ástungum á húðina sem virkja náttúrulega framleiðslu líkamans á kollegani og elastíni.

Loks má nefna tattoo meðferðir á Paradís sem Díana Von Anken, snyrtimeistari og sérfræðingur, annast. Hún er með 15 ára reynslu í medical tattoo, sem er litun öra s.s. eftir aðgerðir, slys, sjúkdóma eða á geirvörtum, varanlegri förðun s.s. á augabrúnum, vörum eða auglínu og loks Microblade förðun sem er varanleg tattooförðun með nýjum aðferðum. Nánari lýsingu má sjá á Facebooksíðunni Díva brúnir.

**PÚÐAVER FRÁ LAGÐUR**

**17 mismunandi myndir. Verð 7.900 kr.**



**Tími til að njóta**

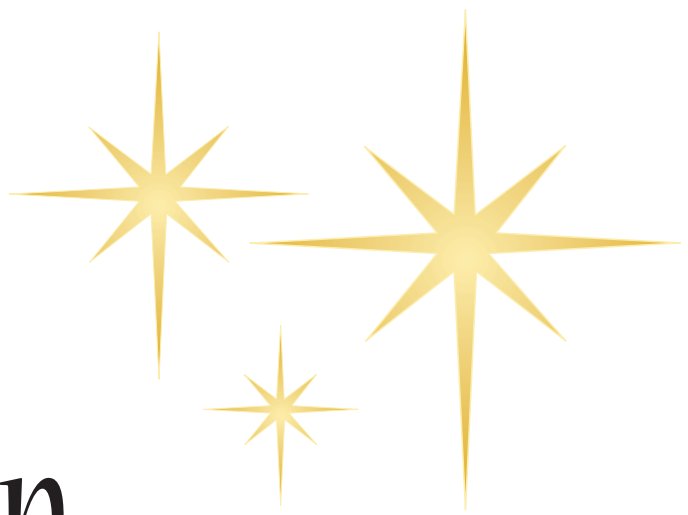
Hamraborg 3  
Sími 554 4818  
18raudarosir.is

facebook

RAUÐAR  
18 RÓSIR



# Hollur hátiðarmatur Íslenskur kalkúnn



## Heslihnetu- og sveppafylling að hætti Reykjabúsins

- 150 g smjör
- 350 g nýir sveppir, niðursneiddir
- 200 g laukur, smátt saxaður
- 1 stilkur sellerí, smátt saxaður
- 1/2 búnt steinselja, smátt söxuð eða 2 msk þurrkuð
- 3-4 msk þurrkuð salvía
- 300 g skinka, smátt söxuð
- 100 g heslihnetur, ristaðar og sneiddar
- 150 g (u.p.b. 3 bollar) brauðteningar
- 2 stór egg
- 2 dl rjómi
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk ferskmalaður pipar

Bræðið smjör í stórum potti og látið sveppi og grænmeti ásamt steinselju, salvíu og skinku krauma í því í 10 mínútur eða þar til grænmetið er orðið mjúkt. Bætið þá heslihnetum og brauðteningum í pottinn og látið fyllinguna kólna lítillega. Hrærið þá eggjum og rjóma saman við og kryddið með salti og pipar. Má laga daginn áður og geyma í ísskáp þar til fylla á fuglinn.

## Verði ykkur að góðu

*Nonni og Sína*

Reykjabúinu, Mosfellsbæ.

## Holda kalkúnn frá Reykjabúinu fæst í flestum verslunum

Fleiri uppskriftir og eldunarleiðbeiningar á

**kalkunn.is**



**Holda**  
**KALKÚNN**

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



# Matarsíður

## ÁFRAM

Á sunnudaginn hefst aðventan og jólaundirbúningur landsmanna fer á flug. Eitt af því mikilvægasta við undirbúninginn er að margra mati hvað skuli hafa í matinn yfir hátíðarnar. Sumir halda fast í gamlar hefðir á meðan aðrir gera tilraunir, prófa sig

áfram í ljúffengri matreiðslu og með nýstárleg hráefni. ÁFRAM á besta aldri fékk Úlfar Finnbjörnsson til að setja saman gómsætan hátíðarmatseðil, sem vonandi getur reynst matgæðingum góður innblástur fyrir hátíðarnar! Njótið vel!



# Grafin gæs með brómberjasósu

Forréttur fyrir 8

- 2 gæsabringur
- 4 msk. sykur
- 3 dl gróft salt
- 2 msk. nítítsalt (má sleppa)

Blandið sykri og salti saman og hyljið gæsabringurnar, látið standa við stofuhita í 4-5 klukkustundir. Skolið saltið og sykurinn af bringunum og veltið þeim upp úr kryddblöndunni. Geymið í kæli yfir nótt. Setjið kjötið í frysti í 1-2 klukkustundir og skerið það hálfþrosið í þunnar sneiðar, berið fram með sósunni, klettakáli og ferskum brómberjum.

- Kryddblanda**
- 1 msk. rósapípar
  - 1 msk. rósmarín
  - 1 msk. timjan
  - 1 msk. basilíka
  - 1 msk. fáfnisgras (estragon)
  - 1 msk. sinnepsfræ
  - 1 msk. dillfræ

Blandið öllu vel saman og steytið létt í mortéli eða matvinnsluvél.

- Brómberjasósa**
- 2 dl brómberjasulta
  - 2 msk. balsamedik
  - 2 msk. portvín, má sleppa
  - 1 tsk. timjan
  - 1 tsk. oreganó
  - ½ tsk. pipar
  - 2 dl olía

Setjið allt nema olíu í matvinnsluvél og maukið vel. Hellið olíunni í mjórri bunu í vélina og látið hana ganga á meðan.





# Léttsteiktar stökkandabringur

## með sólberja- og rúsínusósu

Fyrir 4

6-8 stökkandabringur  
2 msk. olía  
Salt og nýmalaður pipar

Hitið olíu á pönnu og steikið stökkandabringur í 1 mínútu á hvorri hlið eða þangað til þær eru orðnar fallega brúnaðar. Færið þá bringurnar í eldfast mót og kryddið með salti og pipar. Setjið bringurnar inn í 180°C heitan ofn í 3 mínútur. Takið þær út og látið standa í 3 mínútur og endurtakið síðan leikinn þar til bringurnar eru búnar að vera í ofninum í 9 mínútur samtals. Berið fram með sólberja- og rúsínusósunni og til dæmis steiktum kartöflum, appelsínusoðnum gulrótum og nípumauki.

Sólberja- og rúsínusósa  
2 msk. olía  
2 rauðlaukar, skornir í sneiðar  
2 dl rauðvín eða 1 dl portvín  
1 msk. balsamedik  
1 tsk. timjan  
100 g rúsínur  
2 dl andasoð eða vatn og nautakraftur  
2 msk. sólberjaasulta  
Sósujafnari  
Salt og nýmalaður pipar  
40 g kalt smjör í teningum

Hitið olíu og steikið rauðlauk á sömu pönnu og stökkandabringurnar voru steiktar á. Steikið laukinn í 1 mínútu og bætið síðan rauðvíni, balsamediki, timjan og rúsínunni á pönnuna, sjóðið niður um ¾. Hellið andasoði saman við ásamt sólberjaasultu og hitið að suðumarki. Þykkið með sósujafnara og smakkið til með salti og pipar. Takið pottinn af hellunni og hrærið smjör saman við þar til það er bráðið, eftir það má sósan ekki sjóða.





# Trönuberjafylltur kalkúnn með appelsínusósu



Fyrir 6-8

- 1 kalkúnn u.þ.b. 4 ½ kg
- 1 tsk kúmin, steytt
- 1 tsk kórianderfræ, steytt
- 1 tsk paprikuduft
- 1 tsk hvítlauksduft
- ½ tsk kanilduft
- 1 tsk chilliduft
- 2 tsk salt

Blandið kryddum og salti saman og stráið yfir allan fuglinn.

Trönuberja- og appelsínufylling

- 2 dl kúskús
- 2 msk olía
- 1 laukur, smátt skorinn
- 1 msk engifer, smátt skorinn
- 2 hvítlauksgeirar, smátt skornir
- 2 dl þurrkuð trönuber
- 1 ½ dl appelsínusafi
- ½ dl sitrónusafi
- Fínt rifinn börkur af 2 appelsinum
- Fínt rifinn börkur af 1 sitrónu
- 1 búnt steinselja, smátt söxuð
- 1 dl pistasiukjarnar, grøft saxaðir
- 4 skorpulausar brauðsneiðar í teningum
- Salt og nýmalaður pipar

Hitið olíu í potti og kraumið lauk, engifer og hvítlauk í 1 mín. Bætið þá trönuberjum,

appelsínu- og sitrónusafa í pottinn og hleypið suðunni upp. Bætið restinni sem á að vera í fyllingunni í pottinn og blandið vel saman. Látið standa í 10 mín. Fyllið fuglinn meðfyllingunni og setjið í ofnskúffu. Bakið við 190°C í 15 mín eða þar til fuglinn er fallega brúnaður. Lækkið þá hitann í 150°C og bakið í 45 mín á hvert kg.

Appelsínusósa

- 2 msk olía
- 1 laukur, smátt saxaður
- 2 dl hvítvín
- 2 msk hunang
- Fínt rifinn börkur af 2 appelsinum og safinn
- Fínt rifinn börkur af ½ sitrónu og safinn
- 5 dl kalkúnasoð eða vatn og kraftur

- Sósujafnari
- 40 g kalt smjör í teningum
- Salt og nýmalaður pipar

Hitið olíu í potti og kraumið laukinn í 2 mín án þess að brúna. Bætið þá hvítvíni í pottinn og sjóðið niður um ¼. Þá er hunangi, appelsínu- og sitrónusafa ásamt berki bætt í pottinn og látið sjóða í 2 mín. Nú er soðinu bætt í pottinn og þykkt með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og bætið smjörinu saman við. Hrærið þar til smjórið hefur bráðnað. Smakkið til með salti og pipar. Berið fuglinn fram með sósunni og t.d. bökuðu rötargrænmeti og kartöflum.

## Hátíðarmatur kallar á hátíðarvín

Kalkúnninn

Hvítvín fer vel með kalkúni og getur víngæðingur ÁFRAM mælt með Lindemans Chardonnay Bin 65 þegar kemur að kalkúnasteikinni en það ber með sér létt bragð af ferskju, melónu vanillu og eik. Samkvæmt vefnum vinbudin.is er vínið ósætt og með ferskri sýru en það er unnið úr Chardonnay þrúgunni. Vínið á uppruna sinn að rekja til Suðaustur Ástralíu og kemur því af töluvert heitari slóðum en kalkúnninn en þessu tvö passa engu að síður afar vel saman.



Hamborgarhryggurinn

Hamborgarhryggurinn er klassískur réttur yfir hátíðarnar og fer Lindemans Cawarra Shiraz Cabernet rauðvínið afar vel með honum. Eins og nafnið gefur til kynna er Cabernet Sauvignon þrúgan efniviður flöskunnar en samkvæmt vinbudin.is er vínið með meðalfyllingu, ósætt, með ferska sýru og mild tannín. Keimur af kryddi og dökkum berjum fer vel saman með hátíðarmatnum.



Nautakjötið

Flestir þekja nú að hefð er fyrir því að para nautakjöt saman við gott rauðvín. Það er engin ástæða fyrir því að bregða út af vananum þegar mikið er í húfi eins og jólasteikin. Víngæðingur ÁFRAM mælir með Masi Bonacosta Valpolicella rauðvíninu sem er fallega kirsuberjarautt á litinn og á ættir sínar að rekja til Ítalíu. Samkvæmt vinbudin.is er vínið með léttu meðalfyllingu, ósætt, með ferska sýru og miðlungstannín. Það er búið til úr Corvina þrúgunni í Veneto héraðinu og ber með sér keim af rauðum berjum og laufkryddi.





# Ábrysta-brûlée

Fyrir 6-8

- ½-1 tsk kanill
- 1,2 dl sykur
- ½ dl vatn
- 1 l ábrystir
- ½ dl hrásykur

Setjið kanil, sykur og vatn í pott og látið sjóða í 1 mín. Kælið lítið eitt og blandið saman við ábrystirnar. Hellið í eldfast mót og lokið vel fyrir með álpappír. Bakið í vatnsbaði við 150°C í u.þ.b. 25 mín eða þar til ábrystirnir eru orðnar stífar. Takið þá formið úr vatnsbaðinu og kælið. Stráið þá hrásykrinum yfir og brennið með gasbrennara eða bakið undir grillinu í ofninum þar til sykurinn er gullinbrúnn og stökkur. Berið fram með t.d. berjum og/eða berjasaft.



Það er ekki nóg með að erfitt sé að velja hátíðarmatinn í desember heldur þarf einnig að velja eitthvað gómsætt með að drekka, hvort sem það er áfengt eður ei. Víngeðingur ÁFRAM leggur mikið upp úr því að para rétta vínið saman við

hátíðarmatinn sinn og hvetur fólk til að njóta vínsins sem hluta af bragðheimi hátíðarverðarins og að neyta þess að sjálfsögðu í hófi.

## Villibráðin

Íslendingum finnst gaman að prófa sig áfram með gómsæta villibráð en hana getur verið flókið að para saman við vín. Víngeðingurinn mælir að þessu sinni með **Valiano Chianti Classico Riserva**, gómsætu múrsteinsrauðu ítölsku víni úr Sangiovese þrúgunni frá hinu iðilfagra Toskana héraði. Vinbudin.is lýsir því sem ósætu með ferskri sýru og miðlungstanníni. Það ber með sér meðalfyllingu og bragðið kallar á rauð ber, plómur, jörð, laufkrydd og eik.



## Hreindýrið

Safaríkt, íslenskt hreindýr er herraþannsmatur og mælir víngeðingurinn með **Leyda Reserva Syrah** rauðvíni til að fylgja með. Það er dökkrúbínrautt úr syrah þrúgu og á ættir sínar að rekja til Chile. Vinbudin.is segir það hafa þetta fyllingu, vera ósætt og með mildri sýru og miðlungstanníni. Höfugt vín sem minnir á dökk ber, plómur, rótarávexti og eik.



## Humarinn

Humar er góður en hamar með réttu hvítvíni er himneskur. Víngeðingurinn bragðaði um daginn á **Leyda Reserva Sauvignon Blanc** sem smellpassaði við þennan vinsæla skelfisk. Vínið kemur frá Chile og er unnið úr hinni vinsælu Sauvignon Blanc þrúgu. Samkvæmt vinbudin.is er það ljóssítrónugult á lit, er með meðalfyllingu, ósætt og ferskri sýru. Það ber með sér keym af aspas, sítrus, rífsberjum og grösugum engjum.







Húskarlahangikjöt Kjarnafæðis er vinsælt.

Jólin eru annasamur tími fyrir ýmsar stéttir og þá eru kjötsölu-fyrirtæki á borð við Kjarnafæði síst undanskilin

„Hangikjötið er fastur liður hjá Íslendingum yfir hátíðarnar og við erum þegar byrjaðir að setja eitthvað í reykofnana, svo eykst það og eykst fram yfir miðjan desember;“ segir Ólafur Már Þór-isson sem sér um sölu- og markaðsmál hjá Kjarnafæði. „Það er alltaf mikil stemning þegar ofnarnir fara að fyllast af hangikjötinu, jólailmurinn kemur beint inn til okkar úr strompunum! Að auki erum við auðvitað að framleiða þessa hefðbundnu jólarétti, svínahamborgarahrygg sem og léttreyktan lambahrygg.“

Óli Már segir að ferskt lambakjöt sé einnig að verða afar vinsælt í jólamatinn. „Margir eru viðkvæmir gagnvart reykum eða sóltum mat og þá kemur lambakjötið náttúrulega afar sterkt inn. Það er eitthvað sem allir kunna að elda og eru ekki að taka neina áhættu með, öruggur og bragðgóður kostur og hollur í þokkabót.“

**Húskarlahangikjötið vinsælt í forrétt**

„Það er í raun sama hvort fólk vilji halda í gamlar hefðir eða skapa sér nýjar, það er alltaf hægt að nýta hangikjötið. Húskarlahangikjötið okkar, sem er tvíreykt, er til að mynda rosalega vinsælt sem forréttur. Þá eru margir sem hafa það hangandi í forstofunni eða eldhúsinu og

svo sker fólk sér bita af því. Það má hanga uppi yfir alla aðventuna og langt fram í janúar, verður í raun bara betra og betra og þornar meira,“ segir Óli Már. „Svo er skemmtilegur punktur

við þessa jólaörtröð, sem við erum að fara inn í núna, að hún er í raun hrein viðbót við það sem er venjulega í gangi því það halda allir áfram að kaupa sér hefðbundinn heimilismat. Ég finn það

# Sérhannað fyrir þig

Hönnunarhúsið Syrusson er mörgum kunnugt en á næsta ári heldur fyrirtækið upp á tíu ára starfsafmæli. „Það er mikið um að vera en við erum að undirbúa heilan helling af nýjum og skemmtilegum vörum í tilefni afmælisins og munum halda upp á það með pomp og prakt,“ segir Reynir Sýrusson, stofnandi og eigandi fyrirtækisins.

„Það er einnig mikið um að vera í aðdraganda jóla og margir sem vilja ljúka breytingum í tæka tíð fyrir jólin. Húsgögn okkar hafa lengi verið vinsæl á fyrirtækjamarkaði en við viljum ekki síst sækja inn á heimilin því við höfum í raun allt til alls.“

**Heildarlausnir fyrir þitt heimili**

„Okkar sérstaða er ekki síst fólgin í því að við getum aðlagð húsgögnin að þínum þörfum. Til að mynda ef þú kemur inn í búðina til okkar í Síðumúla og sérð húsgagn sem þér líkar við þá getur þú alltaf ráðið áklæðinu og viðartegundinni, jafnvel stærðinni sjálfri. Þannig getum við sér-

útbúið húsgögnin til að þau passi inn á þitt heimili. Ef þig vantar svo sófaborð eða skenk þá geturðu notað sömu viðartegundina og fengið fallega heildarmynd á heimilið. Og ef við höfum ekki það sem þig vantar þá getum við einfaldlega teiknað það fyrir þig og framleitt,“ segir Reynir en megnið af vörum fyrirtækisins eru bæði hannaðar og framleiddar hér-landis.

„Við bjóðum einnig upp á að taka heilu heimilin fyrir, hvort sem það er fyrir innréttingar eða laus húsgögn og þá hönnum við allt og setjum fram tillögur í því- viddarforriti sem gefur heildar-sýn á rýmið. Í raun geta fáir boðið upp á þessa þjónustu en vegna þess að við erum bæði að hanna og framleiða vöruna þá getum við klárað pakkann alveg frá A-Ö.“

**Íslensk hönnun í jólagjöf**

Þrátt fyrir að megináherslan hjá fyrirtækinu sé á húsgögn býður Syrusson einnig upp á fallega



Ólafur Már segir jólailminn koma snemma hjá Kjarnafæði þegar reykofnar fyllast af jólamatnum.

með mig að það getur verið gott að borða eitthvað létt og ferskt, brauð með álegg og súpu, daginn eftir að maður borðar þunga máltíð. Dagleg neysla heldur alltaf áfram svo að það verður gríð-

arlega erilsamt hér í kjötvinnslunni, sem er náttúrulega hluti af jólaundirbúninginum!“

[kjarnafaedi.is](http://kjarnafaedi.is)



„Það er einnig mikið um að vera í aðdraganda jóla og margir sem vilja ljúka breytingum í tæka tíð fyrir jólin,“ segir Reynir Sýrusson.



Fannar 60 deluxe.



Úrval gjafavara eftir íslenska hönnuði fæst í Syrusson.



Hangover vínrekki.

[syrusson.is](http://syrusson.is)



**Helstu sölustaðir:**

**Höfuðborgarsvæðið:** Heilsuhúsin, Snýrtivörur Laugavegi, Epal Hörpu, Bækur og Blóm Hörpu, Fræið Fjarðarkaupum.

**Akureyri:** Akureyrarapótek, Heilsuhúsið, Flóra,Víkingur.

**Ísafjörður:** Snýrtihúsið, **Selfoss:** Heilsuhúsið.

**Kirkjubæjarklaustur:** Sveitabragginn.

**Framleiðandi:** [www.urtasmidjan.is](http://www.urtasmidjan.is) sími 462 4769

## Urtasmiðjan

*lífrænt hráefni, ísl. jurtir, engin aukaefni.*

*Íslenskrar jólagjafir, sem gaman er að gefa og gott að þiggja.*

**Morgunfrúarkrem, 24 klst. silkikrem með granateplaolíu, sem er auðug af nærandi vítamínum. Morgunfrú og gulmaðra gefa húðinni frisklegan og ferskan gullinn blæ.**

**Silki-andlitsolía, djúpnærandi serum, með blágresi, rauðsmára og vítamín-rikum aprikósu- og arganolíum, sem eftirsóttar eru fyrir fegrandi og yngjandi áhrif á húðina.**

**Húðnæring-augnsalvi, gefur húðinni næringu á augnsvæðinu og þar sem hún er viðkvæmust. Inniheldur rósa- og granateplaolíu, A og E vítamín.**





# Íslensk KALKÚNABRINGA

*fullkomnar veisluna*



Notum eingöngu íslenskt  
úrvalshráefni unnið af  
kjötmeistara Ísfugls

*isfugl.is*



# Ljúffengar smákökur fyrir jólin

Það jafnast fátt á við ilminn af nýbökuðum smákökum en í jóla-ösinni getur reynt erfitt að finna tíma til að baka tíu sortir. Kexverksmiðjan Frón hefur á undanförnum árum aðstoðað íslensk heimili við að uppfylla smákökukvótann með ljúffengu úrvali af bæði smákökum og tilbúnu deigi.

„Við bjóðum upp á nýu tegundir af smákökum þessi jólin, annars vegar þessar klassísku grunntegundir eins og piparkökur, loftökur og vanilluhringi og hins vegar höfum við leikið okk-

ur með að prófa nýjar tegundir. Í ár bjóðum við upp á þrjár nýjar tegundir, lakkrísbitakökur, kókoskökur með rúsinum og döðlukökur,“ segir Jóhannes Freyr Baldursson, framleiðslustjóri í Kexverksmiðjunni Frón, en jóla-ökurnar fást nú í fallegum, jóla- legum boxum sem eru heilmerkt fyrir hverja tegund.

### Ilmur af nýbökuðum kökum

„Fyrir þá sem vilja fá jólailminn af nýbökuðum kökum án allrar fyrirhafnarinnar bjóðum við einnig upp á gott úrval af tilbúnu deigi



Jóhannes segir einungis fyrsta flokks hráefni fara í smákökurnar frá Frón.



Jólakökurnar frá Kexverksmiðjunni Frón eru komnar í nýjan búning og ættu því ekki að lenda í jólakettinum.



Pistasíuís með súkkulaði og karamellu

Nói Siríus gefur árlega út veglegan Kókubækling, uppfullan af dýrindis kræsingum. Þessi gómsæta uppskrift af pistasíuís kemur einmitt úr því riti og þykir tilvalinn eftirréttur um hátíðarnar!

- Ís
- 6 eggjarauður
- 70 g sykur
- 120 g púðursykur
- 7 dl rjómi
- 2 tsk vanilludropar
- 200 g Konsum suðusúkkulaði
- 200 g pistasíuhnetur
- ½ tsk sjávarsalt
- 200 g Pipp með karamellufyllingu
- 3 msk rjómi
- Toppur**
- Brætt Pipp með karamellufyllingu
- Pistasíuhnetur

**Aðferð**  
Ís: Þeytið eggjarauður og syk-

ur saman þar til blandan verður ljós og létt. Blandið púðursykri varlega saman við með sleif. Þeytið rjómann og blandið honum saman við með sleif og hrærið þar til allt hefur blandast vel saman. Bætið vanilludropum saman við og hrærið. Grófsaxið súkkulaði og blandið saman við ásamt pistasíuhnetum og salti. Hellið ísblöndunni í kókuform eða form sem þolir frost.

Bræðið Pipp með karamellufyllingu í potti yfir lágum hita ásamt 3 msk af rjóma. Hrærið þar til Pippið hefur náð að bráðna alveg. Hellið brædda Pippinu yfir ísinn og hrærið aðeins í gegnum ísinn með hníf. Frystið ísinn í að lágmarki 5 klukkustundir. Ísinn geymist vel í 3 mánuði í frysti.

**Toppur:** Berið fram með bræddu Pippi með karamellufyllingu og pistasíuhnetum.

Uppskriftn gerir 2 lítra.

sem þarf einungis að skera niður og setja á bökunarplötuna. Í kökurnar okkar og deigið notum við að sjálfsögðu einungis fyrsta flokks hráefni, til að mynda eka súkkulaði og smjörlíki frá innlendum aðila,“ segir Jóhannes sem bakar sjálfur alltaf fyrir jólin og lítur á tilbúnu vörurnar sem gómsæta viðbót við eigin bakstur.

### Piparkökuskreytingar

„Í fyrra byrjuðum við að framleiða stórar piparkökufígúrir, 11x7 cm að stærð, sem hafa vakið mikla



lukku. Þetta eru 16 stykki sem koma í fallegri jólapakkingu, blanda af karli, kerlingu, jólatré og hjarta sem eru tilvalin til að skreyta með börnunum. Við seljum mikið af þessu til leikskóla, skóla og félagasamtaka sem koma saman og mála piparkökur

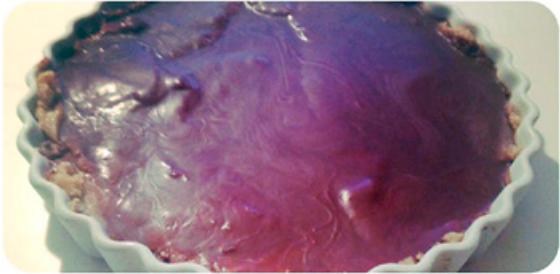
með krökkunum. Þá er einnig tilvalið að mála kökurnar fallega og nota sem jólaskraut, þótt að sjálfsögðu séu þær fyrst og fremst bragðgóðar smákökur,“ segir Jóhannes að lokum.

fronkex.is

## Bragð- og lyktarlaus kókosolía

H-Berg er leiðandi fyrirtæki á markaði þegar kemur að heilsuvörum. Fyrirtækið flytur nú inn nýja gerð af kókosolíu sem er bæði bragð- og lyktarlaus. Kókosolían er 100% lífræn og í henni eru því engin rotvarnarefni, tilbúin litarefni eða bragðefni. Hún hentar vel í matargerð, í hráfæðisrétti, bakstur og steikingar. Olían er mjúk í stofuhita og hentar því vel til að smyrja ofan á brauð í staðinn fyrir smjör. Olían þykir auk þess vera góð næring fyrir bæði húð og hár.

H-Berg flytur inn mikið úrval af fræjum og hnetum sem seldar eru í verslunum út um allt land. Má þar nefna sólblómafræ, ávaxta- og hnetublöndu, granólamúslí með trönuberjum, chia-fræ, þurrkaðar apríkósur, þurrkuð trönuber, döðlur, fíkjur, furuhnetur, gojiber, pistasíukjarna, graskerafræ og lífrænt agavesíróp. Einnig má nefna sælgæti eins og súkkulaðidöðlukúlur, súkkulaðiográfíkjukúlur, rist-aðar karamelluhnetur og rommrúsinur. Þá flytur H-Berg inn ým-



islegt í baksturinn svo sem möndlur, heslihnetur, pekan, valhnetukjarna, kókosmjöl, kókos-hveiti og möndlumjöl.

### Bragðgóð snickerskaka Ebbu

- Botn
- 1 bolli sesamfræ og möndlur (lagt í bleyti)
- 1 bolli kókosmjöl
- 1 bolli döðlur

Allt sett í matvinnsluvél og maukað. Þjappað í botninn á forminu.

- Millilag
- 1/2 bolli kaldpressuð kókosolía

- 1 bolli lífrænt hnetusmjör eða um 200 gr
- 2 bollar kasjúhnetur (lagðar í bleyti)
- 1/2 bolli agave sýróp eða lífrænt hunang

Allt sett í matvinnsluvél og maukað. Dreifið yfir botninn.

- Ofaná
- Bræða 70% súkkulaði eða búa til
- 1/4 bolli agave sýróp
- 1/2 bolli kaldpressuð kókosolía
- 1/2 bolli kakó

Sett í frysti í nokkra tíma.



Lyktar- og bragðlaus kókosolía hentar vel í jólaloksturinn.



# ISIO 4

## Skráargatsmerkt blanda með D vítamíni

### góð fyrir æðakerfið

ISIO4 er rík af E vítamíni og Omega 3 og 6 fitusýrum

Olíurnar fjórar sem sameinast í ISIO4 repju-, oléisol-, sólblóma- og vínberjaolía, eru ríkar af E vítamíni, andoxunarefni sem verndar frumur líkamans. ISIO4 inniheldur auk þess, D vítamín sem viðheldur heilbrigðri starfsemi ónæmiskerfisins, ásamt lífsnauðsynlegum Omega 3 fitusýrum fyrir hjarta- og æðakerfið og Omega 6 sem heldur kólesteróli í skefjum.

ISIO4 er bragðgóð olía sem hentar vel í alla matargerð, heita rétti sem kalda.





# Ljúffeng og holl kalkúna-bringa



Kalkúnn nýtur sífellt meiri vinsæla meðal Íslendinga enda bæði ljúffengur og hollur. Kristmundur Jónasson matreiðslumeistari gefur lesendum ÁFRAM á besta aldri þessa ljúffengu uppskrift af kalkún og mælir að sjálfsögðu með íslenskum kalkún frá Ísfugli í réttinn!

**Hunangsgljáð kalkúnabringa með villisveppasósu og sætri kartöflumús**  
1 kalkúnabringa (Ísfugl)  
Kalkúnakrydd  
Þurrkuð salvía  
2 msk. hunang  
1 msk. dijon sinnep

Kalkúnabringan krydduð með kalkúnakryddi og salvíu. Sett í



Kristmundur Jónasson matreiðslumeistari eldar ljúffengan kalkún,

Verð 21.500,-

Verð 12.500,-

## Jólaskeið ERNU 2015 og servíettuhringur ársins

Skeiðin er hönnuð af Ragnhildi Sif Reynisdóttur, gullsmið og hönnuði og myndskreytt af Hildi Ingu Björnsdóttur, myndlistarmanni.

### ERNA

GULL- OG SILFURSMÍÐJA

Silfurmunir og skartgripir síðan 1924

Skipholti 3 – Sími 552 0775 – [erna.is](http://erna.is)

Í fyrsta sinn frá 1974 er jólaskeiðin skreytt báðum megin.

eldfast fat og í ofn 165°C í 20 mín. Hunang og sinnep er hrært saman og því penslað yfir bringuna. Sett aftur í ofn við sama hitastig í 20 mín.

1/4 þ þurrkaðir villisveppir  
vatn eða koníak  
1/4 l rjómi  
Pipar, kalkúnakraftur, sveppakraftur, sósujafnari, sósulitur

Villisveppir lagðir í bleyti í

vatni eða koníaki í 3 klst. en þá er vökvinn kreistur úr sveppunum. Sveppirnir saxaðir, settir í pott og rjóma hellt yfir. Hitað að suðu og kryddað með pipar, kalkúnakrafti og sveppakrafti. Koníakinu hellt út í (ef það er notað). Þykkt með sósujafnara og sósulitur settur í.

1 sæt kartafla (meðalstór)  
1 msk smjör  
1 msk hunang

1/8 l rjómi  
Salt  
Kartöflumúsarduft

Kartaflan er skræld. skorin í litla bita og soðin. Vatninu hellt af. Smjör, hunang, rjómi og salt sett út í og hrært vel saman. Þykkt með kartöflumúsardufti ef þarf.

[isfugl.is](http://isfugl.is)

# Tilbúið á jólaborðið!

- » Rabarbarasulta
- » Greni- og fíflasíróp
- » Rabarbarakaramellur

# RABARBÍA

Löngumýri, 801 Selfoss  
Kjartan H. Ágústsson, sími 486 5581 / 893 5518  
[rabarbía@rabarbía.is](mailto:rabarbía@rabarbía.is)





Skoðaðu mismunandi  
útfærslur á heimasíðunni okkar,  
**veislulist.is**

# ER VEISLA FRAMUNDAN?



## Alhliða veislupjónusta fyrir hvers kyns viðburði.

Stórar og smáar veislur, smurbrauð, kaffisnittur, tertur, pinnamatur, tapas, erfidrykkjur ofl.

Fagmannleg og fjölbreytt **veislupjónusta** með áratuga reynslu.

Við val á veitingum þarf að hafa í huga á hvaða tíma dags móttakan er og hversu lengi hún á að standa.

Við gerum veisluna þína enn glæsilegri, allt frá konfektmola upp í fullbúna veislu.



**Hafðu samband og fáðu ráð**  
*Veislur eru okkar sérgrein.*



Hólshraun 3 · 220 Hafnarjörður · Símar 555-1810, 565-1810 · Fax: 565-2367 · [veislulist@veislulist.is](mailto:veislulist@veislulist.is) · [www.veislulist.is](http://www.veislulist.is)

**Veislulist**



# Hollur kalkúnn um hátíðarnar

Reykjabúið á sér langa sögu í alifuglarækt en búið hefur verið í eigu sömu fjölskyldunnar í tæpa öld. Í dag er það rekið af þriðju kynslóð ábúenda, hjónunum Jóni M. Jónssyni, Kristínu Sverrisdóttur og börnunum þeirra fjórum. Sérstaða búsins felst ekki síst í því að hafa ræktað kalkúna í sextíu ár og að vera eina kalkúnabú landsins. „Við höfum ávallt lagt áherslu á þekkingu og frambrótt og í dag skipa umhverfismál til að mynda æ stærri sess í búrekstri, enda hluti búsins mjög nálægt byggð í Mosfellbæ,“ segir Kristín.

## Íslenskur kalkúnn í verslanir fyrir jól

„Mikið af okkar kalkúnur er dreift til nær allra verslana um allt land fyrir jól og áramót og því er auðvelt að nálgast Holdakalkún Reykjabúsins á þessum tíma. Íslenski heilli kalkúnninn inniheldur engin aukefni, þ.e. ekkert viðbætt vatn, sykur, salt eða önnur íblöndunarefni. Þá er fuglunum ekki gefin nein fúkkalyf í uppeldinu eins og gert er mjög víða erlendis. Við gætum einnig sérstaklega að heilbrigði, hreinlæti og góðri umgengni hjá fuglunum, en stöðugt aðgengi þeirra að góðu fóðri og hreinu neysluvatni er nauðsynlegt.“

## Ný heimasíða, full af fróðleik

„Við erum mjög stolt af nýrri heimsíðu búsins þar sem nálgast má fullt af upplýsingum um búið, eldamennsku og uppskriftir. Þar má einnig sjá allt um heimaverslunina.“



Jón M. Jónsson og Kristín Sverrisdóttir hjá Reykjabúinu segja kalkún sérlega vinsælan áramótamat.

un Reykjabúsins sem byrjaði sem lítið gæluverkefni fyrir nokkrum árum og er alltaf að verða sívinsælla. Við fundum fyrir eftirspurn fólks á kalkúnakjöti allan ársins hring, enda kalkúnakjöt afskaplega hollt," segir Kristín og bætir við að síðan sé unnin af Porthönnun og Brúarsmiðjunni.

## Vinsæll áramótamatur

Kalkúnn er ávallt tilvalinn matur en vinsældir hans ná hámarki um áramótin. „Fólk kaupir þá gjarnan heilan fugl sem dugir þá fyrir heila veislu. Til dæmis getur 6 kg. fugl dugað fyrir tíu manns. Kalkúnn fer svo vel í maga og er í upphaldi hjá bæði ungum sem öldnum.“

Kristín segir Íslendinga vera

farna að læra betur hvernig eigi að elda kalkún. „Það geta allir eldað kalkún enda er það ekki flókið. Það þarf þó að gefa sér góðan tíma ef elda á stóran fugl. Fólk þarf að passa að elda hann ekki of mikið og gott er að hafa kjötmáli við hendina. Við leggjum áherslu á að eldamennskan heppnist og erum alltaf til skrafs og ráðagerða um eldun. Á

heimasíðunni okkar, kalkunn.is, er hægt að nálgast fjölmargar uppskriftir og heilræði varðandi eldun á kalkún sem tryggja safaríkan og bragðgóðan kalkúna-rétt.“

kalkunn.is







# 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](mailto:midasala@leikhusid.is)

---

Töfrastund sem gleymist seint.





# Þjóðleikhúsið – Metnaðarfull dagskrá fyrir alla Íslendinga!



„Dagskrá vetrarins 2015-2016 í Þjóðleikhúsinu er að vanda glæsileg í alla staði. Við frumsýnum bæði ný íslensk verk sem sérstaklega eru samín fyrir Þjóðleikhúsið en einnig ný erlend verk sem hafa unnið stóra sigra á undanförunum árum. Þetta er fjölbreytt og metnaðarfull dagskrá fyrir unga og aldna, jafnt fyrir sjúkraliða, einstæða feður, slökkviliðskonur, trésmiði, sjómenn og bókmenntafræðinga, já alla íslendinga. Vonandi geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi. Til þess er leikurinn gerður,“ segir

Ari Matthíasson Þjóðleikhússtjóri í samtali

### Í hjarta hróa hattar

Leikárið í Þjóðleikhúsinu hófst með frumsýningu í september á Í hjarta hróa hattar eftir David Farr í leikstjórn Gísla Arnar Garðarssonar og Selmu Björnsdóttur. Sýningin hefur farið afar vel af stað og verið uppselt á allar sýningar og heldur það svo áfram út árið. Sýningar í janúar eru komnar í sölu og þær eru að seljast hratt upp.

Aðrar sýningar sem eru

komnar á svið í Þjóðleikhúsknu eru Heimkoman eftir Nóbels-skáldið Harold Pinter í leikstjórn Atla Rafns Sigurðarsonar og Yfir til þín, sem er sýning Spaugstofumanna í tilefni af 30 ára afmæli samstarfsins, sannkölluð gleðisýning fyrir alla fjölskylduna.

Um jólin verður sýnt eitt af meistaraverkum 20. aldarinnar, Sporvagninn Girnd eftir Tennessee Williams í leikstjórn Stefáns Baldurssonar. Þetta er frábært leikaraleikrit sem án efa mun gefa mörgum af hæfileikaríkustu

leikurum Þjóðleikhússins tækifæri til að sýna hvers þeir eru megnugir. Frumsýnt verður á stóra sviðinu 26. desember.

### Hrollvekjandi fantasía og Djöflayjan

Í febrúar verður frumsýnt hrollvekjandi fantasía Hleyptu þeim rétta inn eftir Jack Thorne sem er leikverk byggt á samnefndri skáldsögu og bíómynd sem naut mikilla vinsælda fyrir fáum árum. Leikstjóri er Selma Björnsdóttir. Þetta leikverk hefur verið sýnt í skoska Þjóðleikhúsinu, á West End og Broadway við miklar vinsældir.

Síðasta frumsýning leikársins á stóra sviðinu er Djöflaeyjan, nýr söngleikur byggður á skáldsögu Einars Káasonar sem Þjóðleikhúsið mun setja upp í samvinnu við Baltasar Kormák. Þetta verður íslenskur söngleikur, byggður á íslenskum aðstæðum og saminn sérstaklega fyrir Þjóðleikhúsið. Memfismafían mun sjá um tónlistina í verkinu.

### Umhverfis jörðina á 80 dögum

Barna- og fjölskylduleikritið Umhverfis jörðina á 80 dögum sem Karl Ágúst Úlfsson og Sigurður Sigurjónsson hafa samið sérstaklega fyrir Þjóðleikhúsið, hefur nú verið fært yfir á Stóra sviðið og verður frumsýnt þar 23. janúar. Verkið er byggt á skáldsögu Jules Verne en efnistökin eru frjálst og blandað inn í framvinduna þekktum einstaklingum úr mannkynssögunni og uppfinningum og tækniframförum 19. aldar. Örugglega spennandi og sprellfjörug fjölskyldusýning!

### Margt fyrir börnin

Þjóðleikhúsið mun sinna börnum af miklum krafti þetta leikár eins og oft áður, því auk frumflutningsins á Umhverfis jörðina á 80 dögum, mun verða farið í leikferð um allt land með Brúðheimum og Bernd Ogradnik, Sögustundin verður á sínum stað, Leitin að jólinum einnig, Einar Áskell lætur sjá sig á Brúðuloftinu og áfram verður haldið með hina fallegu og skemmtilegu sýningu um Kugg og Leikhúsvélina sem frumsýnd var í Kúlunni í fyrra.

### Leikandi jólagjöf

Fjöldi annarra verka er á fjöllum Þjóðleikhússins í vetur og af þeim má nefna Móðurharðindin eftir Björn Hlyn Haraldsson sem frumsýnt var í Kassanum í haust, samstarfsverkefnið Psychosis og (90)210 Garðabær sem sýnd verða í Kúlunni og Kassanum. Þá verður danssýningin Kvika sýnd í Kassanum í samstarfi við Katrínu Gunnarsdóttur í marsmánuði þar sem hún nýtir þá reynslu sem býr í líkamanum sem efnivið listsköpunarinnar.

Súmsé fjölbreytt úrval sýninga í leikhúsi þjóðarinnar vetur þar sem allir geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Og til þeirra sem eru í vandræðum með jólagjafirnar eða vilja vera menningarlegir: kaupið ykkur miða í Þjóðleikhúsið til að stinga í jólapakkann; Leikandi jólagjöf á betra verði!

leikhusid.is

Royal  
lyftiduft  
ómissandi  
í eldhúsum  
landsmanna



Íslensk framleiðsla



# Svíf þú inn í svefninn ...í rúmi frá okkur!

RÚM



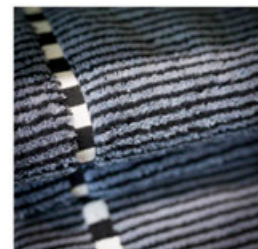
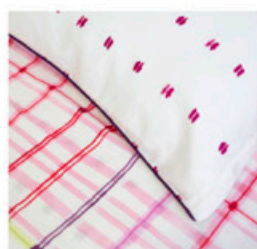
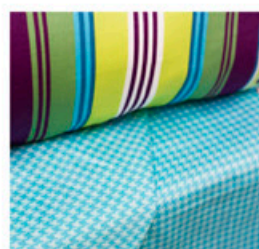
ÍSLENSK HÖNNUN – ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA



## Rúm, springdýnur, sængurver, púðar & rúmteppi, gjafavara! ...við erum með þetta allt og meira til!

Í áráðir hefur Ragnar Björnsson ehf. framleitt rúm af öllum stærðum og gerðum, allt eftir þínum óskum.

Lengd, breidd og mismunandi hæð á rúmunum eykur þægindin. Mismunandi stífleika er hægt að velja, allt eftir þyngd þeirra sem á dýnunum hvíla. Þú velur rétta hæð á rúmið þitt og stígur létt framúr.



Dalshrauni 8 - Hafnarfirði | Sími 555 0397 | [rbrum@rbrum.is](mailto:rbrum@rbrum.is) | [rbrum.is](http://rbrum.is)

Opið til jóla: Mánudaga-föstudaga frá kl 8-18 og laugardaga frá kl 10-16, sunnudaga frá kl 13-16.



Lýðheilsustöðin Ljósbrotn:

# Heildræn meðferð fyrir ungt fólk í vanda

Lýðheilsustöðin Ljósbrotn tók nýverið til starfa en að henni stendur öflugur hópur fagfólks með sameiginlega hugsjón: Að gera ungu fólki með fjölþættan vanda færi á að lifa góðu lífi. Það var notaleg stemning þegar blaðamaður ÁFRAM heimsótti Lýðheilsustöðina á dögunum, en skjólstæðingar hennar höfðu þá nýlokið sameiginlegum hádegisverði og voru önnunum kafnir í listasmiðju.

„Hugmyndin að Ljósbrotni kviknaði hjá okkur Kolbrúnu Ingibergsdóttur og Ölmú Rún Lindudóttur þegar við unnum saman í neyðarskýli Götusmiðjunnar sem kallaðist Götuskjól en því var lokað í maí síðastliðnum,“ segir Elísabet Gísladóttir. Þær héldu úti neyðarsíma og ráðgjafarsíma Götusmiðjunnar og voru áfram í sambandi við ungmennin og aðstandendur sem leiddi til þess að þær stofnuðu Ljósbrotn en það beinir sjónum sínum að ungu fólki á aldrinum 18-25 ára sem er orðið sjálfráða og nýtur því ekki lengur þess öryggisnets sem yngri unglingar þó hafa. „Við erum með ungmennti sem verða 18 ára og það er ekkert sem blasir við þeim annað en að leita til Konukots eða annarra gistiskýla þegar barnaverndaryfirvöldum sleppir. Það er afskaplega einmanaleg staða,“ segir Kolbrún.

**Heildræn nálgun á líkama og sál**  
Að baki Ljósbrotni stendur stór hópur af jákvæðu, reyndu og öflugum fagfólki sem vinnur alla sína vinnu í sjálfböðavinnu, allt frá læknum, hjúkrunarfræðingum og vímuefnaráðgjöfum til listaperapista og lýðheilsufræðinga. Nálgun Ljósbrotns byggir á Holos kerfinu, sem er heildræn nálgun þar sem unnið er markvisst með næringu, hreyfingu, líðan og lífstíl ásamt því að virkja

styrkleika og hæfni hvers og eins. „Við beitum öllum brögðum,“ segir Elísabet glettin. „En í grunninn beitum við jákvæðri sálfræði og heilsueflingu. Við lítum svo á að við séum að gefa nemendum okkar von og leiðir til að öðlast betra líf. Við sáum knýjandi þörf fyrir úrræði fyrir krakka sem hafa lent upp á kant í lífinu á einhvern hátt, hvort sem það er að hafa leiðst út í vímuefnaneyslu, dottið úr skóla eða þurfa einfaldlega að styrkja sjálf sig. Við leggjum áherslu á valdeflingu og að þau upplifi þann innri styrk sem þarf til að takast á við lífið.“

„Við bjóðum upp á þrjár lotur af 8 vikna dagsprógrammi og sækjum nemendurnar á hverjum degi, keyrum milli staða ef þörf er á, og aftur heim. Fyrir hádegi er lögð áhersla á ráðgjafarfundir, hópavinnu, sálsgæslu, sálfræðiráðgjöf og annað. Þá bjóðum við einnig upp á liðveislur ef þau þurfa til dæmis að fara til læknis eða lögfræðings.“

Eftir hádegi fara þau í alls kyns námskeið og hópavinnu, hlusta á fróðlega fyrirlestra og gera skemmtilega hluti saman. Síðast en ekki síst eru hér kennarar og námsráðgjafar sem meta áhugasvið og hæfni hvers og eins og veita góð ráð. Við sníðum svo ráðgjöfina að markmiðum og þörfum hvers og eins, hjálpum til að mynda ungum mæðrum með því að styrkja þær og byggja upp svo þær geti haldið börnum sínum,“ segir Elísabet en hver 8 vikna loka miðar að því að byggja einstaklinginn upp svo hann geti orðið virkur þátttakandi í samfélaginu.

**Að átta sig á vonum og þrá**  
Elísabet og Kolbrún segja að í byrjun sé unga fólkið fyrst og fremst að kynnast, ná að fóta sig og átta sig á að þau langi í eitt hvað. „Þau eru oft þannig að



Fjölbreyttur hópur fagfólks stendur að baki Ljósbrotni, f.v. Hrafnhildur Jóhannesdóttir ráðgjafi, Kolbrún Ingibergsdóttir fjármálastjóri Sandra Borg Bjarnadóttir listaperapisti, Elísabet Gísladóttir framkvæmdastjóri og Jódís Hlökkversdóttir ráðgjafi.

þau hafa engar vonir eða væntingar til lífsins, sigla bara með. Þau vantar að hafa eitthvað fyrir stafni, markmið og ramma inn í tilveruna,“ segir Kolbrún. „Við getum tekið á móti 24 krökkum í einu en það er nú einu sinni svo að ef þau eru á annað borð kominn inn þá fara þau ekki neitt, geta alltaf leitað til okkar. Við erum fjölskylda númer tvö fyrir marga og númer eitt fyrir þónokkra. Við byggjum okkar starf á náungakærleika og nánd, við náum ekki til þeirra nema með einlægni og þau finna það,“ segir Elísabet og Kolbrún bætir við að oft langi þau einfaldlega að ættleiða skjólstæðingana: „Það myndast svo sérstakt samband við svona aðstæður. Okkar mesta gleði er að sjá þau opna sig, það dettur af þeim þessi drungi og þau fara að taka virkan þátt í starfinu og gera að gamni sínu.“

**Öll starfsemin rekin á góðvild**  
Húsnæðið sem Ljósbrotn hefur nú aðgang að hafa þau fengið ókeypis til áramóta en öll starfsemi Lýðheilsustöðvarinnar er byggð á frjálsum framlögum og stuðningi frá einstaklingum og fyrirtækjum. „Við erum nýstofnuð samtök og erum því ekki komin með neina fasta þjónustusamninga við ríki eða sveitarfélög,“ segir Kolbrún og segir að eðli-

lega sé gerð sú krafa að góð reynsla sé komin á svona starf áður en slíkt geti átt sér stað.

Elísabet segir mikilvægt að hlúa að þessu unga fólki og gera þeim kleift við að takast á við lífið en það geti sparað ríki og sveitarfélögum ómældar upphæðir þegar upp er staðið. „Bara það að koma einum skjólstæðingi okkar út í lífið getur borgað upp alveg heilt ár í rekstri hér, því þau eru dýr í neyslu, upp á heilbrigðis- og félagskerfið komin eða hreinlega föst á stofnunum. Það er því ekki bara ómetanlegt fyrir unga fólkið okkar heldur einnig hagstætt við kerfið. Þessir krakkar hafa verið mjög illa settir þarna úti. Sum þeirra hafa til að mynda enga reynslu af einhverju sem kalla mætti fjölskyldumynstur fyrr en þau koma hingað. Þau eru mörg hver af annarri eða þriðju kynslóð af kerfisfólki og það þarf að endurforrita þau svo þau sjái og taki eftir nýjum tækifærum. Við viljum gefa þeim þessi tækifæri í lífinu, lífið er svo skemmtilegt!“

„Við viljum meina að við léttum víða á því við höfum verið að aðstoða þessa krakka við ótal hluti, frá því að koma sér upp húsnæði yfir í að fá sér vinnu. Við viljum byggja upp og efla tengslanet við önnur úrræði og viljum halda góðu sambandi. Það veltur mikið á slíku sam-

starfi,“ bætir Kolbrún við. „Fólk segir gjarnan að það þurfi heilt þorp til að ala upp barn – en við viljum meina að það þurfi þjóð til að koma þessu unga fólki út í lífið og búa því góða framtíð.“

**Englar styðja við neyðarsímann**  
Í byrjun desember fer Lýðheilsustöðin Ljósbrotn og Götusmiðjan af stað með fjáröflun og selur engla. Ágóðinn rennur t.d. til styrktar neyðarsímanum 800-1133 sem er gjaldfrjáls og opin allan sólarhringinn. Að auki reka Ljósbrotn/Götusmiðjan ráðgjafasíma og getur þá ráðlagt foreldrum, aðstandendum og öðrum meðferðaraðilum. Að hefja rekstur á svona umfangsmikilli starfsemi sem byggir alfarið á sjálfböðastarfi og stuðningi fólks er ekki auðveld staða en aðstandendur Ljósbrotns eru bjartsýnir og metnaðarfullir varðandi framtíðina. ÁFRAM bendir þeim sem hafa áhuga á að styrkja Lýðheilsustöðina með einhverjum hætti á heimasíðuna [lydheilsustodin.is](http://lydheilsustodin.is) en einnig er hægt að styrkja starfið fjárhagslega með því að leggja inn á reikning 0331-26-011090, kt. 610915-1160.

## Frábær jólagjöf !

Gjafakort frá Snýrti- og nuddstofunni Paradís

[www.paradis.is](http://www.paradis.is)

Snýrti og nuddstofan  
**PARADÍS**  
Laugarnesvegi 82 – S: 553 1330



**Ilmolíunudd** 60 mín  
Handklæði & sauna

**7500 kr**



**Fótsnýrtning** 60 mín  
Skrúbb & nudd

**5900 kr**



**Andlitsbað** 60 mín  
Nudd & maski

**7500 kr**



# Hið óskrifaða blað – tabula rasa

Það er fyrst frá því að segja að ég hef átt mörg börn um ævina. Og svo hafa þau átt börn og nú er komið barnabarnabarn. Ég er ríkur maður.

Kannske var ég of upptekinn af sjálfum mér á árum áður, þegar lífið gekk út á það að koma sér og sínum til manns og dagurinn var of stuttur til að koma öllu í verk. Svo ég sé alveg hreinskilinn axlaði móðirin og húsfreyjan að mestu þá ábyrgð að sinna börnum og buru. Ég segi þetta ekki mér til afsökunar, heldur til viðurkenna að það er ekki fyrr en á efri árum sem ég skynja betur dýrmæti barna og átta mig á því að sakleysi, einlægni og hreinskilni þeirra er það fegursta sem gefst í lífinu. Þegar barnið hleypur í fang þér, þegar augun ljóma af trausti og gleði, þegar allt er í heiminum skemmtilegt og öruggt.

Þetta er ekkert nýtt. Börn fæðast til lífsins með hreina samvisku, óttaleysi og hugsun sem er einföld að því leyti að börn treysta foreldrum og öðru fólki, þekkja hvorki rangt né ljótt, eiga það sameiginlegt að gleðjast af athyglinni sem þau fá og dvelja í þeim heimi sem þeim býðst. Öll börn eru eins hvað varðar þá eiginleika, framkomu og viðmót, sem þau læra á sínum þroskaferli. Þau eru tabula rasa, þau eru óskrifað blað. Börn hegða sér eins og fyrir þeim er haft, hvar í heimi sem þau eru fædd. Hvít eða brún, evrópsk, afrísk eða asísk. Það er svo okkar hluverk, foreldranna, að hafa fyrir þeim hegðan og hugsun, siðsemi og hamingusamt lífsmunstur.

Og þá er spurt: hvað veldur því þegar manneskjurnar breytast í bardagahunda, vondar manneskur þar sem illvilji, yfirgangur, hatur og glæpir ráða ferð og hegðan? Um mína tíð hef ég upplifað heimsstyrjöld, kalt stríð, blóðbað í mörgum löndum, ofstæki og mannvíg í fjarlægum álfum og nú síðast árásir og fjöldamorð gagnvart saklausu fólki. Hryðjuverkin í París um daginn voru framkvæmd af unglingum, fimmtán til nítján ára. Óskrifuðum blöðum.

Okkur er sagt að þessi voðaverk séu framin í nafni trúarhreyfingar. Það er svo sem ekki í fyrsta skipti sem trúflokkar grípa til vopna. Mannkynssagan er blóði drifin í þeim hildarleikjum. Allt frá örófi alda. Hvaðan kemur þessi grimmd að breyta börnum í böðla? Hvernig getur einstaklingur, hópur, þjóð, trúarhreyfing, haft það að markmiði að hefna sín á öðru fólki fyrir að vera ekki samstíga sér? Fólki sem hefur ekki einu sinni tjáð sig með eða móti. Sem ræður engu og hefur ekkert gert af sér, annað en að gera sér dagamun á föstudagsdagskvöldi. Hvenær breytast litlu börnin í heiminum í handbendi ofsatrúar? Litlu börnin sem við sjáum í leikskólunum, í göngutúr með mömmu og pabba og fallegum samskiptum við afa og ömmu?

Nú eru jólin að nálgast, trúar-

hátíð kristinna manna. Ég lít ekki á boðskap Jesús Krists sem einhverja trú, heldur sem predikun um hegðan og hugsun. Skoðun. Kenning. Leiðsögn um atferli og samskipti manna í milli. Hvatning um að vera góður, kærleiksríkur og gera það sem þú vilt að aðrir geri þér.

Við horfum á litil börn og sjáum einlægnina, sakleysið og

## Ellert **skrifar**

**Ellert B. Schram**  
.....



feigurðina í manneskjunni, sem hefur fæðst til að lifa lífi í hamingju og heiðarleika. Við elskum börnin af því að þau eru ósjálfbjarga og góð. Þau treysta nálgæð þinni og vernd. En þau eru óskrifuð blöð.

Í næsta mánuði höldum við hátíð friðar og frelsis. Og svo kemur nýtt ár, ný börn, ný tækifæri til að skynja og skilja að mannveran er eins, frá einu landi til annars, því við erum öll af sama stofni, með sömu langanir

og þarfir, með sömu skilningarvitin og sömu gjöfina, sem felst í friði og frelsi til að vera við sjálf. Það er okkar að vísa veginn.



**HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI**

Dálæti sumra á Kofareykta hangikjötinu frá Kjarnafæði virðist engum takmörkunum háð. Það er vissulega skemmtilegt að ljúffengt hangikjötid öðlist þann virðingarsess sem hér má sjá, en auðvitað nýtur það sín betur á matarborðum landsmanna, þar sem það hefur í áranna rás glatt og satt Íslendinga og skapað sannkallaða hátíðar- og jólastemmningu, enda um sérlega bragðgott hangikjöt að ræða.

Kofareykta hangikjötid frá Kjarnafæði er sérvalið fyrsta flokks lambakjöt með ljúffengu, ríku og hefðbundnu íslensku reykbragði, verkað og reyktað af kjötiðnaðarmeisturum fyrirtækisins.

**KJARNAFÆÐI**



ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

VANDAÐIR KROSSAR  
Á LEIÐI

3ja ára ábyrgð

**JS** LJÓSAMIDJAN  
VÉLAVERKSTÆÐI  
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTAN

Skemmuvegur 34, Brún gata | 200 Kópavogur  
velaverkjs@simnet.is | velaverkjs.is / slattuvel.is

S. 554 0661

# Reykjavíkursaga þriggja ættliða

Reykjavíkursaga þriggja ættliða, Loftklukkan, er nýkomin út. Páll Benediktsson fyrrverandi fréttamaður á RUV dregur upp myndir af Reykjavík á síðustu öld í bókinni og fjallar meðal annars um ótrúlegan æviferil afa sinna. „Ég gat ekki annað en skrifað þessa áhugaverðu sögu,“ segir Páll Benediktsson um nýútkomna bók sína, Loftklukkuna.

„Báðir afar mínir, og ömmur reyndar líka, voru mjög áhuga-verðar persónur og eftir að foreldrar mínir voru báðir gengnir hringisnerust enn sögurnar af þeim í höfðinu á mér og ég varð einfaldlega að koma þeim á prent. Móðurafi minn Páll pólití, sem ég er nefndur eftir, var til dæmis lögreglumaður númer 2 í Reykjavík á árunum upp úr aldamótum 1900 fram til 1930. Ég fjalla um margvísleg sakamál sem hann var viðriðinn á þessum árum, allt frá morð- og misnotkunarmálum yfir í mun léttvægari brot, svo sem að sekta menn fyrir að aka yfir Tjarnarbrúna.“

„Hinn afi minn hét Árni Benediktsson og átti hreint ótrúlegan æviferil. Hann var fátækur bóndasonur úr Arnarfirði, giftist



Páll Benediktsson dregur upp skemmtilegar myndir af Reykjavík á síðustu öld í nýútkominni bók sinni, Loftklukkunni.

ungri hefðardömu í Reykjavík og eignaðist með henni fimm börn. Hvarf svo úr landi og týndist í nærri tvo áratugi án þess að fjölskyldan hefði hugmynd um hvar hann væri niðurkominn. Fólk verður svo bara að lesa bókina til þess að komast að raun um hvernig leitin að honum fór,“ segir Páll brosandi.

Í bókinn dregur Páll upp myndir af foreldrum sínum sem voru við nám í Kaupmannahöfn

þegar nasistar réðust inn í Danmörku og segir ýmsar sögur af hernáminu og eins spennandi heimferð þeirra til Íslands með Petsamo-ferðinni frægu. „Loks eru ýmist minningarbrott frá sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar í bókinni þegar ég var að alast upp í Norðurmýri og af viðburðum frá þeim tíma, Surtseyjargosi, geimferðum, kalda stríðinu og ýmsu forvitnilegu.“

VELJUM ÍSLENSKT

Handprjónaðar  
peysur í úrvali

...eða prjónið  
þær sjálf

Allt sem þarf á einum stað

Handprjónasamband  
Íslands

TAX FREE

PURE NEW WOOL

Skólavörðustígur 19  
Sími: 552 1890  
www.handknit.is



# Skreytum hús með greinum grænum

Aðventan er tími ilmandi greni-greina og fallegra jólaskeytinga og því er mikið um að vera hjá blómasölum um þessar mundir. ÁFRAM ræddi við Sigríði I. Gunnarsdóttur (Diddu) í 18 Rauðum Rósum í Hamraborginni í hjarta Kópaogs og spurði hana út í jólaundirbúninginn.

„Nú nálgast aðventan óðfluga svo fólk er byrjað að koma til að undirbúa skreytingar og kaupa gjafir. Við seljum bæði greni og annað efni til skreytingar og tilbúna jólaskeytingar. Þá getum við einnig útbúið skreytingar eftir séróskum fyrir viðskiptavinum,“ segir Didda sem stofnaði blóma-búðina árið 2006 ásamt manni sínum, Vigni I. Garðarssyni.

### Kertabox og bakkar vinsæli

„Við sjáum að gler kertabox eru afar vinsæl um þessar mundir en þá raðar fólk einhverju fallegu í botninn og raða svo kertum í hornin. Við erum alltaf með aðventuhringi en finnum að vinsældir þeirra eru að minnka, fólk er farið að hugsa meira út fyrir kassann og útbúa aðventuskreytingar til að mynda á bakka eða í glerlát. Við seljum einnig mikið af jólakrönum til að hengja á hurðar og svo eru leiðisskeytingar af ýmsu tagi ávallt vinsælar um hátíðarnar þegar fólk minnst ástvinna sinna,“ segir Didda en hún leggur áherslu á náttúrulegar skreytingar með könglum og mosa.

### Smekklegr og gómsæt gjafavara

„Við bjóðum einnig upp á alls kyns gjafavöru, bæði innflutta og íslenska,“ segir Didda og bendir á að hreindýr séu afar vinsæl á þessum tíma, allt frá kertavöru yfir í horn til að skreyta með. „Svo erum við með gott úrval af íslenskri hönnunavöru frá Sveinbjörgu, Heklu, Ingibjörgu Hönnu og fleirum. Lagður púðaverin hafa verið afar vinsæl hjá okkur, en þau eru með alls konar myndum á borð við hrúta og ísbirni.“

„Jólin eru einnig tími til að gera svolítið vel við sig og sína og við seljum gómsæt sálkeravörur frá Nicolas Vahé svo má ekki gleyma að minnast á

konfektíð frá Hafliða Ragnarsyni í Mosfellsbakarí því hvað eru jólin á góðs konfekts?“

18raudarrosir.is



18 Rauðar Rósir selja bæði efni til skreytinga og tilbúna skreytingar.

## Spennandi hjólaferð til Tenerife 16.-23. febrúar 2016

ÞÆGILEGAR OG KREFJANDI LEIÐIR



Fararstjórar í þessari ferð eru Óskar Ómarsson og Björk Kristjánsdóttir



Ferðin er fyrst og fremst hugsuð sem frí, fólki er frjálst að koma með eða taka frí hvenær sem er.

Hægt er að velja um lengri og krefjandi ferðir eða styttri vegalengdir.

VERÐ FRÁ 195.000 Á MANN

Nánari upplýsingar inn á [vita.is/ferd/hjolaferd-a-tenerife](http://vita.is/ferd/hjolaferd-a-tenerife)



Didda undirbýr jólin í 18 Rauðum Rósum í Hamraborg.



# Kræsingar í Borgar-leikhúsinu

Það er ávallt mikið um að vera í Borgarleikhúsinu en um þessar mundir stendur Kristín Ólafsdóttir, forstöðumaður veitingasviðs, í ströngu. „Við erum að gera miklar útlitsbreytingar hér í forsalnum og eigum von á nýjum húsgögnum nú í vikunni. Þar með munum við bæði fjölga borðum og sætum og teljum við það til mikilla bóta.“

**Veitingar í hléi**  
„Við erum í sífellu að þróa og byggja upp veitingasviðið okkar. Við bjóðum t.d. upp á mjög vinsæla tapas- og snittubakka og einnig ljúffenga ostabakka með úrvali af íslenskum ostum. Ég vil þó taka það fram að það þarf að panta þessar veitingar degi fyrir sýningu,“ segir Kristín. Mikið er um að gestir panti sér veitingar



Kristín Ólafsdóttir bakar mörg hundruð sörur í viku hverri „Fyrir mörgum er það órjúfanleg hefð að fá sér söru á sýningarkvöldi!“



við komuna í leikhúsið til að neyta í hléi en þá þurfa gestir ekki að bíða í oft á tíðum löngum röðum í hléum og geta sest beint niður að ljúffengum veitingum og slakað á.  
„Við erum mjög sveigjanleg þegar kemur að veitingum og viljum uppfylla óskir gesta með sem besta móti og erum m.a.með fjölbreyttan hópamatseðil sem er í sífelldri endurnýjun ásamt því að bjóða einnig



Hægt er að panta ljúffenga tapas-, osta- og snittubakka fyrir sýningar.

## BAZAAR REYKJAVÍK GJAF- OG HEIMILISVÖRUR



Bæjarlind 6, 201 Kópavogi. Opið þri.-fös. 11-18, lau. 11-15 | 564-2013 | bazaar.is

upp á veitingar sem henta hverri sýningu. Nú erum við að hanna veitingar fyrir sýninguna Mamma Mia en við gerum ráð fyrir að sú sýning verði afar vinsæl og að við eigum eftir að fá til okkar marga hressa hópa. Á sýningunni Billy Elliot, sem hefur notið gríðarlegra vinsælda hjá öllum aldurshópum, bjóðum við t.d. upp á litla hamborgara og Piknik franskar.“

**Að skyggast bak við tjöldin**  
„Við tökum einnig á móti hópum, m.a. starfsmannafélögum. Margir hópar velja að fá fordrykk í anddyri við komuna í leikhúsið og svo að fara í skoðunarferð um húsið undir leiðsögn. Það er ótrúlega mikið að gerast baksviðs, einum til tveimur klukkutímum fyrir sýningu, og fær fólk meðal annars að kíkja inn á smink- og búningadeild og að skyggast á bak við tjöldin á sviðunum. Að því loknu kemur fólk fram og þá er maturinn tilbúinn, en það er Anna Soffía Ás-

geirsdóttir matreiðslumaður sem ræður ríkjum í eldhúsinu,“ útskýrir Kristín en Anna Soffía sér einnig um mótuneyti Borgarleikhússins og hafa fjölmargir mikla matarást á henni.  
„Svokölluð Pop-up kvöld hafa verið haldin öðru hvoru í leikhúsinu en þá erum við með lifandi tónlist í forsalnum að loknum sýningum og góð tilbod á leikhúsbarnum,“ segir Kristín.

**Heimili sörunnar**  
Það er vart hægt að minnst á veitingasölu Borgarleikhússins án þess að minnst á hina landsfrægu söru en í viku hverri bakar Kristín mörg hundruð sörur. „Það er sterk hefð fyrir sörubakstri hér en okkur reiknast til að saran hafi borist til Íslands árið 1989 og hafi þá numið land í Borgarleikhúsinu. Fyrir mörgum er það órjúfanleg hefð að fá sér söru á sýningarkvöldi!“

[borgarleikhusid.is](http://borgarleikhusid.is)



# Tónar friðar og fögnuðar

Birtan um þessar mundir segir okkur að þeir dagar séu ekki langt undan að náttúran nái sín- um dýpsta hvíldarpunkti hér á norðurhveli jarðar. Lífsvökvi hennar í lágstöðu. Við vetrarsól- hvörf byrjar hjartsláttur hennar svo að lifna við á ný.

Fátt finnst mér eins fallett og gullin, fölgæra og fagurbleik síð- degisbirtan á vesturhimninum á þessum árstíma. Ekki verra ef ástarstjarnan Venus er sýnileg í vestri eða austri, en þá verða menn að vera árrisulir. Desember- birtan felur í sér kyrrð en um leið dularfulla eftirvæntingu. Við blessaðar mannskepnurnar er- um eins og önnur dýr, næm á áhrif himintungla og möndulhalla jarðar. Finnum sterkt fyrir að tímaskeiði er að ljúka og von um nýja tíð, nýja birtu, nýtt líf í vændum.

Aðventa er fallett orð. Fengið úr latínu, adventus eða koma. Sumir telja latínu dautt mál en því fer fjarri og hún gefur okkur endalaust nýja orðstofna og til eru latínuhópar sem spjalla sín á milli þótt langt sé kannski í að rappað verði á þessu forna máli. Í kirkjusögunni vísar aðventan til biðinnar eftir komu og fæðingu frelsarans. Þar kemur skær stjarna svo sannarlega við sögu þótt vísindamenn greini á um hvaða fyrirbæri það kann að hafa verið. Og eins og alltaf þá eru þeir til sem telja frásögnina um fæðinguna í Bethlehem og flótta litlu fjölskyldunnar undan grimmd Heródesar konungs til Egyptalands þjóðsögu og hé- gilju. En sú saga er enn að ger- ast í dag og litlar fjölskyldur á flótta undan illsku harðstjóra rata m.a.s. til Íslands og veri þær vel- komnar.

En við þurfum trú. Ef ekki á guð í alheimsgeimi, þá á þann mátt sem býr innra með okkur öllum, guð í sjálfum þér. Og við þurfum þjóðsögur og ævintýri. Við visnum sem viti bornar manneskjur ef við fáum ekki að nota ímyndunaraflíð, fantasíuna, og leika okkur með hugmynda- flugið. Til þess eru listirnar, hvaða grein þeirra sem við vel- um. Þær hafa verið til frá öröfi alda, bæði í alls konar hagnýtum sem og gleðilegum tilgangi. Mörg þúsund ára gamlar listilega dregnar dýramyndir á hellis- veggjum víða um heim vekja undrun okkar og aðdáun. Leik- listin er líka ævaforð þar sem andar handanheima voru ákall- aðir við opinn eld eða ungdómn- um kennt að varast hættur nátt- úrunnar. Á stórhátíðum hjá Forn- grikkjum léku og sungu satýrar, sem kölluðust tragos og þýðir geit, söngva sem farið var að kalla tragedíur. Og þar voru líka hópar ungra, gáskafullra manna sem kallaðir voru komos og höfðu uppi djarfa tilburði er þeir sungu og léku sínar kómedíur. Talið er að það séu um 35.000 ár síðan manninum hugkvæmd- ist að tálga nokkur göt á holan svanslegg og þá upphófst flautuleikur!

Eitt af því sem auðgar líf okk- ar stórkostlega þegar jól og ára- mót nálgast er tónlistin. Það er

ekki svo ýkja langt síðan – mið- að við árpúsundin síðan listirnar fæddust – eða u.þ.b. 400 ár að kristin heittrúarstefna af stæk-ustu gerð, sem nefndist píetismi, bannaði alla gleði og fagran sálmasöng og hljóðfæraleik í jólamánuðinum sums staðar í Evrópu. Og enn er grimmdarleg aðföer gerð að siðmenningu okk- ar, nú þegar hátíðirnar nálgast, og skotmarkið m.a. tónleikasalur

## Gestapenninn

Einar Jóhannesson

.....



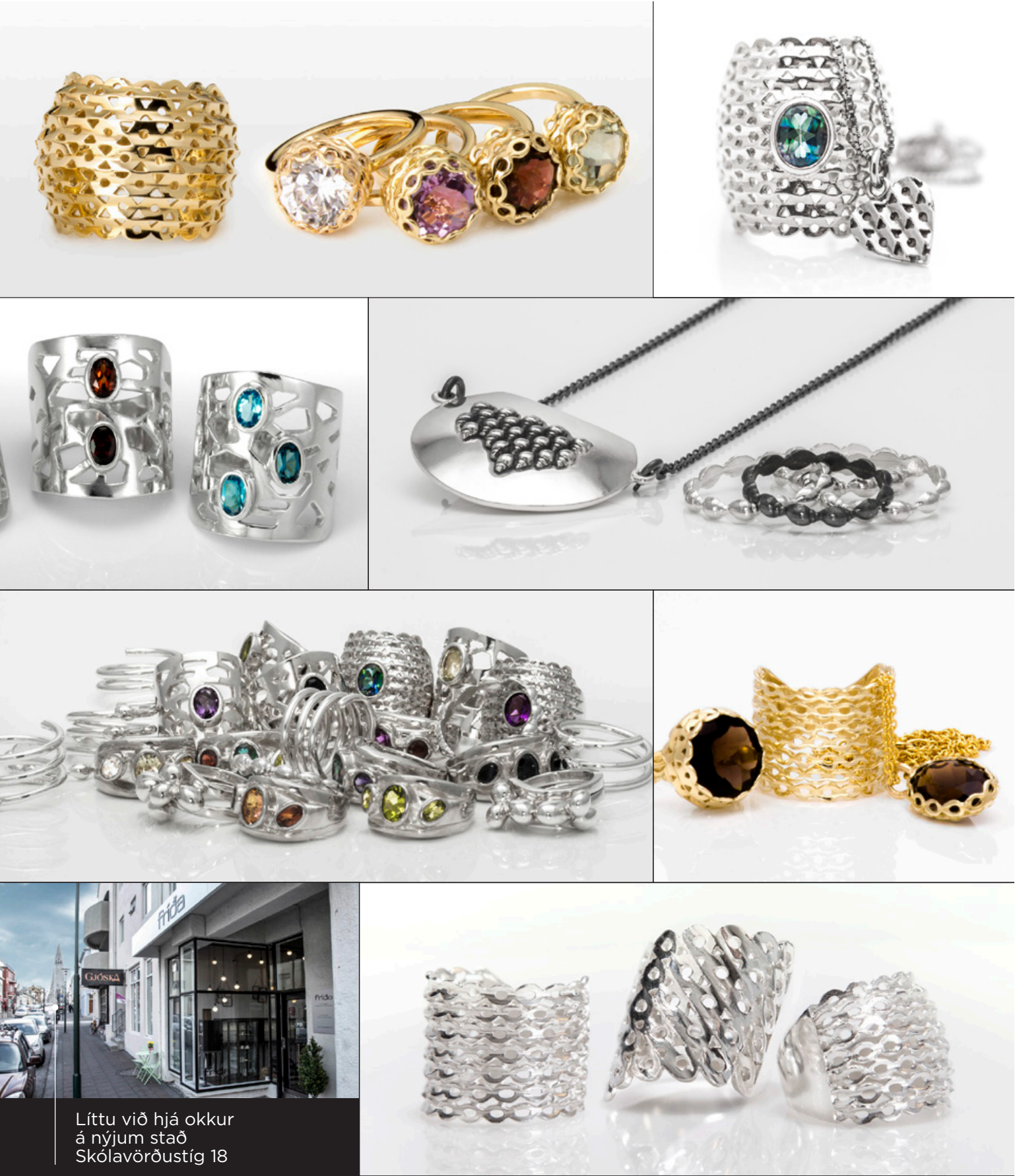
fullur af ungmennum að njóta fallettra tónlistar.

Við skulum njóta tónlistarinn- ar til fulls á komandi vikum og láta ekkert aftra okkur. Sjálfur byrja ég aðventuna alltaf með félögum mínum í Blásarakvintett

Reykjavíkur með því að leika un- aðslegar serenöður eða kvöld- lokkur í Fríkirkjunni við Tjörnina. Þessi tónlist – oftar en ekki eftir Mozart – lyftir huga og hjörtum og gerir okkur tilbúin að með- taka hinn ódauðlega friðarboð-

skap jólanna með gleðiraut, burtséð frá því hvaða trúfélagi við kjósum að tilheyra. Ef þá nokkru.

*Gleðilega aðventu!*



# fríða

GULLSMÍÐUR - SKARTGRIPAHÖNNUÐUR

SKÓLAVÖRÐUSTIGUR 18 - SÍMI 565 5454  
WWW.FRIDASKART.IS



JÓLAGJÖFIN  
HANS

ENRIQUE IGLESIAS  
ADRENALINE

# Jólagjafir fyrri tíða

Jólagjafir endurspegla gjarnan tíðarandann, frá kertum og spilum og pípu fyrir pabba til fitbitúra og fótanuddtækja. Bækur virðast þó vera sígild gjöf sem og falleg jólaföt en enginn vill bera ábyrgð á því að fjölskyldumeðlimir lendi í jólakettinum.

Hér að neðan má sjá nokkrar skemmtilegar auglýsingar frá fyrri tíð sem minna okkur á liðin jól. Myndirnar eru teknar af timarit.is.

**ORLIK REYKJAPÍPUR**  
HVAÐ ER BETRI JÓLAGJÖF EN GÓÐ REYKJAPÍPA?



ORLIK DE LUXE reykjapípan sem gleður eiginmanninn á jólunum.  
ORLIK DE LUXE ein mesta seldi reykjapípa í Evrópu.

**Tóbaksverslunin ÞÖLL**  
VELTUSUNDI 3  
(Gættur Höfud íslenskrar tóbaksverslunar)

Morgunblaðið, 1970.

**Vísir, 1975.**



Rolf Harris kennir þér á  
**VASAORGELEID**  
„aðveitt er að læra á það og verðið er aðeins kr. 3.300.“  
**Skemmtileg jólagjöf**

**Vörumarkaðurinn**  
Armöla 1A S: 96124



Gleðileg jól

**KARNABÆR**  
KARNABÆR  
KARNABÆR

Morgunblaðið, 1980.



**NINTENDO sjónvarpsleiktækjð.**  
Tveir leikar, byssa og stýriþinnar.  
Eftir á óskalistaðum. . . . . **Kr. 13.950.**

Pressan, 1990.



**Dansandi kökdósín.**  
Sem fer nú sigurður um allan heim.  
Jólagjöf unga fólksins. . . . . **Kr. 1.870.**

Pressan, 1990.



**Ótrúlegt verð**  
Sinclair Spectrum-þ. Nálán er hreint stórskemmtilegt og verðið er hreint ótrúlegt. Hægt er að kaupa mikinn fjölda leikja, sem nota má við tölvuna, auk þeirra sex sem fylgja í kaupnum. Sinclair Spectrum-þ. Nálán kostar aðeins 7.450 krónur og fæst í Heimilistækjum hf., Sætni 8 og Hafnarstræti 3. Síminn er 27500.



**Vinsæl vasadiskó**  
Vasaseguböndin (vasadiskón) eru að sjálfsögðu í miklu úrvali hjá Heimilistækjum hf., Sætni 8 og Hafnarstræti 2. Undanfarnir ár hafa þessi tæki verið mjög vinsælar jólagjafir og þú þérlega handa unglingunum. Tækið hér að ofan kostar aðeins 5.747 krónur en það er mjög vinsælt á allan hátt og skilar tónlistinni í hæsta gæðum til þess sem

DV, 1985.



# Góðar jólagjafir

Íslensku  
**ALPARNIR**  
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA

**ATOMIC**

**salomon**

## Svigskíði • Fjallaskíði • Gönguskíði • Snjóbretti

**Pakkatilboð  
25% afsláttur**

**Pakkatilboð  
25% afsláttur**

**Pakkatilboð  
25% afsláttur**

**Pakkatilboð  
25% afsláttur**



**Rab**

Léttar dúnúpur  
fyrir dömur  
og herra

**Verð  
39.995**

Mikið  
úrval  
af fatnaði



**20%  
jólatilboð**

100% merino  
ullarfatnaður  
á alla fjölskylduna, verð frá kr. 4.995

**MOUNTAIN  
EQUIPMENT**



**Rab**

Hanskar,  
verð frá  
kr. 3.995



**25% afsláttur  
af snjóbrettapökkum  
Verð frá kr. 57.000**



**Lowe  
alpine**

Fjölbreytt  
úrval af  
bakpokum  
frá SALOMON,  
LOWE ALPINE  
og PINGUIN



**20%  
jólatilboð**

**salomon**

**ATOMIC**



**salomon**



Mikið úrval af sokkum  
og vetlingum

Hanskar,  
verð frá kr. 4.995

**2.595 1.995 2.195**  
**PRIMALOFT** **SPACE**  
Merinowolle



**pinguin**  
OUTDOOR EQUIPMENT

Mikið úrval af  
svefnpokum  
frá PINGUIN  
og ROBENS

**MOUNTAIN  
EQUIPMENT**



**kahtoola**

Hinir vinsælu  
MICROspikes keðjubroddar  
Verð kr. 9.995 með poka.

**ATOMIC**



**salomon**



Vetrarskór með göddum  
fyrir dömur og herra

**Tilboð  
26.995**

**salomon**

**GORE-TEX**

Tökum notaðan skíða- og brettabúnað upp í nýjan

**alparnir.is**



- ☒ Góð gæði
- ☒ Betra verð

Íslensku  
**ALPARNIR**  
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA  
FAXAFENI 8, REYKJAVÍK, SÍMI 534 2727



„Vá, hvað er þetta?“

„Þetta er það sem Frakkar kalla  
Coq au vin...“

„Ko... hvað?“

„Frakkar kalla þetta Coq au vin.“

„Ko...“

„Reyktur kjúklingur í rauðvíni,  
maður.“



*Rauðvínssodinn, reyktur kjúklingur  
með skallottulauk og sveppum.*

Uppskriftina í heild sinni ásamt eldunaraðferð  
er að finna á [www.holta.is/uppskriftir](http://www.holta.is/uppskriftir).

