

Lyfin ekki örugg í apótekinu

Innlent 2

Hver sem er getur tekið út lyfin þín, án þess að brjóta lög eða reglur.



Vísindin færa veikum von

Heilbrigðismál 6

Er ný allsherjarmeðferð við öllum krabbameinum í sjónmáli?



Tekst á við dauðann af æðruleysi

Viðtal 16

Tekst á við dauðann af æðruleysi Alma Geirdal glímir við krabbamein. Hún segir Mannlífi frá baráttunni, lyfinu sem virkaði ekki og hvernig hún horfir fram á veginn.



„Förðun er okkar ástríða“

Séð og Heyrt 38

Bára Jónsdóttir og Tara Brekkan Pétursdóttir kenna förðun á samfélagsmiðlum og stofna skóla.

3. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGURINN 24. JANÚAR 2020

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn



ÚTTEKT

Jón Svanberg Hjartarson, framkvæmdastjóri Landsbjargar:

„Þetta hefur verið gríðarlegt álag“

Björgunarsveitirnar hafa leyst meira en 2.100 verkefni í íslensku samfélagi frá 9. desember, þegar sprengilægð gekk yfir landið með tilheyrandi hörmungum. Vinnustundirnar í þessum útköllum eru 35 þúsund. Það jafngildir 20 ársverkum. Sjálfboðaliðar Rauða krossins hafa á sama tíma hjálpað ríflega 1.500 manns, í formi áfallahjálpar og með opnun fjöldahjálparstöðva.

NÝR OG BETRI EN ALLTAF JAFN VINSÆLASTUR

Verð frá 4.590.000 kr.

5 FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU

HEKLA · Laugavegur 170 · Sími 590 5000 · Mitsubishi.is



MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

Innlent
LYFJAMÁL

Hvetur lyfjanotendur til aðgerða

> Það væri langbest ef Lyfjastofnun fengi hrinu af svoleiðis símtölum. Því þau hafa engan mannskap til að vinna úr því og verða þá að finna aðra lausn.“

Íris Hólm Jónsdóttir

Ég er ekki hissa á ofnotkun lyfseðilsskyldra lyfja ef þetta er svona auðvelt. Það er búið að gera þetta flókið fyrir læknana og sjúklingunum eru skömmtuð lyfin mánuð fyrir mánuð en svo geta þeir sem misnota lyfin gengið inn í apótek og gefið upp hvaða nafn sem er og fengið þau afhent,“ segir Íris um þann lærdóm sem hún hefur dregið af málinu.

Hún segist velta því fyrir sér, miðað við hversu erfitt það er að fá lyfin sín í sumum tilvikum, hvort einstaklingar hafi lent í lífshættu eða sjúkrahússinnlögn vegna lyfjaleysis.

„Hvað þarf að gerast til að þetta sé tekið alvarlega? Ég lifi án lyfjanna minna, þó ekki vandræðalaust. Það er ólk sem þarf á lyfjum að halda til að halda lífi. Hversu mörg tilfelli þarf til að þetta sé endurskoðað?“

Þegar Íris bað um leiðbeiningar til að koma í veg fyrir að uppákoman endurtæki sig var henni sagt að hún þyrfti að láta skrá það í hverju einasta apóteki ef hún vildi að bara hún gæti tekið lyfin út. Eða láta Lyfjastofnun vita, sem myndi þá senda erindi á apótekin.

„Og ég hvet bara alla sem taka lyf til að hringja í Lyfjastofnun og biðja um þetta; að þau sendi út tilkynningu á öll apótek landsins um að bara þú megir taka út lyfin eða einhver í fjölskyldunni þinni. Það væri langbest ef Lyfjastofnun fengi hrinu af svoleiðis símtölum. Því þau hafa engan mannskap til að vinna úr því og verða þá að finna aðra lausn.“



Texti / Hólmfríður Gísladóttir



Ekkert glæpsamlegt við að svíkja út lyf

Kona fór í apótek, framvísaði skilríkjum og leysti út lyf annarrar konu, sem var lyfjalaus í kjölfarið. Konan sem tók lyfin út á fölskum forsendum og hafði þau með sér, á enga refsingu yfir höfði sér. Hún braut hvorki reglur Lyfjastofnunar né framdi glæp samkvæmt skilningi lögreglu.

Vinur minn pantaði eitthvað og lét senda á pósthús og pabbi hans fór að sækja fyrir hann en fékk ekki. Ég get hins vegar valsað inn í hvaða apótek sem er og tekið út hvaða lyf sem er. Og það er ekki ólöglegt.“ Þetta segir Íris Hólm Jónsdóttir, söngkona og leikkona, en hún varð fyrir því um jólin að fá ekki lyfin sín afhent af því að önnur kona hafði leyst þau út. Íris var lyfjalaus yfir hátíðirnar og þurfti svo að leita til læknis til að fá ávísun á næsta skammt en fyrir konuna sem leysti út lyfin hafa svikin engar afleiðingar; í augum kerfisins hefur hún ekki gert neitt rangt.

„Ég fór á aðfangadag út í apótek en fékk þá þær upplýsingar að lyfin mín hefðu verið tekin út sex dögum áður í öðru apóteki,“ segir Íris um málavexti. „Það var komið hádegi og búið að loka þannig að ég var lyfjalaus í nokkra daga. Svo fór ég í þetta tiltekna apótek og tilkynnti þetta og þá varð þetta eiginlega bara eins og atriði í bíómynd; það kom kona inn á sama tíma og ég heyrði hana segja frá því að vinkona hennar hafi lent í því að ADHD-lyfjunum hennar hafi verið stolið. Ég spurði um nafnið á manneskjunni sem tók út lyfin og þá var það sama manneskjan og tók mín lyf.“

Í tilfelli vinkonunnar voru lyfin tekin út í öðru apóteki og Íris segir ómögulegt að komast að annarri niðurstöðu en að viðkomandi sé með lista yfir einstaklinga með ADHD og fari á milli apóteka og prófi sig áfram.

> ***„Og ég spyr mig, fyrir hvern vinnur kerfið? Það er búið að gera okkur sjúklingunum verulega erfitt að fá þessi lyf en svo er það ekki flóknara en þetta fyrir aðra að komast yfir þau.“***

Ábyrgðinni vísað á hendur sjúklingum

Konan sem sveik út lyfin var að sögn Írisar skráð í Facebook-hóp fyrir fullorðna einstaklinga með ADHD og má leiða líkur að því að þar hafi hún komist yfir nöfn fórnarlamba sinna. „Í hópnum er fólk sem deilir alls konar úrræðum og lausnum. Og það kemur fyrir að fólk spyr um aukaverkanir lyfja,“ útskýrir Íris. Aðgengi að upplýsingum sé mikið en þær séu misvísandi og því gott að leita til fólks með persónulega reynslu af ólíkum lyfjum. Þess vegna hafi henni brugðið þegar forstjóri Lyfjastofnunar steig fram í fjölmiðlum og vísaði ábyrgðinni á hendur sjúklingum og hvatti þá til að vera ekki að deila reynslu sinni af lyfjunum á samfélagsmiðlum „og í einhverjum hópum“.

„Þarna finnst mér Lyfjastofnun vera að skella skömminni á sjúklinga, sem eru í hópum til að hjálpast að,“ segir Íris en hún fékk sömu upplifun af samtali sínu við lækninn sem hún hitti til að fá nýja ávísun. „Hann sagði að það væri nú svo sem alltaf gott að gera pásu á svona lyfjum og þegar ég svaraði honum sagði hann að læknar þyrftu jú að passa sig gagnvart landlækni þegar kæmi að svona uppáskriftum. Öll skömmin endaði hjá mér; sjúklingnum sem vantaði lyfin sín.“

Hjá Lyfjastofnun fékk Íris þær upplýsingar að það væri ekki eiginlegt brot á reglum að leysa út lyf annarra. Þegar hún leitaði til lögreglu var henni tjáð að athæfi konunnar væri ekki heldur glæpsamlegt. „Ég bókstaflega spurði lögregluna hvort ég gæti sagt að ég gæti ekki kært manneskjuna af því þetta væri ekki ólöglegt.“ Svarið var já. Konan gerði ekkert rangt, að minnsta kosti ekki þannig að yfirvöld gætu nokkuð gert, þrátt fyrir að hún hefði gefið upp nafn og kennitölu og framvísað skilríkjum þegar hún tók út lyfin. Það hefði verið þjófnaður að taka veski Írisar af búðarborðinu en ekki að taka lyfin hennar.

„Á meðan eru þessi lyf á svörtum markaði og verið að ofnota þau einhvers staðar. Og ég spyr mig, fyrir hvern vinnur kerfið? Það er búið að gera okkur sjúklingunum verulega erfitt að fá þessi lyf en svo er það ekki flóknara en þetta fyrir aðra að komast yfir þau. Og þá er ég ekki bara að tala um ADHD-lyf heldur líka sterk verkjalyf og annað,“ segir Íris.

BIRTÍNGUR EHF
Útgáfufélag - Síðumúla 28, 108 Reykjavík S: 515 5500

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á ritstjórn@birtingur.is

Útgefandi og ábyrgðarmaður: Halldór Kristmannsson - **Framkvæmdastjóri:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir
Útgáfustjóri Mannlífs: Roald Viðar Eyvindsson - **Fréttastjóri:** Hólmfríður Gísladóttir - **Ritstjórar tímarita:** Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir - **Blaðamenn:** Baldur Guðmundsson, Ragna Gestsdóttir, Friðrika Benónýsdóttir
Umbrot og hönnun: Ivan Burkni - **Forsíða Mannlífs:** Landsbjörg- **Auglýsingar:** auglysingar@birtingur.is
Prentun: Landsprent - **Dreifing:** Póstdreifing

blómaval

Pantaðu blómvöndinn
í vefverslun Blómavals
og kort fylgir frítt með
blomaval.is



BÓNDA DAGUR

2 fyrir 1 í bíó fylgir öllum afskornum blómum í Blómavali Skútuvogi, Grafarholti og Akureyri í dag meðan birgðir endast

2 fyrir 1 í bíó
fylgir öllum blómvöndum



Túlípanar
10 stk
1.490kr
~~1.990kr~~



Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Pottaplöntu
útsala
Blómavals er í fullum gangi
20-50% afsláttur



Friðarlilja
1.490kr
~~2.290kr~~
10,5 cm pottur.
11328320

Flamingóblóm
1.790kr
~~2.990kr~~
Lítið.
11328592

1.990kr
~~3.290kr~~
Stórt.
11400140

Gúmmífíkus
990kr
~~1.990kr~~
13 cm pottur.
11328583, 11623706

Orkideu
veisla
Í Skútuvogi



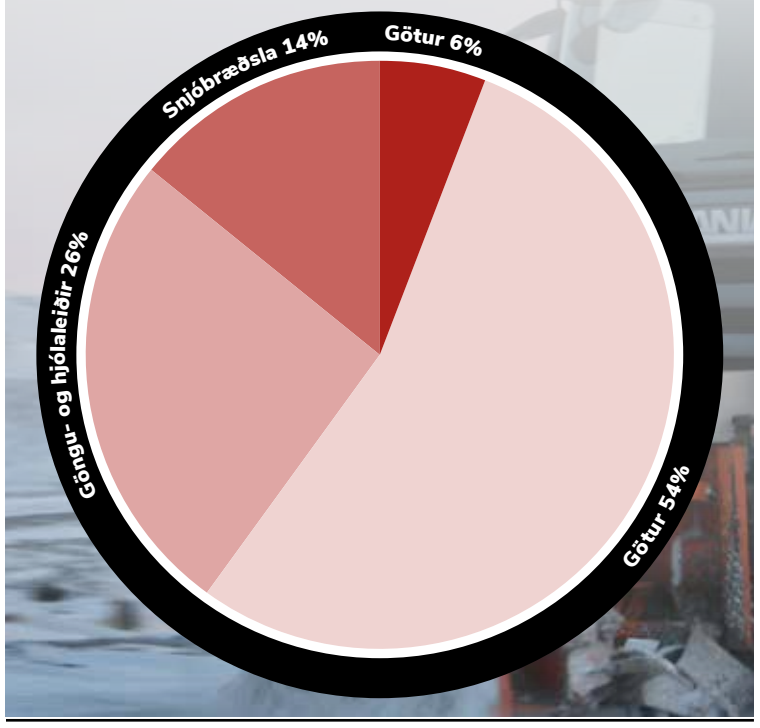
Orkidea
1.880kr
~~2.690kr~~
12 cm pottur.
11325000

Innlent
SAMGÖNGUR

Fjórðungur kostnaðarins vegna stíga

Ríflega helmingur kostnaðar vegna vetrarþjónustu hjá Reykjavíkurborg er til kominn vegna hreinsun eða hálkuvarna á götum. Fjórðungur er tilkominn vegna hreinsun göngu- og/eða hjólastíga en 14% vegna snjóbræðslu. Við hana hefur í auknum mæli verið notaður saltpækill en hitastýringar eru einnig notaðar.

Fram kemur í svari borgarinnar við fyrirspurn Mannlífs að kostnaðurinn við hreinsun gatna og stíga ráðist að mestu af veðurfari en þó beri að hafa í huga að gatna- og stígakerfi hafi stækkað í áranna rás. Myndin hér að neðan byggir á raunkostnaði árið 2016 en fram kemur að hlutfallsleg skipting haldist nokkuð stöðug á milli ára.



BLAÐAMANNAVERÐLAUN 2019

Blaðamannaverðlaun Blaðamannafélags Íslands verða veitt í 17. skipti þann 6. mars næstkomandi. Tilnefningar dómnefndar verða kynntar viku fyrir afhendingu en skilafrestur tilnefninga til dómnefndar er laugadagurinn 1. febrúar.

Eins og á síðasta ári verða verðlaunin veitt í fjórum flokkum en þeir eru þessir:

- Besta umfjöllun ársins 2019
- Viðtal ársins 2019
- Rannsóknarblaðamennska ársins 2019
- Blaðamannaverðlaun ársins 2019



Hægt er að senda inn tilnefningar til verðlaunanna á skrifstofu Blaðamannafélagsins í Síðumúla 23 á auglýstum skrifstofutíma ásamt gögnum með röksemdafærslu fyrir tilnefningunni. Jafnframt er hægt að tilnefna með rafrænum hætti á heimasíðu BÍ, *www.press.is*

Texti / Baldur Guðmundsson



Borgin hefur að meðaltali greitt 680 milljónir fyrir vetrarþjónustu síðustu fjóra vetur.

Kostnaðurinn tvöfalt meiri en eftir hrun

Þegar kostnaður borgarinnar vegna vetrarþjónustu undanfarna vetur er borinn saman við tímabilið 2008 til 2011 sést að hann er tæplega tvöfalt hærri síðustu ár en á eftirhrunsárunum. *Á upplýsingavef borgarinnar kemur fram að veðurfar ráði mestu um kostnaðinn. Þjónustan er að stórum hluta boðin út.*

Reykjavíkurborg hafði um áramótin varið 270 milljónum króna í snjómokstur og hálkuvarnir í vetur. Það er um 39% þess kostnaður sem hlaust af vetrarþjónustu síðasta vetur. Þetta kemur fram í svari Reykjavíkurborgar við fyrirspurn Mannlífs. Ríflega helmingur kostnaðarins er tilkominn vegna vetrarþjónustu við götur en fjórðungur vegna hreinsunar göngu- og hjólaleiða.

Borgin hefur að meðaltali greitt 680 milljónir króna fyrir vetrarþjónustu síðustu fjóra vetur. Á árunum 2008 til 2011 var kostnaðurinn að jafnaði 283 milljónir, eða 387 milljónir króna á verðlagi ársins 2019. Því lætur nærri að kostnaðurinn hafi tvöfaldast.

„Við búum nú einu sinni á Íslandi“

Þegar snjór fellur í Reykjavík kallar eftirlitsmaður borgarinnar út mannskap eftir þörfum. Stofnbrautir, strætóleiðir og fjölfarnar safngötur njóta forgangs en miðað er við að strætóleiðir séu færar fyrir klukkan sjö að morgni. Hreinsun annarra meginumferðargatna skal vera lokið fyrir klukkan átta að morgni.

Að sama skapi er viðmiðið að göngu- og hjólastígar á milli borgarhluta fái forgang í hreinsun og síðan helstu gönguleiðir að strætóbiðstöðvum og skólum. Þær skulu vera greiðfærar fyrir klukkan átta á morgnana virka daga. Almennir stígar eiga að klárast fyrir hádegi. Tekið er fram að tímaáætlanir geti gengið úr skorðum ef það heldur áfram að snjóa. Þá þurfi að fara aftur á byrjunarreit. „Við búum nú einu sinni á Íslandi.“

Miðað við 15 sentímetra í íbúagötum

Fram kemur að íbúagötur séu ekki ruddar nema þær séu þungfærar bílum, mikil hálka hafi myndast eða snjódýpt meiri en 15 sentímetrar. Þær eru þó stundum ruddar ef hætta er talin á að frysti þegar snjóhryggir hafa myndast.

Reykjavíkurborg og Vegagerðin annast vetrarþjónustu á 1.214 kílómetrum af götum innan borgarmarkanna. Hér skal tekið fram að um er að ræða svokallaða „ruðningslengd“, en sama gatan hefur yfirleitt tvær akreinar en stundum fjórar, sex eða jafnvel átta, þegar báðar akstursleiðir eru teknar með í reikninginn.

Hjólaleiðirnar sem undir eru telja 811 kílómetra. Þar af er 63 kílómetrar í forgangi. Alls þarf að fara 1.745 kílómetra til að ná einni umferð um allar götur og stíga sem þjónustaðir eru í Reykjavík.

Þrír verktakar hreinsa göturnar

Í svari borgarinnar kemur fram að samningar við verktaka um snjómokstur og hálkuvarnir byggi á útboði. Þessari þjónustu sé þó hvoru tveggja sinnt af verktökum og borginni. „Verktakar sem annast verkefni á götum frá greitt eftir unnum kílómetrum sem teknir eru saman með ferilvöktun. Í stígum er greitt fyrir lengd stíga,“ segir í svarinu.

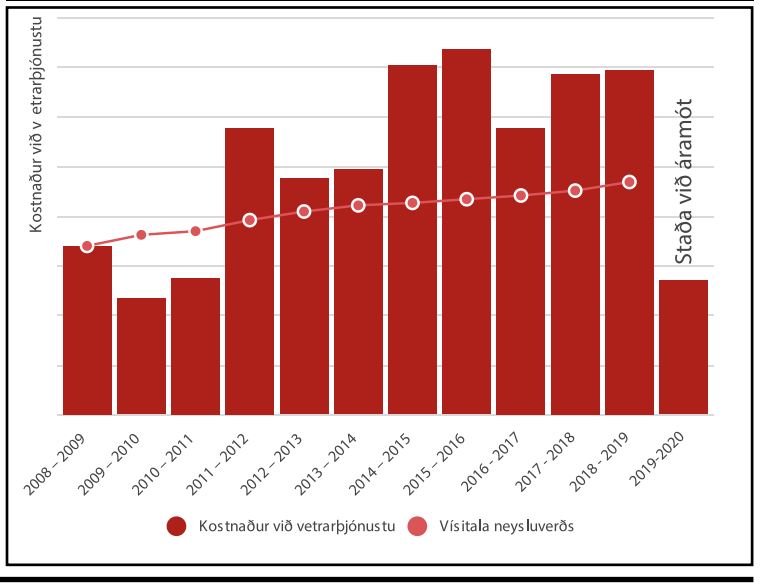
Mannlíf spurði meðal annars hvort samstarf væri á milli borgarinnar og annarra sveitarfélaga þegar að kaupum á þessari þjónustu kemur. Í svarinu segir að samstarf við önnur sveitarfélag sé aðallega við Seltjarnarnes, en borgin annast vetrarþjónustu stofnleiða á nesinu. Þá sé borgin í minniháttar samstarfi við Mosfellsbæ varðandi mokstur á stígum.

Eftirlitsmaður fylgist með veðri og verktökum

En hver ákveður hvenær skal mokað og hvenær útlit er fyrir að snjórinn eða hálkan hverfi vegna hláku? Borgin segir í svari sínu að mat á þörf fyrir snjómokstur og hálkuvarnir hverju sinni sé í höndum eftirlitsmanns borgarinnar. Sólarhringsvakt sé á færð gatna en eftirlit með stígum er frá þrjú að nóttu til 17 síðdegis. Tekið er við ábendingum um gæði þjónustunnar á vefnum reykjavik.is/abendingar.

Eftirlitsmaður fylgist með veðurhorfum, vefmyndavélum og fer á vettvang eftir þörfum, samkvæmt því sem fram kemur í svarinu. Verktakar séu með ferilvöktunarbúnað sem eftirlitsmaður hafi aðgang að. Það þýðir að hann getur séð hvar tækin hafa verið að moka.

Kostnaður við vetrarþjónustu



KEA

SKYR

ÞRJÁR LEIÐIR TIL AÐ NJÓTA



ÞETTA GAMLA GÓÐA



KOLVETNASKERT



ÁVEXTIR Í BOTNINUM



Texti / Hólmfríður Gísladóttir

Heilbrigðismál

Von í vísindunum

Hjartasjúkdómar eru langalgengasta dánarorsök meðal þjóða heims og á Vesturlöndum fylgir krabbamein fast á eftir. En sem betur fer berast reglulega fregnir af nýjungum í læknavísindunum sem vekja vonir um nýjar meðferðir við illvígum sjúkdómum, aukin lífsgæði og lengra líf til handa sjúklingum.

Nýtt vopn gegn vonda kólesterólinu

Bresk heilbrigðisyfirvöld hyggjast leggja í fordæmalausa rannsókn með þátttöku almennings, sem felur í sér að einstaklingum sem eru í mikilli áhættu á að fá hjartaáfall eða heilablóðfall verður boðið lyfið inclisiran en rannsóknir hafa sýnt að það getur minnkað verulega magn slæma kólesterólsins í blóðinu á nokkrum vikum. Inclisiran hefur ekki verið samþykkt til almennrar notkunar, hvorki í Evrópu né Bandaríkjunum, en bresk yfirvöld áætla að 40 þúsund manns gætu fengið því ávísað innan ramma samstarfsverkefnis NHS og lyfjafyrirtækisins Novartis.



Heilbrigðisráðherrann Matt Hancock segir vonir standa til að átakið verði til þess að bjarga 30 þúsund mannslífum næsta áratuginn.

Slæma kólesterólið getur safnast upp innan æða líkamans, þrengt þær og aukið líkurnar á hjartaáfalli og heilablóðfalli. Inclisiran „þaggar niður í“ geninu PCSK9, sem verður til þess að lifrin tekur meira slæmt kólesteról úr blóðinu og brýtur niður. Rannsóknir á vegum European Society of Cardiology hafa sýnt fram á að lyfið getur helmingað magn slæma kólesterólsins í blóðinu á nokkrum vikum og breska heilbrigðisráðuneytið áætlar að notkun inclisiran gæti komið í veg fyrir 55 þúsund hjartaáföll og heilablóðföll á ári, fyrir hverja 300 þúsund einstaklinga sem nota það.

Milljónir manna út um allan heim taka nú þegar inn svokölluð statínlyf, sem minnka magn slæms kólesteróls í blóðinu. Þau virka hins vegar misvel og hafa ýmsar aukaverkanir. Þá hefur inclisiran þann kost að það er gefið með sprautu tvisvar á ári, í stað daglegrar inntöku.

Ein meðferð við öllum krabbameinum?



Prófessorinn Andrew Sewell, t.h., leiðir rannsóknarteymið.

Vísindamenn við Cardiff University hafa uppgötvað nýja tegund T-frumu sem hefur vakið vonir um eina meðferð við öllum krabbameinum. T-eitilfrumur eru nýjasta vonin í baráttunni gegn krabbameini en algengasta meðferðin, CAR-T, gengur út á að fjarlægja ónæmisfrumurnar úr líkamanum, gera breytingar á þeim sem eru sniðnar að hverjum sjúklingi fyrir sig, og koma þeim aftur fyrir til að finna og drepa krabbameinsfrumur. Hingað til hafa T-frumumeðferðirnar aðeins gagnast gegn fáum tegundum krabbameins og takmörkuðum hóp sjúklinga en nú segjast vísindamennirnir hafa uppgötvað nýja tegund T-fruma sem búa yfir nema (TCR) sem ber kennsl á og drepur flestar tegundir krabbameinsfruma en lætur heilbrigðar frumur í friði.

Hefðbundar T-frumur „skanna“ yfirborð annarra fruma og ráðast gegn þeim sem gefa frá sér afbrigðileg prótein. Hingað til hafa meðferðir gengið út á að neminn á T-frumunum beri kennsl á svokallaða HLA-sameind en hún er ólík milli einstaklinga. Nýja T-fruman nemur hins vegar og „les“ sameindina MR1, sem er á yfirborði allra fruma líkamans og eins hjá öllum. Vísindamennirnir telja að MR1 sendi skilaboð til ónæmiskerfisins þegar eitthvað er bogið við frumur, sem verður til þess að T-fruman ræðst á viðkomandi frumur og grandar þeim. Tilraunir á músum og krabbameinsfrumum utan mannslíkamans hafa gefið góða raun og T-fruman sannað ágæti sitt gegn fjölda krabbameina, m.a. þeirra sem eru algengust á Íslandi; blöðruhálskirtilskrabbameini, brjóstakrabbameini og ristilkrabbameini.

Vonir eru bundnar við að hægt verði að hefja prófanir á mönnum fyrir árslok en áður þarf að tryggja öryggi meðferðarinnar. Hún mun ganga út á að taka blóð úr sjúklingnum, einangra T-frumur líkamans, umbreyta þeim til að þær nemi MR1, rækta þær og fjölga þeim, og koma aftur fyrir í sjúklingnum. Vísindamönnunum hefur þegar tekist að sýna fram á að T-frumum sjúklinga sem þjáðust af húðkrabbameini mátti umbreyta til að nema MR1 og nota til að drepa krabbameinsfrumur úr öðrum sjúklingum. Prófanirnar voru gerðar á rannsóknarstofu, utan líkamans, en gefa vísbendingu um að hægt verði að virkja T-frumur úr einum sjúklingi til að lækna annan sjúkling.

„Það er mjög erfitt að heimfæra svona niðurstöður upp á það sem myndi gerast í mannslíkamanum,“ segir Gunnar Bjarni Ragnarsson krabbameinslæknir um niðurstöðurnar. Hann hvetur til hóflegrar bjartsýni. „Þetta er vissulega áhugavert og ein grunnrannsókn sem bætir við okkar þekkingargrunn sem gæti nýst til að bæta meðferð krabbameina. Það er þó langt frá því að hægt sé að lofa því að þetta sé einhver lausn. Fyrst þarf að reyna þetta í mönnum og það gefur oft mjög ólíkar niðurstöður,“ segir hann. Vegurinn frá rannsóknarstofunni sé langur.

Góð ráð í Strætó:



Lyf helmingar líkurnar á brjóstakrabbameini

Í desember sl. var greint frá því að lyfið anastrozole, sem helmingar líkur kvenna á því að fá brjóstakrabbamein, héldi áfram að virka löngu eftir að inntöku er hætt. Lyfið hamlar framleiðslu estrógens, sem örvar vöxt margra brjóstakrabbameina, en er aðeins gefið konum eftir tíðahvörf þar sem það virkar ekki hjá yngri konum.

Anastrozole er skráð í sérlyfjaskrá Lyfjastofnunar sem lyf við brjóstakrabbameini en erlendis hefur það verið rannsakað sem fyrirbyggjandi meðferð fyrir konur í áhættuhóp.

Eldri rannsóknir leiddu í ljós að anastrozole minnkaði líkurnar á brjóstakrabbameini um helming þau fimm ár sem konur tóku lyfið en eftirfylgni með 3.800 konum leiddi í ljós að tölfræðin var nánast óbreytt sjö árum eftir að inntöku var hætt.

Á Bretlandi hafa heilbrigðisyfirvöld mælst til þess frá 2017 að konur í áhættuhóp, m.a. vegna fjölskyldusögu um brjóstakrabbamein, taki lyfið í forvarnarskyni. Aðeins um 10% þeirra sem tilheyra þessum hóp hafa nýtt sér lyfið. Eitt áhyggjuefni hefur verið langtímaáhrif og annað aukaverkanir en rannsókn leiddi í ljós að 75% kvenna á anastrozole héldu áfram inntöku þrátt fyrir aukaverkanir, nánast sama hlutfall og fékk lyfleysu.

Tamoxifen er annað lyf sem hefur verið gefið til að draga úr líkunum á brjóstakrabbameini en á meðan anastrozole minnkaði líkurnar um 49% á 12 ára tímabili, var sama hlutfallið 28% fyrir tamoxifen. Á Bretlandi er tamoxifen dýrara en anastrozole en það hefur þann kost að gagnast konum fyrir tíðahvörf.



Þitt áhugamál er okkar sérsvið

Fjölbreytt úrval námskeiða við allra hæfi



Tómstundanámskeið

Ableton Live fyrir byrjendur
17. febrúar

Akrýlmálun
29. janúar

Bókagerð
10. mars

Forritun í Python
3. mars

GPS staðsetningartæki og rötun
14. apríl

Handlagin(n) á heimilinu
Flísar og múr - 4. febrúar
Málun - 10. mars
Rafmagn - 18. febrúar
Smíðar - 15. febrúar

Hönnun heimilisins
25. febrúar

Húsgagnaviðgerðir
3. mars

Illustrator grunnur
25. febrúar

InDesign bæklingagerð
16. mars

Innanhússhönnun grunnur
10. febrúar

Jurtalitun á hári - vinnustofa
13. febrúar

Lightroom Classic
4. mars

Ljósmyndanámskeið
12. febrúar

Málmsuða
Grunnur - 17. febrúar
Framhald - 27. apríl

Reiðhjólaviðgerðir
9. maí

SketchUp þrívíddarteikning
Grunnur - 3. febrúar
Framhald - 20. apríl

Skissuteikning
12. mars

Skrautskrift
12. febrúar

Trésmíði – konutími
4. febrúar

Undirbúningur fyrir sveinspróf
Vélvirkjun - 10. febrúar

Réttindanámskeið

ARPA ratsjárnámskeið
Grunnur - 20. apríl
Endurnýjun - 22. apríl

ECDIS
11. maí

GMDSS fjarnám
GMDSS ROC - 10. febrúar
GMDSS GOC - 1. apríl

Hásetafræðsla
27. apríl

IMDG endurnýjun
19. mars

Netöryggisnámskeið CCNA Cybersecurity Operations
7. febrúar

Skemmtibátanámskeið fjarnám
24. febrúar

Smáskipanámskeið fjarnám
24. febrúar

Smáskipavélavörður vélgæsla
10. febrúar

Skráning og nánari upplýsingar:
www.tskoli.is/namskeid | endurmenntun@tskoli.is | Sími 514 9602
Námskeið Endurmenntunarskólans eru styrkhæf hjá flestum fræðslusjóðum stéttarfélaga.

Tækniskólinn
skóli atvinnulífsins

Texti / Baldur Guðmundsson Myndir / Landsbjörg og Rauði kross Íslands



Björgunarsveitir á Norðurlandi höfðu í nógu að snúast í desember. Hér má sjá vaska björgunarsveitarmenn í einu af þeim verkefnum sem upp komu.

„Erum í þessu til að koma að samfélagslegu gagni“

Alls hafa 1.917 sjálfboðaliðar björgunarsveitanna farið í 321 útkall frá 9. desember, þegar mikil sprengilægð gekk yfir landið. Þetta fólk, sem klæðir sig út þegar við hin höldum okkur innandyra, hefur á þessum rúma mánuði verið 35.000 klukkustundir í útköllum. Það gera 18 klukkustundir á hvern mann. Björgunarsveitirnar hafa leyst meira en 2.100 verkefni á þessum tíma. Á sama tíma hefur Rauði krossinn hjálpað ríflega 1.500 manns í neyð; ýmist í formi opnunar fjöldahjálparstöðva eða áfallahjálpar. „Þessar sveitir eru tilbúnar í allt og samfélagið stólar á það,“ segir deildarstjóri hjá Almannavörnum.

Í þessum tölum er um að ræða stór og smá útköll; allt frá minniháttar vegaaðstoð yfir í stór og flókin verkefni. Guðbrandur Örn Arnarson, verkefnastjóri aðgerðamála hjá Landsbjörgu, segir að langstærsti hluti þessara verkefna snúi að samborgurum og innviðum íslensks samfélags. „Þetta er óvenjulega mikið,“ segir hann um annríkið að undanförnu. „Þessar gríðarlegu náttúruhamfarir sem urðu á norðanverðu landinu og svo fyrir vestan vega þungt í þessum tölum,“ útskýrir hann.

Guðbrandur bendir á að aðeins séu þarna taldar klukkustundir í útköllum. Ótaldar eru stundir þar sem björgunarfólk dvelji fjarri fjölskyldu, til dæmis yfir nótt, vinnustundir við fjáraflanir, æfingar, viðhald tækja og rekstur sveitanna. „Margir hafa þurft að fara sólarhringum saman. Við erum bara að tala um beint vinnuframlag.“ Hann segir aðspurður að þessi mikla törn, sem hafi að mestu snúist um náttúruhamfarir, hafi sannað að öll umræða um misnotkun einhverra aðila á tíma björgunarsveitanna sé úr lausu lofti gripin. Útköllin í desember og janúar hafi fyrst og fremst snúið að íslensku samfélag og innviðum þess. „Við erum í þessu til þess að koma að samfélagslegu gagni.“



Jón Svanberg Hjartarson.

Við erum í dag sem samfélag meðvitaðri um hvaða áhrif það getur haft að verða vitni að erfiðum atburðum.

Gífurlegt tjón

Segja má að törnin hafi hafist 10. desember með einu versta óveðri sem skollið hefur á landinu árum saman. Norðurland varð verst úti en þar varð sums staðar langvarandi rafmagnsleysi og gífurlegt tjón á raflínum og staurum. „Þetta er það langversta sem ég hef séð hér,“ sagði Stefán Vagn Stefánsson, yfirlögregluþjónn á svæðinu, í hádegisfréttum Bylgjunnar 10. desember. Þótt veðurhamurinn fyrir jól hafi verið verstur á Norðurlandi voru fjöldamörg útköll í öðrum landshlutum vegna óveðursins, til dæmis í Vestmannaeyjum.

Veðráttan undanfarnar vikur hefur tekið mikinn toll. Ungur maður lést þegar hann reyndi að losa krapa úr stíflu heimavirkjunar í Eyjafirði í óveðrinu 10. til 12. desember. Maðurinn fannst látinn eftir mikla leit björgunarsveita og Landhelgisgæslu við afar erfiðar aðstæður. Litlu mátti muna að ung stúlka léti lífið þegar snjóflóð féllu á Flateyri á nýju ári. Þar varð mikið eignatjón og samfélagslegur skaði.

Mörg alvarleg slys í janúar

Fjölmörg alvarleg slys hafa orðið í janúar, sem mörg hver má rekja til veðurfars eða vetrarferðar. Þar á meðal eru tvö rútuslys, banaslys þar sem snjóruðningstæki kom við sögu og árekstur fólksbíla í mikilli hálku, með afdrifaríkum afleiðingum. Þá má rifja upp mikið björgunarafrek við Langjökul í upphafi ársins, þar sem litlu mátti muna að illa færi fyrir stórum hópi erlendra ferðamanna.

Hörmulegt slys varð að auki í Hafnarfirði á dögunum, þar sem bíll með þremur ungum piltum hafnaði í sjónum. Tveir þeirra voru þungt haldnir, síðast þegar vitað var af. Í mörgum þessara slysa og hörmunga hafa björgunarsveitir eða Rauði krossinn komið að málum.

Um fjögur þúsund manns eru á útkallsskrá hjá björgunarsveitum landsins. Jón Svanberg Hjartarson, framkvæmdastjóri Landsbjargar, bendir á að þó að útköllin séu „aðeins“ 321 á umræddu tímabili þá sé fjöldi verkefna í hverju útkalli oft mikill. „Þetta hefur verið gríðarlegt álag og mörg verkefni.“ Hann segir að þótt Norðurland hafi orðið verst úti fyrir jól hafi verið mikið annríki í flestum landshlutum; nú síðast á Vestfjörðum. „Það hefur nánast allt landið verið undir síðasta einn og hálfa mánuðinn.“

Ólíkur styrkur sveitanna

Hver björgunarsveit er sjálfstæð félagslega og fjárhagslega, að sögn Jóns. Sveitirnar eru hins vegar mjög misstórar og aðbúnaður þeirra ólíkur. „Á höfuðborgarsvæðinu hefur verið mikil ásókn í að komast í sveitirnar. En úti á landi, sums staðar, er þetta á herðum sama fólksins árum og jafnvel ára-


TENGI
GÆÐI | ÞJÓNUSTA | ÁBYRGÐ
www.tengi.is
Kópavogi 414 1000
Akureyri 414 1050

Rauði krossinn opnaði fjöldahjálparstöð í íþróttahúsi í Reykjanesbæ, þegar þreyttir ferðalangar voru þar strandaglópar vegna óveðurs.

tugum saman. Þar er þetta sums staðar gert meira af samfélagslegri ábyrgð og af þeirri nauðsyn að viðbragðið verði að vera til staðar á svæðinu. Það er ekki endilega þörf einstaklinganna fyrir að sinna skemmtilegu áhugamáli, ef svo má segja. Víða á landsbyggðinni sárvantar hendur," segir hann og nefnir sveitir eins og í Árneshreppi á Ströndum eða Öræfum. Þar séu dæmi um mjög fámennar en afar mikilvægar sveitir sem þurfi oft um langan veg að fara í útköll.

„Þessar litlu sveitir skipta lykilmáli. Á Flateyri er til dæmis mjög lítil björgunarsveit en gildi hennar sannaðist heldur betur núna um daginn," útskýrir Jón en hann er sjálfur frá Flateyri. Hann vísar þar til snjóflóðanna sem féllu á þorpið með þeim afleiðingum að ung stúlka grófst undir snjó og mikið eignatjón varð í höfninni. Stúlkunni var bjargað af björgunarsveitarmönnum í tæka tíð. „Þorpið getur lokast af svo dögum eða jafnvel vikum skiptir. Þá skiptir samtakamáttur samfélagsins svo miklu máli. Það sannaðist rækilega í síðustu viku."



Upplýsingafulltrúi Rauða krossins, Brynhildur Bolladóttir.

Selja sjálfum sér flugelda

Jón nefnir að litlar sveitir hafi úr minni fjármunum að spila en þær stærri. Fjármögnun getur verið mjög snúin í litlum samfélögum. „Allra minnstu sveitirnar nánast fjármagna sig með því að selja sjálfum sér flugelda," útskýrir hann. Til að mæta brýnni þörf minni sveitanna til að koma sér upp góðri aðstöðu og endurnýja tæki, hefur Landsbjörg undanfarin ár safnað „bakvörðum". Þar sé um að ræða sameiginlega fjáröflun Landsbjargar en peningarnir renna eftir sérstöku tekjuúthlutunarkerfi til allra björgunarsveita og slysavarnadeilda.

Segja má að törnin hafi hafist 10. desember með einu versta óveðri sem skollið hefur á landinu árum saman.

Bakverðir á Íslandi eru núna um 19 þúsund en fyrir tilstilli þeirra renna um 230 milljónir til björgunarsveita og slysavarnadeilda félagsins. „Hver einasta króna sem kemur inn í hreinar tekjur af þessu rennur beint til verkefna sjálfboðaliðanna," segir Jón. Þetta séu tryggustu tekjur björgunarsveitanna. Flugeldasalan, stærsta fjáröflunin á hverju ári, geti verið brothætt. Það þurfi ekki annað en slæmt veður á gamlársdag, milli klukkan 10 og 16, til að salan verði verulega skert. „Bakverðir eru öruggasti tekjupósturinn. Þar er um að ræða jafnar tekjur allt árið."



Björgunarsveitir leituðu við afar erfiðar aðstæður að ungum manni sem krapaflóð hrifsaði með sér í Eyjafirði fyrir jól. Maðurinn fannst látinn, eftir mikla leit. Hér má sjá hóp sjálfboðaliða leita við bakka árinnar, sem maður féll í, vopnaðir snjóflóðastöngum.



Áfallateymi Rauða krossins hefur hjálpað fjölmörgum einstaklingum, sem upplifað hafa erfiða hluti undanfarnar vikur.



Rauði krossinn á vettvangi í kjölfar snjóflóðanna sem féllu á Flateyri þann 14. janúar síðastliðinn.



Björgunarsveitarmenn sýndu snarræði á Flateyri þegar þeir björguðu stúlku sem grófst undir snjóflóðinu.



Deildarstjóri hjá Almannavörnum segir að björgunarsveitirnar séu til í allt, nánast óumbeðnar. Það sé ómetanlegt.



Hér sést glögglega hvað snjóflóð geta verið öflug. Myndin er tekin skammt frá húsinu sem varð fyrir öðru flóðinu á Flateyri 14. janúar.

30 ára vinna

Eins og áður segir fóru björgunarsveitir landsins í 321 útkall og sinntu rúmlega 2.100 verkefnum frá 9. desember til 23. janúar. Þar liggja um 35 þúsund vinnustundir, að sögn Jóns. Hann bendir á að fyrir nokkrum árum hafi verið reiknað út að á baki hverrar stundar í útkalli liggi 12 tímar í fjáröflunum, viðhaldi tækja, menntun og þjálfun fólksins. Miðað við þá reikniformúlu liggja 420 þúsund vinnustundir að baki útköllunum frá 9. desember til 23. janúar. Það jafngildir samfelldri vinnu einstaklings í 30 ár.

Hafa hjálpað 1.500 manns frá 1. desember

Björgunarsveitirnar hafa svo sannarlega haft í nógu að snúast undanfarnar vikur. En fleiri sjálfboðaliðar koma að þeim slysum og áföllum sem á okkur dynja. Rauði krossinn hefur farið í 46 útköll frá 1. desember, þar sem ýmist er veitt áfallahjálp eða fjöldahjálparstöðvar opnaðar. Upplýsingafulltrúi Rauða krossins, Brynhildur Bolladóttir, segist ekki muna eftir öðru eins. Þar er þess þó gætt að fólk brenni ekki út. „Við pössum okkur mjög vel að dreifa álagi. Það á enginn að upplifa kulnun í sjálfboðaliðastarfinu," segir hún. Sjálfboðaliðar Rauða krossins hafa veitt um 1.560 einstaklingum aðstoð frá því í byrjun desember.

> **Þær eru tilbúnar í allt og samfélagið stólar á það. Þær hafa reynst okkur afskaplega vel.**

Rauði krossinn bregst á hverju ári við fjölda alvarlegra atburða, svo sem náttúruhamförum, samgönguslysum, húsbrunum og vinnuslysum. Á hans vegum eru hundruð sjálfboðaliða til taks allan sólarhringinn ef hamfarir eða önnur áföll dynja yfir. Um er að ræða starfsfólk með mismunandi sérþekkingu; meðal annars í stjórnun aðgerða, uppsetningu fjöldahjálparstöðva og í að veita sálrænan stuðning og skyndihjálp þegar mikið liggur við.

Fjögur nýleg hópslys

Eins og áður segir hafa fjölmörg slys og hamfarir komið upp í desember og janúar. Útköll Rauða krossins eru 46 þessa tæpu tvo mánuði. Flest voru útköllin í tengslum við óveðrið 10. til 12. desember, eða 28 talsins. Á þessum tíma hefur Rauði krossinn tólf sinnum verið kallaður út vegna vinnuslysa eða þess þegar fólk hefur orðið vitni að alvarlegum atburðum. Útköll vegna hópslysa hafa verið fjögur frá því í byrjun desember. Í eitt skipti hefur Rauði krossinn verið ræstur út vegna flugatviks á Keflavíkurflugvelli og í eitt skipti vegna húsbruna.



Rauði krossinn hefur farið í 46 útköll frá 1. desember. Hér ráða meðlimir ráðum sínum, enda er oftast nær í mörg horn að líta.

Þegar hættuástand skapast vegna náttúruhamfara eða annarra stórslysa fer neyðarvarnarkerfi Rauða krossins í gang. Hlutverk Rauða krossins í almannavörnum ríkisins er fjöldahjálp og félagslegt hjálparstarf sem felst einkum í því að útvega fæði, klæði og húsaskjól og veita upplýsingar til fólks á neyðarstundu. Fjöldahjálparstöðvar eru opnaðar þegar koma þarf stórum hópum fólks í skjól, svo sem vegna rýmingar hverfa eða landssvæða og í kjölfar náttúruhamfara.

183 sjálfboðaliðar í áfallateymi

Rauði krossinn rekur áfallateymi, sem segja má að sé fyrsta sálræna hjálpin sem fólk fær í kjölfar slysa eða annarra alvarlegra atburða. Brynhildur segir að í langflestum tilvikum sé það áfallateymi Rauða krossins sem veiti áfallahjálpina en áfallateymi sé einnig starfrækt á Landspítalanum og á vegum stærri sveitarfélaga. „Í áfallateymunum sjálfum eru 183 sjálfboðaliðar en um 600 manns eru skráðir í fjöldahjálp hjá okkur," segir hún.

Brynhildur segir að álagið að undanförnu hafi verið svakalega mikið. Engu að síður hafi starfið gengið vel. Hún rifjar upp að þótt álagspunktar hafi orðið í vissum landshlutum hafi útköllin dreifst býsna vel um landið. Það sé lán í óláni. „Við vildum hins vegar gjarnan að við hefðum minna að gera. Rauði krossinn vildi að hann væri óþarfur."

Sálræn skyndihjálp

Aðspurð segir Brynhildur að áfallateymið veiti björgunarfólki reglulega áfallahjálp. Björgunarfólk þurfi oft að upplifa mjög erfiða atburði. Aukin þekking hafi sannað að í kjölfar slíkra aðstæðna sé mikilvægt að geta talað við einhvern. „Björgunarfólkið þarf að huga mjög vel að sér," segir hún. „Þegar koma upp erfiðar aðstæður erum við til staðar fyrir björgunarsveitirnar og aðra sem koma að. Við erum í dag sem samfélag meðvitaðri um hvaða áhrif það getur haft að verða vitni að erfiðum atburðum." Hún tekur þó fram að lögreglu- og sjúkraflutningafólk sé með fólk innan sinna vébanda, sem komi því til aðstoðar.

Í áfallateymi Rauða krossins eru sem fyrr segir 183 sjálfboðaliðar. Í þeim hópi eru einhverjir sálfræðingar en áfallahjálpin er í raun ekki fagleg aðstoð, að sögn Brynhildar. „Þetta eru sérþjálfaðir sjálfboðaliðar sem hafa lokið námskeiði í sálrænum stuðningi. Þeir eru margir mjög reynslumiklir." Hún segir að áfallahjálpin felist ekki síst í því að koma saman eftir slys, tala saman og veita upplýsingar. „Það nægir oft mjög mörgum en alls ekki öllum."

> **Við pössum okkur mjög vel að dreifa álagi. Það á enginn að upplifa kulnun í sjálfboðaliðastarfinu."**

Sumir þurfa á frekari aðstoð að halda og þá beinir áfallateymið þeim til fagaðila, svo sem til sálfræðinga. Áfallateymið veiti eins konar sálræna skyndihjálp og hún dugi í mörgum tilvikum.

„Við dreifum oft bæklingum sem innihalda upplýsingar um hvert fólk getur leitað og hvernig því getur liðið. Fólk þarf stundum bara að vita hvort það sé eðlilegt að líða svona eða hinsegin eftir erfiða atburði. Við hvetjum fólk annars til að leita sér faglegrar aðstoðar ef ástæða þykir til," segir Brynhildur. Þess má líka geta að Rauði krossinn heldur úti Hjálparsímanum, 1717, og netspjalli á 1717.is, sem opið er allan sólarhringinn. Þar hlusta sjálfboðaliðar og svara. Þeir geta líka veitt upplýsingar til fólks um hvert það eigi að snúa sér í kerfinu.

Snjóflóðin 1995 upphafið að áfallahjálpinni

Meðlimir áfallateymis Rauða krossins eru á bakvakt allt árið um kring. Brynhildur segir að þeir séu staðsettir um allt land en misjafnt sé eftir staðsetningu óhapps hversu margir séu til taks. Öfugt við það sem tíðkist í starfi björgunarsveitanna geti tiltölulega fáir einstaklingar í áfallateyminu veitt stórum hópi aðstoð. Hún nefnir sem dæmi að í stóra útkallinu við Langjökul í janúarbyrjun, þar sem 39 ferðamenn voru hætt komnir, hafi sjö manns úr áfallateymi veitt fólkinu stuðning þegar það var komið til byggða. „Í snjóflóðunum sem urðu fyrir vestan sendum við tíu manns frá Ísafirði til Flateyrar."

Brynhildur segir að fyrsta fjöldahjálparstöð Rauða krossins hafi verið opnuð eftir Vestmannaeyjagosið. Þar hafi fjögur þúsund manns verið hjálparþurfi. Fyrsta áfallahjálpin hafi hins vegar verið veitt í tengslum við snjóflóðin mannskæðu 1995. Hún segir að á þeim 25 árum sem liðin séu frá þeim atburðum hafi orðið til mikil þekking. „Þetta er orðið miklu betra núna. Í dag erum við partur af almannavörnum," útskýrir Brynhildur. Aðspurð segir hún að innan raða Rauða krossins sé enn starfandi fólk sem hafi komið að aðgerðum á Flateyri og Súðavík á sínum tíma. „Það er hjá okkur fólk sem hefur farið með okkur í gegnum þetta allt."

Allt samfélagið stólar á þetta

„Það er alveg ljóst að björgunarsveitirnar vega mjög þungt í öllu þessu kerfi okkar," segir Hjálmar Björgvinsson, deildarstjóri hjá Almannavörnum, um framlag björgunarsveitanna til almannavarna og samfélagsins í heild. Hjálmar segir ómetanlegt að hafa björgunarsveitirnar til taks, sem nánast bjóði sig fram í verkefni óumbeðnar. „Þær eru tilbúnar í allt og samfélagið stólar á það. Þær hafa reynst okkur afskaplega vel," segir Hjálmar. Hann segir erfitt að sjá fyrir sér hvað væri til staðar ef björgunarsveitanna nyti ekki við.

Hjálmar segir líka að starfsemi Rauða krossins sé afar mikilvægur þáttur í almannavörum. „Það eru verkefni á öðrum grunni en björgunarstörfin; Rauði krossinn stendur fyrir fjöldahjálparstöðvum og áfallahjálp," segir hann. „Þetta er gífurlega mikilvægt í öllu þessi ferli."

Björgunarsveitirnar og Rauði krossinn hafa farið í fjölmörg útköll, stór og smá, frá því snemma í desember. Spurður hvort þetta sé það mesta sem hann muni eftir frá árinu 1995 svarar Hjálmar því til að þó vissulega hafi verið mjög mikið að gera séum við fljót að gleyma. Fyrir nokkrum árum síðan – kannski sex eða níu árum – hafi törnin byrjað með vetrarveðrum snemma í október og að sú törn hafi nánast staðið fram á vor. „Ég man við vorum að velta fyrir okkur hvort jólin myndu sleppa en þá kom mikill hvellur á öðrum degi jóla." Hjálmar tekur þó undir að þegar þessi slæmu umferðarslys séu tekin með í reikninginn, sem hafa verið áberandi í janúar, sé þetta með allra annasamasta móti.



Hjálmar Björgvinsson, deildarstjóri hjá Almannavörnum.

ÚTSALA



WIZAR
20%
AFSLÁTTUR
ÚTSÖLUVERÐ FRÁ
159.920 kr.
VERÐ ÁÐUR 199.900 kr.

20-50%
AFSLÁTTUR

HEILSURÚM
20-40%

SÓFAR
20-50%

HANDKLÆÐI
20-70%

HÚSGÖGN
20-50%

HÆGINDA STÓLAR
20%

ILMKERTI
20%

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

VOGUE FYRIR HEIMILIÐ | SÍÐUMÚLI 30 - REYKJAVÍK | HOFSBÓT 4 - AKUREYRI | 533 3500 | VOGUE.IS

Öreigar allra landa ...

Eftir / Hólmfríði Gísladóttur

Sósíalistaflokkurinn vill hverfa aftur í tímann og umbylta þjóðfélaginu. Framboð hans til Alþingis verður náðarhögg Flokks fólksins. Um fátt annað er hægt að fullyrða. Flokkurinn stefnir að uppreisn hinna kúguðu gegn auðvaldinu. Uppreisn hinna fátæku gegn hinum ríku. „Andstæðingar Sósíalistaflokks Íslands eru auðvaldið og handbendi þess," segir í stefnu sósíalista. En hverjir eru hinir kúguðu? Og hverjir eru auðvaldið? Vandinn sem blasir við flokki sem boðar „breiða stéttarbaráttu sem hafnar málamiðlunum" er sá að á sama tíma og of margir glíma við fátækt, tilheyra fáir auðvaldinu og langflestir hafa það ágætt. Án málamiðlana verður erfitt að ná til síðastnefndu.

Fáir virðast hafa trú á því að Sósíalistaflokkurinn sé kominn til að vera. Hér sé öllu heldur tjaldað til fáeinna nátta. Velgengni hans í kosningum, hvort hann nær inn mönnum, mun líklega að stórum hluta ráðast af því hvernig raðast á lista. Sanna Magdalena Mörtudóttir, oddviti flokksins í borgarstjórn Reykjavíkur, þykir koma fram af heilindum og nýtur virðingar og vinsælda en það sama er ekki hægt að segja um formanninn, Gunnar Smára Egilsson, sem margir segja úlf í sauðargæru; handbendi auðvaldsins sem má muna fífil sinn fegurri ... tækifærissinna sem stefnir á þing til að halda sér í umræðunni ... mann sem ekki er hægt að treysta. Þá eru aðrir innan raða flokksins sem eru afar umdeildir, t.d. Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar, sem margir dást að fyrir framgöngu sína í kjaradeilum síðustu missera en aðrir elska að hata.

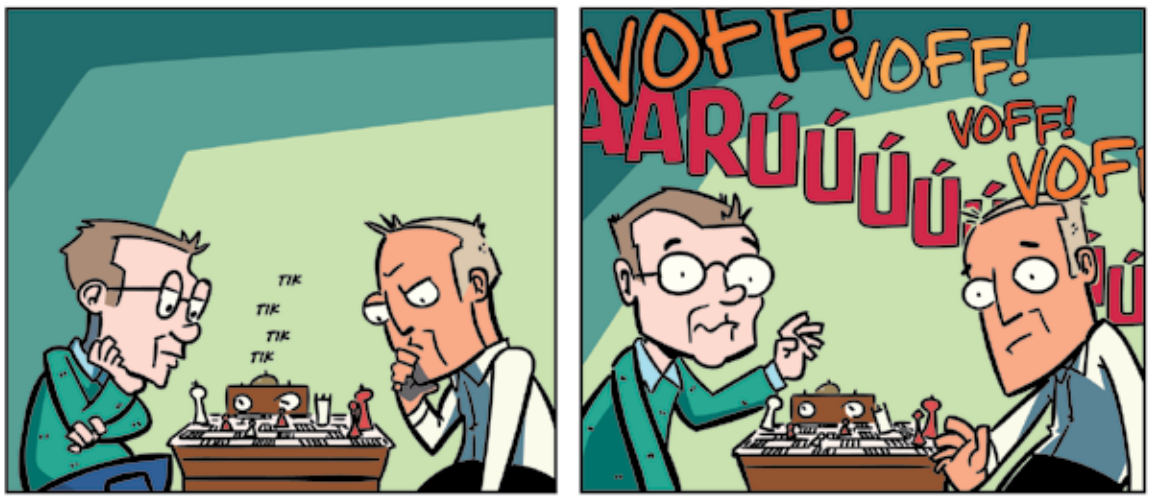


„Andstæðingar Sósíalistaflokks Íslands eru auðvaldið og handbendi þess," segir í stefnu sósíalista. En hverjir eru hinir kúguðu? Og hverjir eru auðvaldið?

Stefna Sósíalistaflokksins miðar að því að veita mjög ríkulega úr sjóðum skattgreiðenda. Sumt á stefnuskránni hlýtur að hljóma vel í augum allra velmeinandi einstaklinga; mannsæmandi kjör fyrir alla landsmenn, aðgengi að öruggu og ódýru húsnæði, aðgengi að gjaldfrjálsu heilbrigðiskerfi og gjaldfrjálsri menntun ... og svo framvegis. Hvað fjármögnunina varðar er fátt um svör. „Enduruppbygging skattheimtunnar með það fyrir augum að auðstéttin greiði eðlilegan skerf til samneyslunnar en álögum sé létt af öðrum." En nú er það svo að það er hinn almenni borgari sem fóðrar hina opinberu sjóði, þessir langflestu sem hafa það ágætt. Vilja þeir að skattkerfið verði nýtt sem jöfnunartæki? Að gjöld verði innheimt eftir tekjum? Sameiningu lífeyrissjóða við ríkissjóð? Að horfið verði aftur til verkamannabústaða og samvinnufélaga?

Af hverju kýs fátækt fólk Sjálfstæðisflokkinn? spurði ég einu sinni. Af því að fólk vill samsama sig og stefna að þeirri ímynd sem flokkurinn hefur, svaraði maður sem hefur aldrei kosið annað. Það verður forvitnilegt að sjá hvert Sósíalistaflokkurinn sækir fylgi sitt. Hann boðar samfélag frelsis og jöfnuðar en það er ekki víst að það frelsi og sá jöfnuður sem hann stefnir að hugnist öðrum sem tala fyrir því sama. Það er t.d. lítið fjallað um einstaklingsfrelsið í stefnu Sósíalistaflokksins, um einkaframtakið. Sam- er forskeyti flokksins. Sósíalistaflokkurinn er ekki flokkur þeirra sem vilja stefna hátt, sem vilja eitthvað meira. Hann er flokkur þeirra sem vilja nóg. Nóg fyrir sig og nóg handa öllum. Það er í sjálfu sér göfugt markmið; að allir eigi nóg. En er það nóg fyrir kjósendur?









JONO DUFFY & EINAR V. MÁSSON

Skoðun

Eftir / Hildi Björnsdóttur

Þar kom það!

■ Skerðing leikskólaþjónustu hefur verið til umræðu í Reykjavík. Áformað er að draga úr sveigjanleika fyrir fjölskyldufólk. Aðgerðin myndi að líkum bitna verst á viðkvæmum hópum samfélagsins. Hún gæti valdið bakslagi í jafnréttisbaráttunni. Þessu er formaður skóla- og frístundaráðs ósammála. Hann fullyrti, í beinni sjónvarpsútsendingu, að engar rannsóknir sýndu að skert leikskólaþjónusta gæti dregið úr framgangi kvenna á vinnumarkaði. Þar kom það!

Konur á vinnumarkaði

Kynjajafnrétti mælist reglulega mest á Íslandi. Um 67% nýútskrifaðra háskólanema hérlendis eru konur. Konur ná árangri í háskólanámi en framgangurinn er síðri á vinnumarkaði. Við stöndum framarlega í alþjóðlegum samanburði en eigum enn talsvert í land.

Vinnumarkaður hérlendis er kynskiptari en vinnumarkaðir nágrannaþjóðanna. Hérlendis er engin kona forstjóri kauphallarfyrirtækis. Samkvæmt Jafnvægisvog FKA eru einungis 22% framkvæmdastjóra kauphallarfyrirtækja konur. Konur í stjórnmálum eru talsvert færri en karlar. Konum reynist enn torvelt að standa jafnfætis körlum á vinnumarkaði.

Síðustu ár hefur kynbundinn launamunur mælst 10 prósent hérlendis, samkvæmt launakönnun VR. Heildarlaun karla eru hærri en kvenna og karlar þiggja aukin starfstengd hlunnindi. Niðurstöðurnar byggja á samanburði starfsfólks sem vinnur sömu vinnu, hefur sama vinnutíma, sömu reynslu og sambærilega menntun.

Mælingar sýna einnig að langflestir karlar sinna fullu starfi en einungis 65% kvenna. Þá sýna rannsóknir að eftir því sem börnum fjölgar, eykst vinnutími karla, en vinnutími kvenna skerðist. Má ætla að barneignir dragi úr atvinnuþátttöku kvenna og möguleikum þeirra á fullri vinnu – enda fjölskylduábyrgð enn að meirihluta á herðum kvenna.

„Það er með ólíkindum að heyra Samfylkingarkarlinn afneita rannsóknum og tölfræði um stöðu kvenna á vinnumarkaði."



Barneignir og framgangur

Rannsóknir sýna jákvæð áhrif barneigna á launaþróun karla, en neikvæð áhrif á launaþróun kvenna. Vinnandi konum er gjarnan falin minni ábyrgð í kjölfar barneigna en körlum hljóta aukinn framgang.

Þeim körlum sem nýta rétt sinn til fæðingarorlofs hefur farið fækkandi. Konur taka aukið fæðingarorlof og fjarvistir þeirra frá vinnu eru lengri. Þetta sýnir opinber tölfræði og fjöldi rannsókna. Samhliða hafa hundruð barna setið föst á biðlistum síðustu ár eftir leikskólavist í Reykjavík. Hundruð foreldra komust ekki aftur á vinnumarkað í kjölfar barneigna.

Illa hefur tekist að brúa bilið milli fæðingarorlofs og leikskóla. Eftir sitja konur gjarnan með fjölskylduvandann á herðunum. Mæður taka enn á sig mesta ábyrgð barnauppeldis – því betur má fórna kvennalaunum en karlalaunum.

Það er með ólíkindum að heyra Samfylkingarkarlinn afneita rannsóknum og tölfræði um stöðu kvenna á vinnumarkaði. Að frátöldum þeim rannsóknum sem að ofan eru taldar mætti kynna sér rannsóknir sem einmitt sýna hvernig aukið framboð barnagæslu greiðir leið kvenna á vinnumarkaði. Skert þjónusta geri hið gagnstæða.

Sveigjanleg og góð leikskólaþjónusta er til hagsbóta fyrir fjölskyldur í borginni. Hún styður við framgang kvenna á vinnumarkaði og hefur jákvæð áhrif á þroska barna, sérstaklega þeirra sem koma frá heimilum í vanda. Það staðfestir prófessor í þroskasálfræði og aðstoðarrektor kennslumála við Háskóla Íslands. Þar höfum við það.

Höfundur er borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík.

*Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á **ritstjorn@birtingur.is.** Hámarkslengd texta er 450 orð.*



Sleggjan



„Landspítali háskólasjúkrahús (LSH) er BRÁÐASJÚKRAHÚS OG KENNSLUSJÚKRAHÚS. Ég er orðin rúmlega langþreytt á því að um hann sé rætt eins og um sé að ræða feitan, illa uppalinn krakka sem endalaust öskrar á meira nammi!“

Aðalheiður Dagmar Mathiesen Matthíasdóttir hjúkrunarfræðingur.



„Nú er kominn tími á samstilltari, djarfari og víðsýnni stjórn, án Sjálfstæðisflokksins, fyrir allt fólkið í landinu og komandi kynslóðir. Stjórn sem leggur alla áherslu á ríkara félagslegt réttlæti og hefur á sama tíma meiri sköpunarkraft, framsýni og hugrekki.“

Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar, fann ríkisstjórninni flest til foráttu á fyrsta þingfundi ársins.



„Ef ég væri einráður myndi ég ekki leyfa fleiri virkjanir á hálendinu.“

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra. Frumvarp Guðmundar um hálendisþjóðgarð hefur sætt mikilli gagnrýni úr ólíkum áttum.



„Fram undan eru einhvers konar átök. Fyrir fram má gera ráð fyrir sigri Sjálfstæðisflokksins. Að Vinstri græn kyngi einum kúkamolanum í viðbót.“

Sigurjón M. Egilsson, ritstjóri Miðjunnar, heldur því fram í pistil á midjan.is að svo mikil sé andstaðan við þjóðgarð á hálendinu að stjórnarheimilið leiki á reiðiskjálfi.



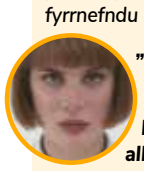
„Það er umhugsunarvert að skóla- og frístundaráð Reykjavíkur skuli hafa samþykkt tillögu um að stytta opnunartíma leikskóla, að því er virðist án samtals við þá sem ekki bara nýta sér þjónustu leikskólanna, heldur eru beinlínis háðir þjónustunni.“

Hanna Katrín Friðriksson, þingmaður Viðreisnar.



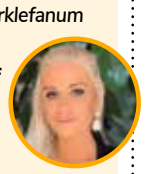
„Ég hef bara uppi efasemdir um hvert við erum komin sem samfélag.“

Sigurbjörn Björnsson skákmeistari. Tilefni ummælanna er öskurjóga sem líkams- og hugræktarstöðin Primal stóð fyrir í Faxefeni 12. Skáksamband Íslands og Taflfélag Reykjavíkur hafa verið þar til húsa um árabil og brá félagsmönnum heldur betur í brún þegar dýrsleg hljóð fóru að berast frá fyrrnefndu námskeiði.



„Ég hugsaði í alvöru: Er að koma heimsendir? Af hverju er ég að sjá þetta? Er þetta fyrirboði um að allt sé að fara til helvítis?“

Alma Mjöll Ólafsdóttir blaðamaður fór ekki leynt með skoðun sína á kvikmyndinni Cats í Lestrarklefanum á RÚV.



„Vildi ekki vera partur af þessum skrípaleik.“

Guðrún Sigurbjörnsdóttir, keppandi í fegurðarsamkeppninni Miss Global sem fór fram í Mexíkó um síðustu helgi. Guðrúnu og öðrum þátttakendum var af öryggisástæðum ráðlagt að flýja landið vegna spillingarmála sem komu upp í keppninni.

Góð vika



Heimssýn

*Meðlimir Heimssýnar eru vafalaust húrrandi hressir þessa dagana þar sem lávarðadeild breska þingsins samþykkti í vikunni frumvarp sem ætlað er að lögleiða útgöngusamning Bretlands við Evrópusambandið. **Boris Johnson**, forsætisráðherra Bretlands, sagði Brexit vera svo gott sem í höfn. Þetta eru vitaskuld gleðitíðindi fyrir hið íslenska félag sjálfstæðissinna sem hefur þegar boðað til hópferðar til London til að samfagna útgöngu Breta úr ESB. Tengiliður vegna ferðarinnar er enginn annar en **Gunnlaugur Ingvarsson**, formaður Frelsisflokksins, sem leggst gegn fjölmenningu á Íslandi, þannig að ljóst er að þeir sem skella sér verða í yndislegum félagsskap. Já, sleppið Eurovision-ferðinni í ár, Comic Con og því öllu, þetta ævintýri toppar allt, eða eins og segir í auglýsingu félagsins, þá er hér „um heimssögulegan viðburð að ræða“.*



Slæm vika



Strákarnir okkar



*Það hafa sannarlega skipst á skin og skúrir hjá **íslenska karlalandsliðinu í handbolta** á síðustu dögum. Þrátt fyrir tap gegn Ungverjum og Slóveníu á EM fór liðið vel af stað á mótinu með sigri á Rússlandi, Portúgal og sjálfum ríkjandi heims- og Ólympíumeisturum, Dönum. Í þessari viku gekk hins vegar allt á afturfótunum. Fyrst tapaði liðið fyrir Noregi þar sem martraðarbyrjun varð liðinu að falli. Sagðist **Guðmundur Guðmundsson** þjálfari vera miður sín eftir leikinn og ljóst að Ólympíuvonin var orðin heldur veik. Ekki tók betra við þegar liðið mætti Svíum. Fátt gekk upp, hvort sem var í vörn eða sókn og tapaði liðið með sjö marka mun í lokaleik sínum á mótinu. Þótt liðið hafi komist í milliriðil, sem er afrek, og vissulega átt stórkostlega spretti verður að segjast eins og er að þetta var vægast sagt svekkjandi endir á góðri byrjun. **Meira svona búhú en HÚH**.*

nettoline



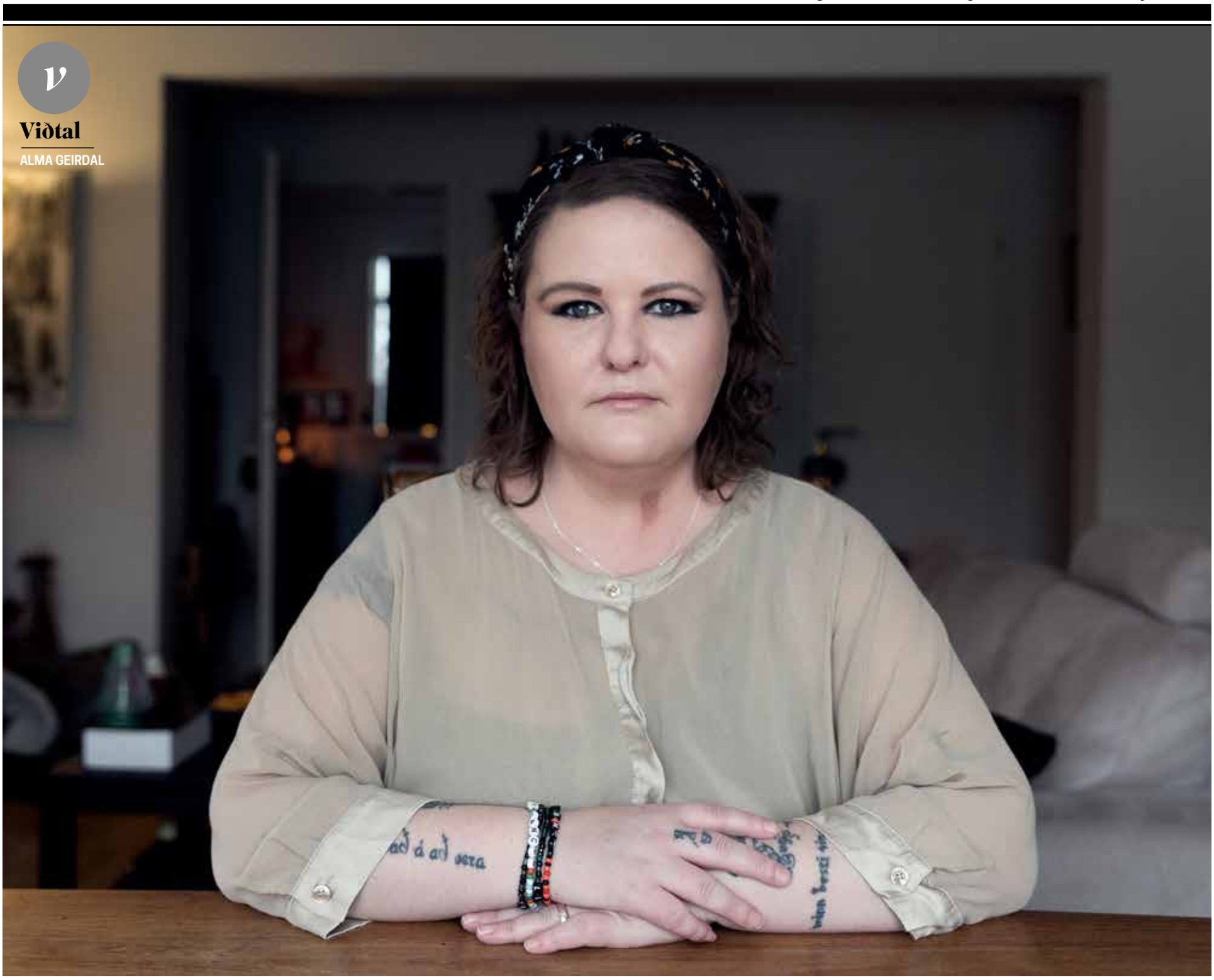


Friform

Glæsilegar danskar innréttingar í öll herbergi heimilisins

Fríform ehf.
Askalind 3,
201 Kópavogur.
562–1500
Friform.is
Mán. – Fim. 10–18
Föstudaga. 10–17
Laugardaga. 11–15

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson



Alma á þrjú börn sem búa nú öll hjá feðrum sínum, dóttur sem er tvítug og syni sem eru 16 og 11 ára. Einnig á hún tvö stjúpbörn, dóttur sem er 15 ára og son sem er 10 ára, sem unnustinn Guðmundur Sigvarðsson á. Börnin vita öll af veikindum Ölmu.

„Mig langar ekki að deyja en ég verð að gera það með reisn“

Alma Geirdal greindist með brjóstakrabbamein aðeins 38 ára gömul. Eftir meðferð var hún krabbameinslaus í tæp tvo ár en þá greindist hún aftur og í þetta sinn er engin lækning. Alma hefur fengið uppgefinn tímann sem hún á eftir, hún er í líknandi lyfjameðferð á heimili sínu og segist kveðja sátt þegar kallið kemur. Í viðtali við Mannlíf ræðir hún baráttuna, fordómana sem hún verður fyrir í heilbrigðiskerfinu og krabbameinslyfið sem olli miklum kvölum og aukaverkunum, en gerði henni ekkert gagn.

Texti / Steingerður Steinarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson og aðsendar

Viltu kaffi?“ spyr Alma þegar við setjumst við eldhúsborðið á notalegu heimili hennar í Hafnarfirði. Heimilishundurinn leggst á fætur blaðamanns, sáttur við gestinn sem er kominn í heimsókn og spjallið hefst á því að spyrja hvernig Ölmu líði, akkúrat hér og nú.

„Mér líður ekkert rosalega vel í dag. Almennt er ég ótrúlega brött andlega, ég hef einhvern veginn náð að vera mjög jákvæð í gegnum þetta þó að ég sé raunsæ,“ segir Alma. „En líkamlega líður mér ekki vel, ég fór í aðgerð í desember og er að jafna mig eftir hana, þá lömuðust smágirnin í mér. Og í morgun fékk ég þær fréttir að meinið hafi stækkað.

Í dag er krabbameinið búið að dreifa sér milli vöðva á svæðinu þar sem vinstra brjóstið var, tvö mein eru í hægra lunga og nokkur í hægri holhönd. Þetta er fjölgun á æxlum á sex vikum, þannig að andlega hliðin er ekki mjög sterk í dag. Líkamlega líður mér aldrei vel, eftir að þetta ferli hófst, þessi önnur atrenna,“ segir Alma af yfirvegun og bætir við að hún eigi aldrei verkjalausan dag, og í raun meti hún verkina á mælikvarðanum einn upp í tíu.

„Ég er á sterkjum lyfjum sem hjálpa gegn sársauka, en ég á aldrei verkjalausa mínútu. Ég er aldrei undir fimm, og yfir daginn er ég svona milli sex og átta,“ segir hún og vísar þar í fyrrnefndan mælikvarða. „Svo bættist þessi aðgerð við, ég er með stóran skurð eftir hana, 18 spor bara á maganum. Ég hef verið með æxli í bringunni á milli brjóstvöðva, það hefur verið að stríða mér og meiðir mig mikið núna.“

> ***Ég komst að því einu og hálfu ári seinna í viðtali hjá nýja krabbameinslækninum mínum að krabbameinið hafi ekki verið hormónanæmt.***

Krabbameinið einfaldlega óheppni

Þegar Alma talar um meinið sem hún býr með, krabbameinið sem tekur sér sífellt meira pláss í líkama hennar, talar hún iðulega um fyrri og seinni atrennu. Sú fyrri hófst í lok árs 2017 þegar Alma greindist með krabbamein í vinstra brjósti.

„Það byrjaði þannig að mig fór að verkja svo rosalega í brjóstið, slíkt er mjög sjaldgæft, en ég hummaði það af mér í mánuð að fara til læknis. Hann fann ekkert, en pantaði tíma í myndatöku hjá Krabbameinsfélaginu. Ég frestaði tímanum um mánuð, það liðu tveir og hálfur mánuður frá fyrsta verk og þar til ég greindist í október 2017 og þá var æxlið orðið sex sentimetra stórt.“

Hjá Ölmu er engin ættarsaga um brjóstakrabbamein og enginn ættingi hafði greinst með krabbamein, fyrir utan afa hennar sem greindist háaldraður með blöðruhálskirtilskrabbamein. Hún hafði heldur ekki farið í neinar skoðanir enda konur fyrst boðaðar í brjóstamyndatöku þegar þær verða fertugar.

„Ég fékk hnút í mjólkurveginn fyrir 20 árum þegar ég var með dóttur mína á brjósti og það er það eina sem hvarflar að mér að geti verið einhver skýring,“ segir Alma. „Læknar hafa ekkert fundið sem útskýrir hvernig



20% BÓNDADAGSAFSLÁTTUR AF ÖLLUM
GIORGIO ARMANI ILMUM DAGANA 23. - 29. JANÚAR
Falleg snyrtitaska fylgir öllum GIORGIO ARMANI ilmum

HAGKAUP
Snyrtivara

Við höfum ekki tilkynnt málið til Landlæknisembættisins en við munum gera það.

krabbameinið kom til og segja það bara óheppni.“

Alma fór í skurðaðgerð mánuði eftir greiningu þar sem vinstra brjóstið var fjarlægt. Síðan tók við lyfjameðferð sem hún varð mjög veik af, og endurhæfing. „Það tók mig 6–8 vikur að jafna mig, ég fór í 16 skipta lyfjameðferð sem gekk herfilega og ég var mikið veik. En síðan fór ég af fullum krafti í endurhæfingu og á fjölda uppbyggjandi námskeiða hjá Ljósinu, Krafti og Krabbameinsfélaginu, til að byggja upp sálina og líkamann, svo ég gæti mætt aftur út í lífið og á vinnumarkaðinn sem sterkari einstaklingur.“

Að lokum fékk Alma þann úrskurð að hún væri laus við krabbameinið. „Mér fannst ég öðlast frelsi, ég var mjög ung þegar ég greindist, mjög ung þegar ég missti brjóstið, en þarna tók við algjört frelsi.“

Látin taka gagnslaust lyf í 18 mánuði

Eftir að Alma lauk meðferð var hún sett á lyfið Tamoxifen, en lyfið á að draga um 30–50 prósent úr líkum á því að krabbamein taki sig upp aftur. Það var henni því mikið áfall að komast að því að lyf sem hún hafði tekið í eitt og hálft ár gerði ekkert gagn.

„Þegar ég greindist fyrst var ég greind með hormónanæmt krabbamein, með 4 prósent hormónanæmi og ég var sett á Tamoxifen. Læknirinn minn gaf mér þetta lyf örugglega í þeirri fullu trú að það væri rétt,“ segir Alma. „Og ég bara trúði henni, þar til ég komst að því einu og hálfu ári seinna í viðtali hjá nýja krabbameinslækninum mínum að krabbameinið hafi ekki verið hormónanæmt og lyfið hafi því ekkert gert fyrir mig, ég hefði eins getað drukkið vatn.“

Lyfið hafði miklar og alvarlegar aukaverkanir. „Það getur valdið öndunarerfiðleikum sem ég fékk nokkrum sinnum, hjartsláttartruflunum, fótaóeirð, hármissi, ófrjósemi, sem það olli í mínu tilviki því ég fór á breytingaskeiðið með alls konar erfiðum aukaverkunum.“

Hvernig leið þér að fá þessar upplýsingar eftir að hafa gengið í gegnum þessar miklu aukaverkanir? „Ég var bara brjálæðislega reið, og öll fjölskylda mín líka. Við erum búin að fá sjúkraskýrsluna mína í hendur og erum að skoða hver næstu skref verða, hvort sem ég geri eitthvað eða fjölskylda mín. Ég vil bara kanna þetta betur og rétt minn, ég þarf að gera þetta fyrir mig og aðra sem gætu jafnvel lent í sömu stöðu, en í dag veit ég ekki um aðra sem hafa lent í þessu. Við höfum ekki tilkynnt málið til Landlæknisembættisins en við munum gera það.“

„Þetta er endastöðin“

Þegar Alma greindist í fyrra skiptið var hún með framtíðaráætlanir, svona eins og flestir sem eiga lífið fram undan. „Ég útskrifaðist sem ljósmyndari árið 2011, vann eitthvað aðeins við það og gaf út ljósmyndabók sem var lokaverkefni mitt í ljósmyndaskólanum hjá Sissu. Ég var nýflutt til Reykjavíkur eftir að hafa búið í Ólafsvík í þrjú ár. Ég var að vinna í edrúmennsku minni og starfaði á sambýli fyrir einhverfa sem mér fannst mjög gaman. Hafði sett mér það markmið að í september 2018 ætlaði ég aftur í þá vinnu, en það átti allt eftir að breytast.“

Í byrjun júlí árið 2018 greindist Alma aftur með krabbamein, hún fann hnút í bringunni og þann 22. júlí fór hún í aðgerð þar sem hann var fjarlægður. „Skýringin var bara sú að æxlið hefði dreift sér, það var ekki í skurðsvæðinu frá fyrri aðgerð. Oft gerist það að skurðbrúnirnar sýkjast, en svo var ekki hjá mér, það bara kom fjögurra sentimetra hnútur,“ segir Alma sem fékk sýkingu eftir aðgerðina og fór í 15 skipta geislameðferð. „Meðferðin gekk mjög hratt og ég fékk sýkingu aftur, þetta er mjög þrálát sýking og rosalega erfitt að vinna á henni. Svo mánuði seinna fundust fleiri mein og síðan bara aftur og aftur. Það var tekin sú ákvörðun að gera ekkert meira, ég er á lyfjum heima, sem er svokölluð líknandi meðferð, ég fór ekki í geisla og ég var ekki skorin aftur og það verður ekki skorið meira. Þetta er orðið fjórða stigs mein, þetta er endastöðin.“

„Börnin dæla í mig jákvæðum styrk“

Alma á þrjú börn sem búa nú öll hjá feðrum sínum, dóttur sem er tvítug og syni sem eru 16 og 11 ára. Einnig á hún tvö stjúpbörn, dóttur sem er 15 ára og son sem er 10 ára, sem unnustinn Guðmundur Sigvarðsson á. Börnin vita öll af veikindum Ölmu.

„Þau eru bara úr stáli, þetta eru sterkustu einstaklingar sem ég þekki og þau fara í gegnum þetta á einhverju sem ég veit ekki hvað er. Þau eru mömmu sinni mikið innan handar og dæla í mig jákvæðum styrk,“ segir Alma og bætir við að hún hafi ráðfært sig við sálfræðing um hvað og hversu mikið börnin ættu að fá að vita um stöðuna. „Mér var ráðlagt að leyfa börnunum að vera þátttakendur og ekki leyna þau neinu, þau hlusta og þau vita. En samt að miða við þeirra aldur og þroska. Yngstu tveir synirnir þurfa til dæmis ekki að vita allt. En börnin sjá mig veika, sjá mig fara á spítala og verða að vita af hverju það er. Ég gæti ekki verið án barnanna, og þau eru mjög háð mér núna þegar ég er svona veik, ég finn að þau vilja ekki missa af tíma með mér.“

> ***Ég mæti því viðmóti að ég sé fyrrverandi fíkill og sem dæmi; ég er í lyfjaskömmtun þar sem hægt er að fá mánaðarrúllu eða vikurúllu af lyfjum, en ég fæ úthlutað lyfjarúllu á þriggja daga fresti.***

„Það er mín guðslukka að hafa kynnst Gumma, hann er aðilinn sem heldur okkur gangandi og hann gefur mér allan þann kraft sem ég þarf,“ segir Alma.

Aðspurð hvort hún eigi fleiri að í veikindum sínum svarar Alma að hún sé rosalega heppin með fjölskyldu sína, systkini sín fjögur og foreldra, og tengdafjölskyldu, og liðið hennar, eins og hún kallar þau, séu henni mjög sterkt stuðningsnet. „Þau eru rosalega dugleg að halda utan um mig, umhyggjan er svo mikil og ég þarf á henni að halda. Það er líka stór hópur af mökum systkina minna og börnum þeirra, og ég er heppin, ég er rosalega heppin kona. Mér finnst hrikalegt að hugsa til þeirra sem hafa ekkert bakland.“

„Dauðinn má ekki vera feimnismál“

„Það er hryllingur að greinast svona ung, að eiga allt lífið fram undan og allt í einu að eiga það ekki fram undan. Það er bara hryllingur þegar ég á ung börn og stjúpbörn,“ segir Alma aðspurð um það hvernig sé að vera ung kona í blóma lífsins og greinast með krabbamein.

„Ég varð svo fegin frelsinu og svo vongóð þegar ég fékk þær fréttir að ég væri krabbameinsfrí eftir fyrra skiptið. Ég ætlaði einhvern veginn að gleypa lífið og ég gerði það. Ég náði því í fyrra að ferðast aðeins með börnin mín og er rosalega glöð yfir því. En það var eins og legðist svört þoka yfir það allt þegar ég greindist aftur. Og tíminn bara stöðvast þegar þú færð svona fréttir. Þess vegna langar mann að gera allt og upplifa allt og einhvern veginn lifa lífinu rosalega lifandi, en svo er fótunum kippt undan manni og ég hef hreinlega ekki orkuna.“

Alma bætir við að í fyrri atrennu hafi hún verið fastagestur hjá bæði Krafti og Ljósinu, en núna sé hún einfaldlega of veik og skorti orku til að leita sér aðstoðar og félagsskapar þar. „Það er einhvern veginn þannig að þegar þú greinist með krabbamein, þá kynnistu fólki með krabbamein. Eftir að ég greindist hef ég misst vini úr krabbameini, maður horfir á eftir rosalega mörgum og mér finnst vera mikil aukning í því að ungt fólk greinist, sem er hryllingur.“

Læknar hafa sagt Ölmu hvað hún eigi langt eftir ólifað og hún haggast ekki þegar hún segir blaðamanni frá því. „Ég vil ekki að það sé feimni við dauðann í þessu viðtali, bara alls ekki, ég fer sátt. Ég er komin með tímann, fjögur ár, aðeins skemur eða aðeins lengur, og það má segja frá því,“ segir Alma og bætir við að almennt þegar brjóstakrabbamein hefur dreift sér á þann hátt sem það hefur gert hjá henni séu fjögur ár tíminn sem gefinn er.

„Ég einblíni ekki á þessa dagsetningu en ég er rosalega raunsæ og mjög meðvituð um stöðuna, en ég hef tileinkað mér að lifa í núinu og lifa eftir núvitund og tel mig gera það vel. Ég hugleiði og er svona að passa upp á sálina og upp á mig,“ segir Alma



Ert þú með allt á **hreinu** 2020?



Jakkaföt og skyrtur



Gluggatjöld og áklæði



Úlpur, kápur og frakkar



Rúmföt og heimilisþvottur



Kjólar og blússur



Servíettu- og dúkaþvottur

Við tökum vel á móti **herðatrjám** og **endurnýtum**

EFNALAUGIN BJÖRG
HÁALEITISBRAUT
STOFNAÐ 1953

Háaleitisbraut 58–60 • 108 Reykjavík • haaleiti@bjorg.is • www.facebook.com/efnalauginbjorg • Sími: 553 1380

og segir sitt mottó að gera það sem henni finnst gott og gaman, borða það sem henni finnst gott og njóta með börnunum, fjölskyldunni og unnustanum Gumma.

„Lífið hefur gefið mér mikið, ég hef upplifað margt, ég á yndisleg börn sem ég hef komið á legg, mjög sterka barnsfeður sem ég veit að munu hugsa vel um börnin mín, fjölskylda mín mun umvefja þau ást og ég hef ekki áhyggjur. Ég er náttúrlega skíthrædd við að deyja, mig langar ekki að deyja en ég verð að gera það með reisn og ég ætla að gera það.“

Tvisvar fengið leiðindi vegna beiðni um fjárhagsaðstoð

Það er löngu vitað að það er ekki ódýrt að vera sjúklingur á Íslandi, og hefur Alma tjáð sig opinberlega um fjárhagsstöðu sína og leitað eftir fjárhagsstuðningi frá ókunnugum.

„Ég geri það ekki nema í ýtrustu neyð og ég hef verið opin með það hvað er dýrt að veikjast á Íslandi,“ svarar Alma. „Fólk er svo rosalega gott og það hefur hjálpað mér heilmikið. Ég fékk til dæmis ábendingu um það hjá konu sem vinnur í snyrtivörudeildinni í Hagkaup að ég ætti rétt á að fá P-merki í bílinn. Og bara það hefur sparað mér mikið við að leggja í stæði fyrir utan spítalann. Umbúðir, lyf, innlagnir, rannsóknir, blóðprufur, þetta telur allt. Ég hef verið í miklum umbúðaskiptum á spítala vegna sýkingarinnar og allar þær heimsóknir hafa kostað helling. Þetta er bara mjög dýrt ferli fjárhagslega.“

En hefurðu fengið neikvæð skilaboð eða leiðindi fyrir að leita þér fjárhagsaðstoðar?

„Já, tvisvar, þegar skrifað var um söfnunina í fjölmiðlum þá var ein sem skrifaði leiðinlega um að ég ætti rétt á einhverju, ég tók þetta mikið inn á mig, en leiðrétti hana og sagði að ég ætti ekki þau réttindi. Svo sendi önnur mér skilaboð um að hennar ferli hefði ekki kostað mikið, en auðvitað eru tilfellin mismunandi.“

Umræðan berst að mismuninum á milli landa um kostnað vegna krabbameinsmeðferða og að frumvarpi um gjaldfrjálsar krabbameinsmeðferðir sem enn liggur fyrir Alþingi ósamþykkt. „Auðvitað er þetta ótrúlega óréttlátt, sænsk vinkona systur minnar er að ganga í gegnum krabbameinsferli þar og þarf ekki að borga krónu. Það er svo ósanngjarnt að munurinn sé svona, við erum nágrannalönd,“ segir Alma og bætir við að hún skuldi LSH risastóran reikning.

„Af því að ég á ekki alltaf fyrir komunni þangað. Það er sem betur fer hægt að biðja um að láta senda reikning í heimabanka, þá hefur maður alla vega smásvigrúm til að bíða eftir mánaðamótum, en það vita ekki allir af því. Það er enginn sem segir manni neitt í þessu ferli, ég hef sjálf þurft að afla mér upplýsinga um það sem ég á rétt á. Ég er nýbúin að panta heimahjúkrun en hingað til höfum við parið verið hjúkrunarfræðingarnir hér heima, að skipta á umbúðum,“ segir Alma og bætir við að þegar einstaklingur fái þá



greiningu að hann sé með krabbamein þá sé alla jafna ekki efst í huga hans að berja í borðið og spyrja um rétt sinn. „Og þegar maður kemst á þann stað að fara að hugsa um það, jafnvel löngu seinna, þá er maður jafnvel búinn að missa af einhverjum réttindum.“

Mætir oft miklum fordómum hjá heilbrigðisstarfsmönnum

Alma hefur ekki mætt fordómum þegar hún leitar fjárhagsaðstoðar, en hið sama er ekki hægt að segja um framkomu margra heilbrigðistarfsmanna gagnvart henni, því hún segist mæta miklum fordómum þar sem hún er fyrrverandi fíkill. Hún ánetjaðist verkjalyfjum eftir alvarlegt bílslys og drakk í óhófi einhverju síðar.

„Ég er skráð í kerfinu með fíknisjúkdóm, og losna ekki við þann stimpil að vera fyrrverandi fíkill, þrátt fyrir að hafa verið edrú í þrjú ár. Ég upplifði þetta síður þegar ég greindist fyrst. Núna þarf ég meira af lyfjum, sterkari lyf og þetta er allt öðruvísi ferli. Ég fékk þessa sýkingu, hef þurft að liggja á spítala og verið hjá teymi sem heitir Verkjateymið,“ segir Alma. „Ég hef aldrei skilið þetta og heimilislæknirinn minn hefur áminnt aðra lækna fyrir framkomu þeirra gagnvart mér.
Ég mæti því viðmóti að ég sé fyrrverandi fíkill og sem dæmi; ég er í lyfjaskömmtun þar sem hægt er að fá mánaðarrúllu eða vikurúllu af lyfjum,

> *Auðvitað er þetta ótrúlega óréttlátt, sænsk vinkona systur minnar er að ganga í gegnum krabbameinsferli þar og þarf ekki að borga krónu. Það er svo ósanngjarnt að munurinn sé svona, við erum nágrannalönd.*

en ég fæ úthlutað lyfjarúllu á þriggja daga fresti. Það sést mjög vel að ég er kvalin, og mín sjúkrasaga og aðgerðir eru allar skráðar, en þetta er viðmótið og það er mjög einkennilegt innan heilbrigðiskerfisins.“

Af hverju telurðu að viðmótið sé svona, eru það fordómar, hræðslan vegna umræðu undanfarið um lyfseðilsskyld lyf og dauðsföll vegna þeirra eða eitthvað annað?

„Ég held að þetta sé hræðsla, fáfræði innan heilbrigðiskerfisins og bara rosalega miklir fordómar. Þegar við spáum í að ég er í minni stöðu, með fjórða stigs krabbamein, búið að segja mér hve langt ég á eftir ólifað og samt er ég enn undir þessari smásjá, það er leiðinlegt í þessu ferli. Þetta er bara ósanngjarnt, en ég get ekkert gert í þessu, þetta bara fylgir mér. Ég er mjög opin með mína sögu alls staðar þar sem ég kem, þannig að það er ekki eins og ég sé að reyna að fela eitthvað. Og það má ekki setja alla fíkla undir einn og sama hatt. Ég skammast mín ekki fyrir að vera fyrrverandi fíkill.“

Það liggur því næst við að spyrja hvernig fíknisjúkdómurinn hófst, en Alma misnotaði fyrst lyfseðilsskyld lyf og síðar áfengi árin 2014–2017, en hún hefur verið edrú í þrjú ár. „Þann 7. febrúar 2007 lenti ég í alvarlegu bílslysi á Breiðholtsbraut, þegar stúlka keyrði yfir á minn vegarhelming, beint framan á minn bíl og við vorum báðar á 90 km hraða,“ segir Alma. Slysið varð vegna þess að stúlkan hafði ekki gefið sér tíma til að skafa af bílrúðunni, heldur setti einfaldlega rúðupissið á. Stúlkan fór úr mjaðmarlið og tognaði á handlegg, en Alma sem var úrskurðuð í 100% rétti hlaut mikla áverka í slysinu.

„Ég var með meðvitund allan tímann, en það tók um 50 mínútur að ná mér út úr bílnum. Ég festi fótinn í hillunni undir stýrinu, hnéskelin fór í sundur og endaði uppi í lærvöðva, ég hlaut fimm rifbeinsbrot, blæðingar innvortis í kviðarhol og brjósthol, önnur höndin skekktist, ég fékk höfuðhögg og mikla skurði eftir glerbrot. Ég var rúmliggjandi í 13 vikur og þurfti að læra að ganga upp á nýtt. Þarna byrjaði fíknin, mér var rétt morfín og ég varð háð því, áfengið kom svo seinna,“ segir Alma, sem var rúmliggjandi heima í nokkrar vikur áður en hún komst á Reykjalund í endurhæfingu. „Ég glími enn í dag við afleiðingar slyssins; bakið og mjöðmin og hnéð. Ég var metin 32% öryrki eftir slysið, en í dag með 100% örorku vegna krabbameinsins.“

Á þeim tíma sem slysið varð rak Alma, ásamt samstarfskonu sinni, Samtök átröskunarsjúklinga, og voru þær mikið í fjölmiðlum vegna þeirra, og segir Alma þær hafa unnið mikið og gott starf, en hún glímdi sjálf við átröskun.

„Átröskun mín byrjaði þegar ég var barnshafandi, ólétt að miðbarninu mínu, ég greindist sjö árum eftir að ég veiktist fyrst en leitaði mér hjálpar og stofnaði síðan samtökin. Við gerðum margt gott, sátum í nefndum hjá LSH, unnum með BUGL, geðdeild LSH og landlækni, héldum fyrirlestra og ferðuðumst um allan heim til að leita okkur fræðslu,“ segir Alma. „Á þessum tíma var engin fræðsla eða umræða í gangi, en hópurinn sem þurfti aðstoð var stór, og við hjálpuðum fólki á öllum aldri og af báðum kynjum. Samtökin hættu hins vegar eftir að ég lenti í bílslysinu, þar sem samstarfskona mín gat ekki haldið starfinu áfram ein. Mér finnst mjög umhugsunarvert að í dag, svona löngu seinna, skuli engin fræðsla um átröskun vera í gangi, enginn sem heldur fyrirlestra eða er með fræðslu í skólum og víðar.“

„Guðslukka að kynnast Gumma“

Það er komið að lokum samtalsins og það er við hæfi að enda það á jákvæðum nótum og spyrja um ástina í lífi Ölmu, sem hefur meðan á samtali okkar stendur, setið inni í stofu og horft á handbolta.

„Það er mín guðslukka að hafa kynnst Gumma, hann er aðilinn sem heldur okkur gangandi og hann gefur mér allan þann kraft sem ég þarf,“ segir Alma og ljómar af hamingju. „Hann gaf mér líka tvö yndisleg börn í kaupbæti. Gummi er með viðhorfið sem ég þurfti: þetta er allt verkefni og við förum bara í gegnum þetta. Hann gefur mér mjög mikið í þessari baráttu.“

Parið hafði aðeins verið saman í þrjár vikur þegar Alma greindist í annað sinn og segir hún að Gummi hafi tekið sér tveggja daga umhugsunarfrest um hvort hann höndlaði að standa með Ölmu í hennar baráttu.

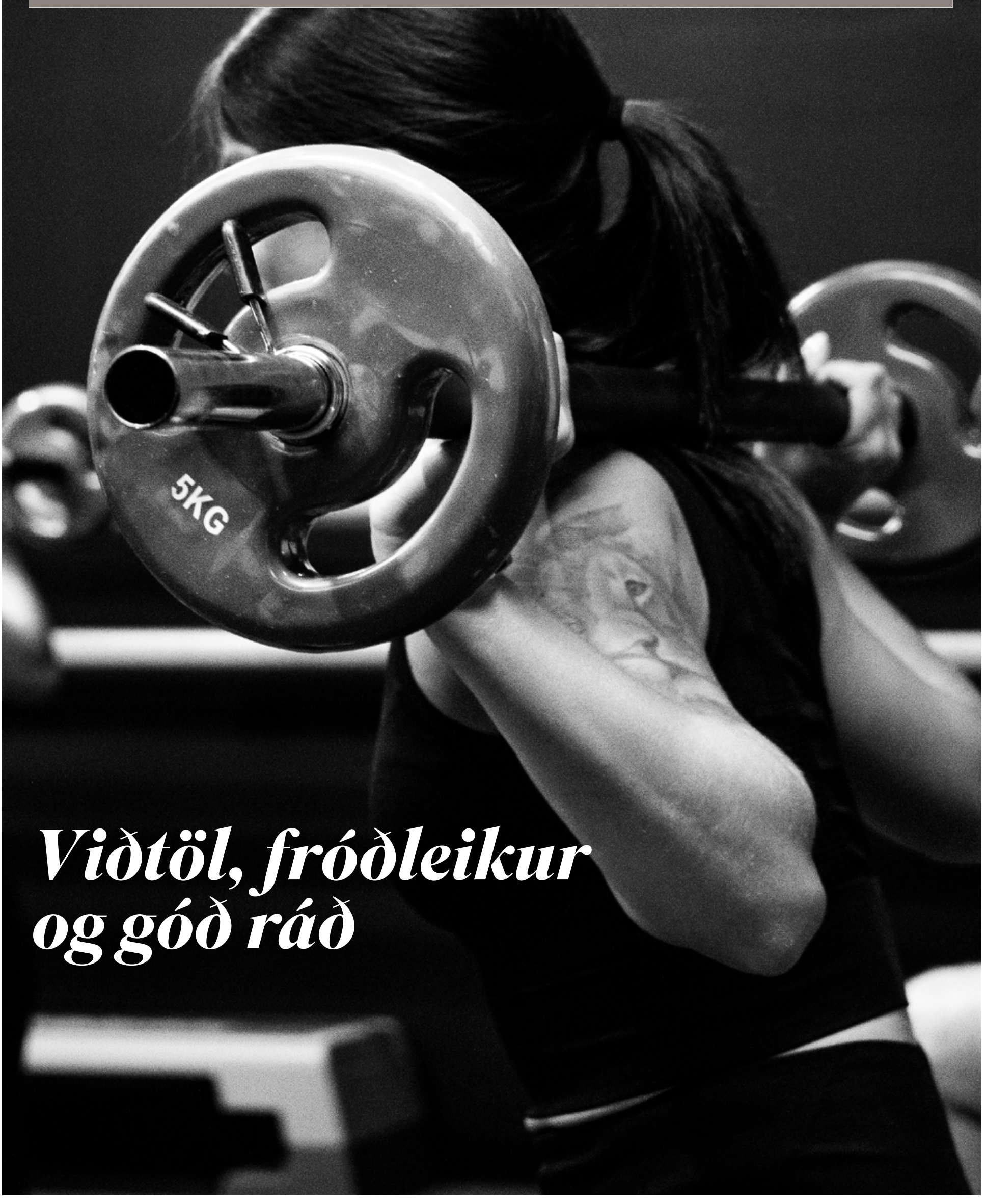
„Þetta var mjög stór ákvörðun fyrir hann að taka, en hann ákvað að vera með mér og standa með mér í þessari baráttu. Við höfum verið saman í sjö mánuði, trúlofuðum okkur um jólin og ég tel mig vera heppnustu konu í heimi.“



2 *Mikilvægt að hafa gaman*
Hilma Hólm hjartalæknir gefur góð ráð til að öðlast betri líðan og heilsu.



6 *Nokkrar leiðir til að auka úthald*
Mikilvægar breytingar til að vinna bug á þreytu.



Viðtöl, fróðleikur og góð ráð



Litlu hlutirnir

Vissulega er það gömul tugga en ein af þeim sem gott er að endurtaka reglulega. Nýttuhvert tækifæri til að hreyfa þig og reyna á þig. Gakktu upp stigann í stað þess að taka lyftuna, leggðu bílnum lengra frá inngangi hússins sem þú átt erindi í og farðu út að ganga í hádeginu og taktu korters æfingu hér og þar ef nokkurt tækifæri gefst.



Mikilvægt byggingarefni

Prótín er helsta byggingarefni vöðva og næringarfræðingar segja að flestir nútímamenn borði of lítið prótín. Fylli sig með kolvetnum en skeri niður prótíngjafana í máltíðinni. Fullorðin manneskja þarf 170-200 g af prótíni þrisvar sinnum yfir daginn. Gott viðmið er að ein kjúklingabringa, 200 g fiskbiti eða hálfur bolli af baunum gefa þann skammt sem þú þarft í hverri máltíð. Skoðaðu hvernig þú setur saman diskinn þinn og vittu hvort þú þurfir að bæta viðprótínið. Eitt egg á morgnana getur einnig gert kraftaverk.



Skjótvirkar leiðir

Nokkrar leiðir eru til að byggja upp þrek og vöðvamassa hratt. Meðal annars má nefna að lyftingar, stökk og teygjur eru mjög áhrifaríkar leiðir. Pilates er einnig einstaklega góð leið til að ná liðleika og byggja upp styrk.

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Mynd / Aðsend og úr safni



Ég ráðlegg bæði konum og körlum að huga vel að mataræði, streitu, svefni, hreyfingu og samveru með vinum og fjölskyldu.

„Gerðu það sem þér þykir skemmtilegt“

Það getur verið erfitt að finna út úr því hvernig best sé að stuðla að góðu heilsufari og vellíðan.
Það sem er lífsnauðsynlegt í dag getur verið talið banvænt á morgun og engin furða að fólk missi svolítið áttirnar í því hvað skynsamlegast sé að gera. Við brugðum því á það ráð að leita til Hilmu Hólm hjartalæknis og spyrja hvað hún ráðleggur fólki að gera til að öðlast betri líðan og heilsu.

Ég ráðlegg bæði konum og körlum að huga vel að mataræði, streitu, svefni, hreyfingu og samveru með vinum og fjölskyldu. Það mætti skrifa heilan pistil, eða tvo, um mataræði, en til dæmis er ljómandi gott að borða hæfilega mikið af hollum og góðum mat, gjarnan heimagerðum, og í góðum félagsskap, um það bil þrisvar á dag. Finndu hvaða matur fer vel í þig og borðaðu hann. Þessi rómantíska hugmynd kolfellur hinsvegar um sjálfa sig ef svefninn er í ólagi, það þekkja allir. Það er ekki hægt að leggja of mikla áherslu á mikilvægi svefns, bæði varðandi tímalengd og gæði. Ég mæli eindregið með því að setja svefninn í forgang,“ segir hún og heldur áfram.

„Hreyfing, hreyfing, hreyfing, hreyfing. Hreyfing. Hreyfing, hreyfing. Hreyfðu þig alla daga vikunnar og gerðu það sem þér þykir skemmtilegt. Hjólaðu frekar daglega í vinnuna og labbaðu í búðina heldur en að treysta á að bæta upp fyrir hreyfingaleysi vikunnar með tveimur Esjum sunnudagsmorgna (Esjan er samt frábær). Ekki er verra að hreyfa sig úti í náttúrunni, það gefur aukalega andlega upplyftingu ókeypis. Til að bæta um betur er hreyfingin gerð í góðra vina hópi, þannig myndi hjólatúr vina sem endar í góðum mat teljast sem hin besta heilsubót. Við áttum okkur nefnilega sífellt betur á því hvað góð félagsleg tengsl og samvera eru mikilvægur hluti af góðu lífi og vellíðan.“

Hilma segir að það verði að nefna álag og streitu en sem betur fer sé samfélagið mun opnara gagnvart þessu algenga vandamáli en áður. „Þú ert sú eina (eða eini) sem veist hvernig þér líður og því er það þitt að meta hvenær streitan fer yfir mörk þess viðráðanlega. Þá þarf að endurmeta stöðuna, fjarlægja streituvalda eða takast á við þá. Hreyfing, slökun og samvera hjálpa við streitu en einnig getur verið gott að leita sér ráðgjafar.“

Hvað varðar sértækari ráð tengd hjarta- og æðakerfinu segir hún að það mikilvægasta sem fólk geti gert sé að fylgja ofangreindum ráðum. „Því til viðbótar er ráðlegt að biðja heimilislækninn þinn að meta og mæla áhættuþætti þína, ekki síst fjölskyldusöguna, til að draga úr líkum á því að þú fáir hjarta- og æðasjúkdóm. Slík skimun getur til dæmis leitt til greiningar á háu kólesteróli eða háum blóðþrýstingi sem hægt er að bregðast við, með fræðslu, ráðleggingum um lífsstílsbreytingar, og stundum lyfjameðferð. Hvenær slíkar mælingar eru gerðar og hversu oft er einstaklingsbundið og best metið í samráði við þinn heimilislækni. Ef þú færð einkenni sem valda þér áhyggjum þá skaltu hlusta á líkamann og leita til læknis.“

> ***Hreyfðu þig alla daga vikunnar og gerðu það sem þér þykir skemmtilegt.***

Að lokum segir hún að ekki megi gleyma því mikilvægasta, að hafa gaman.

„Gerðu sem mest að því sem sem þér finnst skemmtilegt, hvort sem það er að mála, vera með vinum, hjóla, prjóna, kafa, lesa, elda eða fara í leikhús.“



Hilma Hólm hjartalæknir.

Passaðu upp á trefjarnar

■ *Mjög margir borða ekki nógu miklar trefjar yfir daginn. Tvær matskeiðar af rúsínum, sveskjum eða múslí á morgnana getur hjálpað mjög mikið. Sömuleiðis er gott að taka með sér í vinnuna trefjaríka þurrkaða ávexti og borða korn eða fræ yfir daginn. Það má bæta þeim í salatið, borða þau eintóm, setja út á skyr eða saman við hafragraut. Allt auðveldar og góðar leiðir til að bæta við trefjainntökuna og njóta ávinningsins sem fæst með betri meltingu.*



Gott að muna

■ *Gullna reglan þegar kemur að heilsurækt er að ekkert breytist ef þú gerir hlutina einu sinni eða tvisvar. Það er endurtekningin sem skiptir máli þegar kemur að líkamanum. Að gera eitthvað á hverjum degi skilar miklum árangri með tímanum. Finndu þess vegna rútínu sem hentar þér og haltu þig við hana, ekki bara í nokkrar vikur heldur næstu árin.*

SEGJUM NEI

VIÐ ÓÞARFA OG JÁ VIÐ ÞVÍ SEM SKIPTIR MÁLI



Neutral®

HÚÐOFNÆMI, NEI TAKK

GOTT ÚRVAL AF LJÚFFENGU HRÖKKBRAUÐI



LEKSANDS
KNÄCKEBRÖD

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Svefnleysi eða lélegur svefn getur skýrt stöðuga lúa í einum af hverjum þremur fullorðum. Fólk á aldrinum 18-60 ára þarf að meðaltali 7-8 klukkustunda svefn á hverjum sólarhring.

Heilsa
GÓÐ RÁÐ

Æ, þessi eilífa þreyta

Með aldri minnkar úthald og orka allra manna einfaldlega vegna þess að það hægist á blóðstreymi um æðarnar og þær hætta að skila súrefni og næringu jafnhratt til vöðvanna og þær gerðu áður. *Margir vakna þreyttir og finna fyrir doða allan daginn. Þessu má snúa við með því að gera nokkrar mikilvægar breytingar á lífi sínu.*

Í raun er mjög eðlilegt að fólk finni daglega fyrir þreytu en sumir byrja daginn dasaðir og ná aldrei fullri orku. Stundum á þetta sér eðlilegar skýringar. Fólk vakir fram eftir til að klára spennandi bók, horfa á uppáhaldsþáttinn sinn í sjónvarpinu eða njóta samvista við vini. En ef engum slíkum ástæðum er til að dreifa, af hverju stafar þreytan þá? Nokkrar ástæður geta komið til.

Svefnleysi

Svefnleysi eða lélegur svefn getur skýrt stöðuga lúa í einum af hverjum þremur fullorðum. Fólk á aldrinum 18-60 ára þarf að meðaltali 7-8 klukkustunda svefn á hverjum sólarhring. Þeir sem fá minna geta búist við að finna fyrir magnleysi, einbeitingarskorti, minni afköstum og tíðari slysum en hinir. Hjá fullfrískri vel úthvíldri manneskju er einbeitingartíminn yfirleitt um fjörutíu mínútur eftir það má búast við að hugurinn fari að flökta og athyglin minnki. Hjá þreyttum fer tíminn niður í 20-30 mínútur eftir því hversu dasaðir menn eru. Það kemur af sjálfu sér að sá sem ekki hefur fulla orku getur ekki afkastað á sama hátt og aðrir. Hann er einnig líklegri til að missa hluti út úr höndunum, reka sig utan í, gera villur og detta.

Langvarandi þreyta getur svo leitt til þess að fólk verður of þungt, blóðþrýstingur hækkar, aukin hætta er á hjartasjúkdómum og heilablóðfalli. Þeir sem eiga erfitt með að ná góðum eða fullum nætursvefni ættu að skoða eftirfarandi:

- Best er að halda sömu rútínunni, þ.e. vakna alltaf á sama tíma og fara alltaf á sama tíma í rúmið, líka um helgar og á frídögum.
- Reynið að komast hjá því að sofna yfir daginn. Að taka lúr getur verið gott þegar þreytan er mikil en óhjákvæmilega veldur það því að erfiðara verður að sofna á kvöldin.
- Liggðu aðeins í 5-10 mínútur í rúminu ef þú ert andvaka. Það borgar sig ekki að liggja og velta sér með hugann fullan af erfiðum hugsunum og áhyggjum. Stattu upp, farðu fram og sittu í einhverjar mínútur í myrkrinu.
- Reyndu að koma ró á hugann og ekki fara aftur í rúmið fyrr en þú finnur fyrir syfju.
- Sjáðu til þess að svefnherbergið sé kyrrðarstaður. Þar sé myrkur og þægilegur hiti, ekki of heitt þó því rannsóknir hafa sýnt að fólk sefur betur í svölu lofti. Allt ljós getur truflað svefninn þannig að tölvur og önnur tæki er gefa frá sér einhvers konar ljós ætti að geyma annars staðar.
- Drekktu lítið drykki sem innihalda koffín. Margir drekka aldrei slíka drykki eftir klukkan fjögur í eftirmiðdaginn. Þeir hafa örvandi áhrif og fólk vinnur mismunandi hratt úr þeim. Í sumum tilfellum getur efnið verið til staðar allt að sex tímum eftir að þeirra var neytt.
- Forðaðstu reykingar og alkóhól fyrir svefninn. Virku efnin í sígarettum og víni hafa áhrif á taugakerfið og valda því að svefnmynstrið truflast. Svefninn verður ekki nægilega djúpur og fólk vaknar oftar yfir nóttina.



Hjarta- og æðasjúkdómar

Rannsóknir benda til þess að hægt sé að draga verulegu úr líkum á hjarta- og æðasjúkdómum með því að neyta meira grænmetisfæðis. Hækkaður blóðþrýstingur, aukið LDL-kólesteról í blóði og kransæðastíflur eru lífsstílssjúkdómar og algengir á Vesturlöndum. Hér er kjötneyslan einnig meiri en á þeim svæðum þar sem þessir sjúkdómar eru ekki sama heilbrigðisvandamál. Með því að auka vægi fæðu úr jurtaríkinu í daglegum kosti má draga verulega úr hættu á að fá þessa sjúkdóma og að sama skapi líkunum á því að fá blóðtappa og heilablóðfall. Þetta þýðir ekki að menn þurfi að útloka algjörlega neyslu kjöts og fisks. Hægt er að byrja á að hafa einn eða tvo grænmetisdaga í viku og borða þá eingöngu ávexti, baunir, salat og annað grænmeti. Þetta skilar sér mjög fljótt í aukinni vellíðan og betri heilsu. Núorðið er hægt að kaupa grænmetisbuff og bollur í verslunum. Það er líka mjög spennandi að spreyta sig á að elda grænmetisrétti og finna sína leið til að skapa ljúffengan mat úr fæðu úr jurtaríkinu.



Gott & gagnlegt

Mataræði

Lélegt mataræði dregur úr orku og krafti. Ein auðveldasta leiðin til að draga úr þreytu er að borða fjölbreyttan og hollan mat. Að borða reglulega 3-5 sinnum á dag, fimm skammta af ávöxtum og grænmeti og vanda mjög valið á þeim kolvetnum er menn neyta er hægt að auka úthald og þol gífurlega. Helmingurinn af disknum á alltaf að vera grænmeti eða ávextir.



Þriðjungur prótíngjafi á borð við kjöt, fisk eða baunir og þriðjungur kolvetni. Gott er að forðast unnar kjötvörur, saltan mat og sykur. Í mörgum tilfellum getur sykurneysla haft gríðarleg áhrif á þreytustig. Fyrst eftir að menn innbyrða sykurríka fæðu hækkar blóðsykurinn mjög snöggt og þeir fá orkuinnspýtingu en hún varir stutt og mjög fljótlega færist mikil lúi yfir.



Borðið ævinlega morgunmat. *Það kemur meltingunni af stað og gefur orku fram eftir degi og borðið reglulega og ævinlega á sama tíma.*

Drekkið nóg. *Talað er um að hver maður þurfi að drekka um það bil átta glös af vatni á dag. Ef menn fá ekki nægan vökva getur það valdið óskýrleika í hugsun, þreytu, skapsveiflum og harðlífi.*



Aukin hreyfing

Þegar þreytan færist yfir er ekki besta ráðið að leggjast upp í sófa og fara að sófa. Mun árangursríkara er að fara út að ganga eða í ræktina. Hreyfing eykur blóðflæðið og gefur þreyttum líffærum það orkuskot sem þau þarfnast.

Sniðug smáforrit

Allir vita að reglusemi hentar líkamanum best. Með tilkomu snjallsíma eru margir farnir að nota öpp til að hjálpa sér að koma rútínunni í lag og finna hið rétta jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. **HealthyOut** er eitt þeirra, **Sidekick**, annað, **Fitocracy** og **Couch to 5K** enn önnur. Það er sama hvert þessara er valið, öll hafa sama markmið, hvetja fólk til að hreyfa sig meira, njóta hvíldar og slökunar og huga að mataræði. Það sem við gerum yfir daginn hefur áhrif á hvernig við sofum á nóttunni. Sum forrit og heilsuúr mæla svefninn og geta gefið vísbendingar um hvort fólk nýtur nægilega góðrar hvíldar. Að sama skapi minna þau men á æfingar, geta komið með uppástungur að hreyfingu eða prógrömm til að fara eftir og sum forrit setja upp matseðla og gefa færi á að halda matardagbækur eða skrá hjá sér máltíðir. Forritið reiknar þá út hve mikilla kolvetna er neytt og hversu prótínrík fæðan var. Þannig getur fólk breytt samsetningu máltíða og skapað mun hollari venjur.



Öll hafa sama markmið, hvetja fólk til að hreyfa sig meira, njóta hvíldar og slökunar og huga að mataræði.



VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?







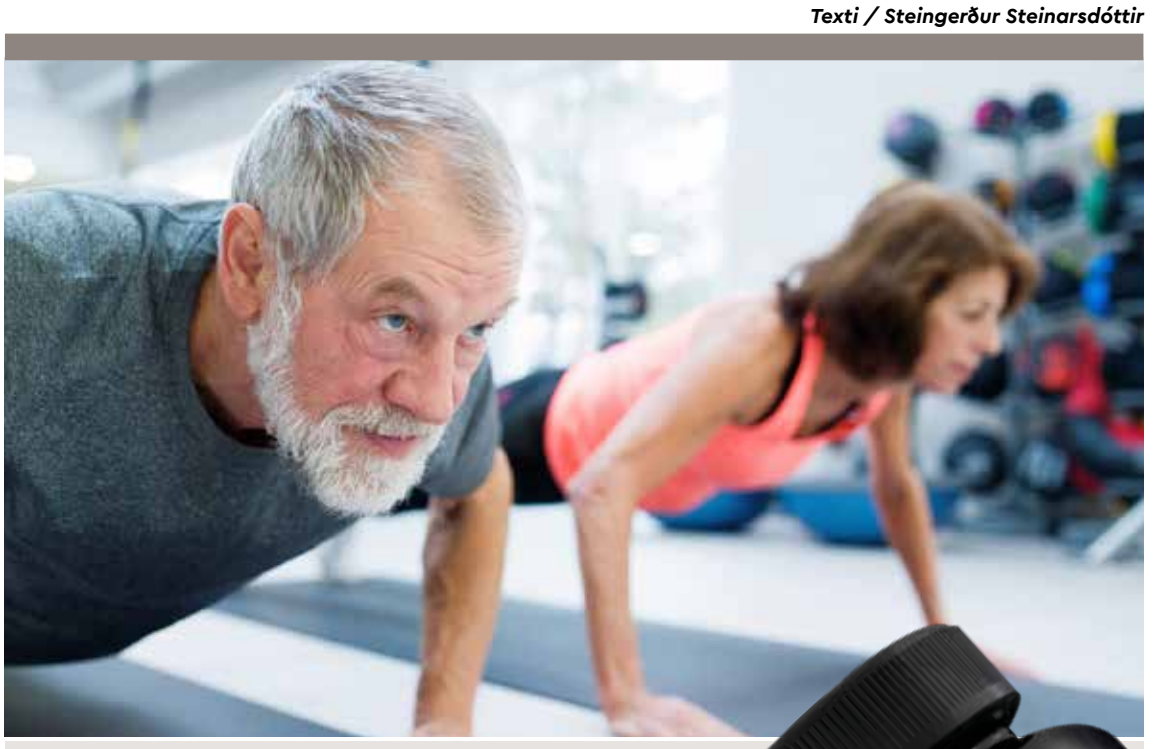




Undirstaða góðra heilsu

Holl næring er undirstaða góðrar heilsu og algjört lykilatriði til að halda kröftum langt fram eftir aldri. *Hægt er að bæta mjög líðan sína með því skoða mataræði sitt og gera breytingar. Stundum þarf ekki mikið til.*

Texti / Steingerður Steinarsdóttir



Megrunarátak getur hjálpað mönnum að losna við mörg kíló á stuttum tíma en þau skila ekki langtímaárangri .

Góð byrjun

Gott er að byrja á að skoða hvort ekki sé hægt að auka neyslu ávaxta og grænmetis, t.d. bæta þeim inn í morgunverðinn, taka snakk úr jurtaríkinu með í vinnuna og borða milli mála og bera fram hrásalat með öllum mat. Víða er hægt að afla sér upplýsinga um næringarinnihald alls konar matvara og það tekur ekki langan tíma að fletta upp nokkrum uppáhaldsmatartegundum og athuga hvort hefðbundin máltíð á þínu heimili innihaldi öll þau vítamín og steinefni er líkaminn þarfnast.



Megrun borgar sig ekki

Læknar og næringarfræðingar eru sammála um að ef fólk borði daglega nokkuð hollt fæði geri minna til þótt þeir leyfi sér eitthvað af og til. Sumir tala um að borða 80% af tímanum eingöngu hollustu en nýta það svigrúm sem hin 20% gefa til að leyfa sér eitthvað sérlega gott. Mælt er með að menn fari ekki í megrun, taki hins vegar það skref að breyta neysluvenjum og halda sig við það. Megrunarátak getur hjálpað mönnum að losna við mörg kíló á stuttum tíma en þau skila ekki langtímaárangri en heilsufarslegur ávinningur er mestur ef menn gæta þess stöðugt að halda góðum lífsstíl.

Dagbækur hjálpa til

Matardagbækur eru góð leið til að endurskoða og hafa yfirsýn yfir neysluvenjur sínar. Sumir halda slíkar dagbækur reglulega í nokkrar vikur í senn til að skoða hvernig þeim gengur að ná markmiðum sínum og halda við þeim áherslum sem þeir kjósa.

Meðvitaður neytandi

Lestu þér til um innihaldslýsingar á öllum dósamat og öðrum tilbúnum mat sem þú kaupir og veldu það sem er án viðbætts sykurs og með minni fitu. Skoðaðu einnig hvers konar aukefni er að finna í þeim. Ef eitthvað er ókunnuglegt er hægt að afla sér upplýsinga á Netinu.





Fæðubótaefni misjöfn

Þótt sumir noti fæðubótarefni er alltaf best að miða við að fá öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast úr fæðunni, þá nýtast þau betur. Mikið úrval fæðubótarefna eru á markaði en eru mjög misjöfn. Sjálfsagt er að ráðgast við lækna, næringarfræðinga eða aðra sem hafa kynnt sér málin mjög vel áður en menn byrja að taka slík efni.



Í samráði við sérfræðinga

Ef menn vilja gera róttækar breytingar á mataræði sínu og matarvenjum er gott að gera það í samráði við næringarfræðing. Það felst aðhald í að hitta slíkan ráðgjafa reglulega og standa skil á hvernig hefur gengið að halda sig á beinu brautinni. Það er mjög erfitt að breyta neysluvenjum. Í mörgum tilfellum gengur betur ef menn byrja á að gera litlar breytingar og halda síðan áfram að taka smátt og smátt upp nýja siði.

VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA



KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á netto.is og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á Heilsudögum.

OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

Föstudagur 24. jan.

Tilboð dagsins

Now Psyllium Husk
500 mg, 200 töflur



999 KR/PK
ÁÐUR: 1.739 KR/PK

42% AFSLÁTTUR

Now Astaxanthin
4 mg, 60 töflur



1.789 KR/PK
ÁÐUR: 3.089 KR/PK



50% AFSLÁTTUR

Spergilkál (kg)

Laugardagur 25. jan.

Tilboð dagsins



45% AFSLÁTTUR

Hollgæti lífrænar rískökur
100 gr - jarðarberja, kókos eða súkkulaði

175 KR/PK
ÁÐUR: 319 KR/PK



50% AFSLÁTTUR

Mangó (kg)

Sunnudagur 26. jan.

Tilboð dagsins

Biona svartar baunir
400 gr



36% AFSLÁTTUR

159 KR/PK
ÁÐUR: 249 KR/PK

Koko kókosdrykkur
1 L



43% AFSLÁTTUR

199 KR/STK
ÁÐUR: 349 KR/STK



50% AFSLÁTTUR

Græn epli (kg)



ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINNI

ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

Heilsudagar standa yfir dagana 23. janúar - 2. febrúar 2020

Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmúli • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavik • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

5 einfaldar & sniðugar hugmyndir



1. *Auðvelt er að gera fjótlegt og gott snarl með hummus. Til dæmis má skera niður hundrað grömm af grænmeti, s.s. gulrætur, spergilkál eða blómkál, og nota það til að dýfa ofan í um tvær matskeiðar af hummus. Til að krydda tilveruna aðeins er hægt að bragðbæta hummus með steinselju eða öðrum ferskum kryddjurtum.*



2. *Hrískökur eru léttar og glútenlausar og því góðar í stað kex með eftirmiðdagskaffinu. Gott er að smyrja þær til dæmis með möndlusmjöri, sem er hollara en venjulegt hnetusmjör, eða með stöppuðum avókadófjórðungi. Hvort tveggja inniheldur mikið magn af góðum fitusýrum og vítamínum.*



3. *Kíví er frábær ávöxtur því einungis eitt stykki inniheldur allan ráðlagðan dagskammt C-vítamíns. Til þess að gera það dálítið meira spennandi er gott að skera það niður í sneiðar og strá matskeið af kókosflögum yfir.*



4. *Paprikur eru einstaklega hollar því þær eru stútfullar af C-vítamíni. Hægt er að skera niður eina rauða papriku og borða með um það bil tveimur matskeiðum af fetaosti í teningum, mjög þægilegt snarl í nestisboxið.*



5. *Kotasæla er tilvalin milli mála því hún er fitulítil en prótínrík. Til dæmis er gott að fá sér einn desilítra af kotasælu, um það bil þriðjung af lítilli dós, ásamt hálfu epli. Þannig ertu að fá næringarríkt en hitaeiningasnautt snarl.*

Hin fullkomna æfing

■ Planki eða það að planka er eitt það hollasta sem menn geta gert. Í þessari æfingu ná menn að spenna einstaklega vel vöðvana í kvið og baki, ekki hvað síst innri vöðvana sem erfitt er að ná til með hefðbundnum magaæfingum. Að auki er staðan góð fyrir lærvöðva, bak, upphandleggi og kálfa. Þótt menn hreyfi sig ekki mikið ætti 30 sekúndna planki á ekki að vera neinum ofraun einu sinni til tvisvar á dag. Flestir planka þannig að þeir liggja á gólfinu með úlnliðina í gólfið og framhandleggina beina fram. Tærnar eru settar í gólfið og síðan reisa menn sig upp með bakið og mjaðmirnar beinar og halda stöðunni eins lengi og þeir geta. Ef menn bæta hliðarplanka við geta þeir aukið áranguringn til mikilla muna. En þá liggja þeir á annarri hliðinni með annan handlegginn í burðarstöðu en hinn fyrir framan og lófann í gólfið. Báðir fótleggirnir liggja fast saman til hliðar síðan lyfta menn sér upp og reyna að halda líkamanum beinum líkt og skáborði eða planka hafi verið stillt upp.

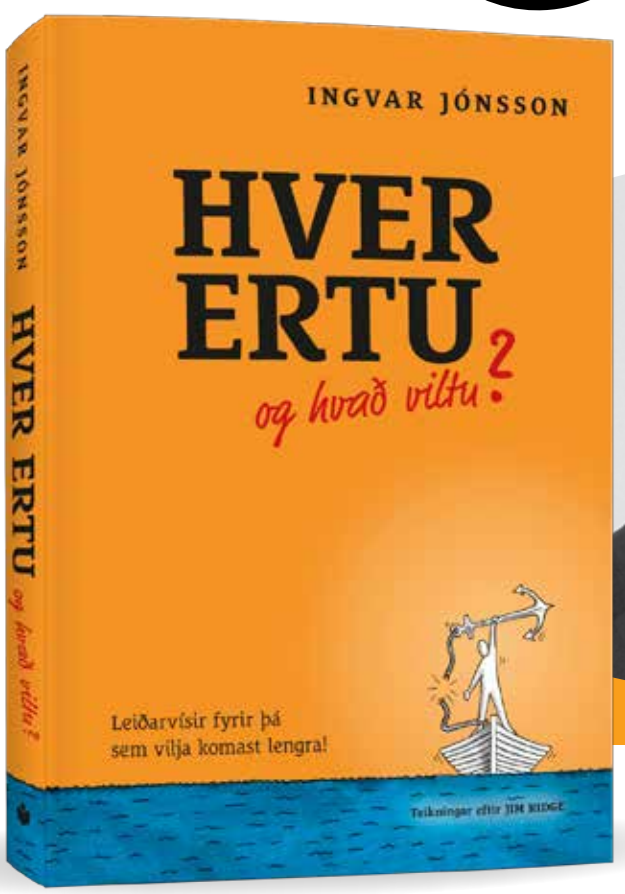


Tærnar eru settar í gólfið og síðan reisa menn sig upp með bakið og mjaðmirnar beinar og halda stöðunni eins lengi og þeir geta.

NÝ MARKMIÐ Á NÝJU ÁRI!

Dr. Michael Mosley, höfundur *5:2-mataræðisins*, kynnir hér áhrifaríka leið til að léttast hratt og bæta heilsuna varanlega.

Fjöldi girnilegra uppskrifta!





Myndræn og aðgengileg framsetning!

Ný bók eftir markþjálfann Ingvar Jónsson sem hjálpar þér að finna hugrekki til að breyta um stefnu í lífinu og komast lengra!

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–18 | laugardaga 11–16 | www.forlagid.is

Texti / Guðríður Haraldsdóttir, Ragnheiður Aðalsteinsdóttir og Steingerður Steinarsdóttir



Gripið í bók

Janúar er góður mánuður til að lesa. *Útivist er yfirleitt ekki spennandi og veðrið gefur oft tilefni til að kúra innandyra og þá er tilvalið að grípa í bók.*



Uppflettirit fyrir hlaupanörda

Eftir að Arnar Pétursson tileinkaði sér hlaupin eftir glæstan feril í körfubolta má segja að hann hafi tekið þau alla leið, eins og sagt er. Hann er nú sjöfaldur Íslandsmeistari í maraþoni, hefur unnið hvert hlaupið á fætur öðru á undanförum árum og hefur sannarlega skipað sér í flokk fremsta íþróttafólks landsins. En hvernig nær maður slíkum árangri? Í Hlaupabókinni deilir Arnar aðferðum sínum með lesendum í nokkurskonar uppflettiriti sem gagnast bæði byrjendum og lengra komnum hlaupurum. Sniðugt er að hafa penna, yfirstrikunarpenna og litla merkimiða við höndina þegar bókin er lesin til að skrifa í spássíurnar og merkja við það sem áhuga vekur. Alger nördabók, skrifuð af hlaupanörd fyrir hlaupanörda.

Útg. Veröld.



Mögnuð framtíðarsaga

Hér er á ferð framhald af verðlauna-bókinni Ljóninu, önnur bókin af þremur. Árið 2096 er runnið upp og Kría, söguhetja fyrri bókar, er þekkt eftir alræmdan vísindaleiðangur til Mars. Ömmubarn Kríu, Alma Khan, 19 ára, aðalsöguhetjan hér, vinnur í gróðurhúsi á Hellisheiði og er óvænt boðið starf í einkagróðurhúsi hinnar frægu Olgu sem einnig fór til Mars. Eftir að hin dularfulla Indra kemur inn í líf Ölmu á margt eftir að breytast. Höfundur hefur skapað afar athyglisverðan og vel úthugsaðan framtíðarheim þar sem landamæri eru engin og loftslagsbreytingar hafa haft mikil áhrif. Gamli miðbærinn er til dæmis afgirt bannsvæði en Kría amma á eitt húsanna þar. Mögnuð og stórskemmtileg framtíðarsaga sem kom verulega á óvart.

JPV gefur út.



Klassískt meistaraverk

Það er alltaf fengur að klassískum meistaraverkum á íslensku. Endurfundir á Brideshead er þýðing Hjalta Þorleifssonar á Brideshead Revisited eftir Evelyn Waugh. Saga Charles Ryders og vinar hans Sebastian Flyte hefur heillað lesendur um allan heim síðan hún fyrst kom út árið 1945. Hér er tekist á við stórar trúarlegar og siðferðilegar spurningar. Geta menn afneitað innsta eðli sínu og lagað sig að siðboðum sem ganga í berhögg við það? Er ástin sterkasta aflið eða má hún sín lítils þegar sektarkenndin nær að brjóta manneskjuna niður? Stundum eru sambönd og tengsl einfaldlega of flókin og menn betur komnir án þeirra sem þeir elska heitast. Þýðingin er vel unnin og virkilega gaman að rifja upp kynnin af þessari mögnuðu skáldsögu.

Útg. Ugla.



Lífleg og bráðskemmtileg

Í Með sigg á sálinni, segir Friðrik Þór Friðriksson Einari Kárasyni frá lífshlaupi sínu til þessa. Friðrik er skemmti-legur sögumaður, fyndinn og næmur á smáatriði og Einar kann vel þá list að leyfa karakternum að njóta sín. Hann nær að draga upp ótrúlega litríka mynd af þessum vini sínum og kaflarnir þar sem höfundur segir í eigin persónu frá samstarfi þeirra og kynnum eru frábær viðbót. Um leið og þetta er saga hæfileikamanns, dugnaðarforks og elskhuga er þetta líka að hluta til saga kvikmyndagerðar á Íslandi. Friðrik Þór er þar fyrir-ferðarmikill og ómetanlegt að fá inn-sýn inn í hvernig sú listgrein náði að festa sig í sessi hér á landi.

Útg. Mál og menning.



Nú er gott að huga að því að panta og kaupa Hobby hjólhýsi og húsbíla 2020 árgerðir

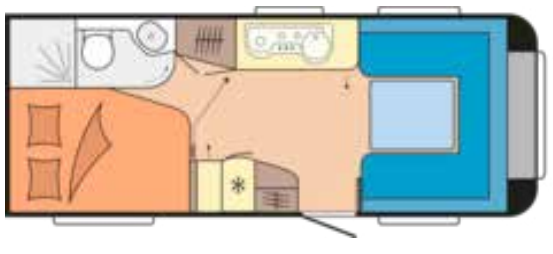
Hobby 460Ufe Excellent 3.750.000.-
Hobby 495UL Excellent 3.750.000.-
Hobby 495Ufe Excellent 3.870.000.-
Hobby 540UL Excellent 3.920.000.-
Hobby 540Fu Excellent 4.190.000.-
Hobby 560Cfe Excellent 4.230.000.-
Hobby 560LU Prestige 4.200.000.-
Hobby 620 CL Prestige 4.460.000.-
Hobby 560UL Premium 4.730.000.-

Öll verð með 24% vsk. og skráð.

Hobby 540FU Excellent *nýtt*

Með eftirtöldum aukabúnaði
1. TFT Aðgerðaskjá
2. Rafgeymakerfi 12 volta
3. Eldhúsvifta 10 hraða
4. 1800 kg burðargetu/stærri dekk
5. Rafmagns Gólfhiti
6. Truma Combi 6E miðstöð(rafm/gas)
7. Áltrappa vönduð 2 þrepa
8. Sólarsella 170 Watta





Verð kr 4.650.000 með vsk skráð

Hobby 540FU Prestige



Með eftirtöldum aukabúnaði
1. TFT Aðgerðaskjá
2. Rafgeymakerfi 12 volta
3. Eldhúsvifta 10 hraða
4. 1750 kg burðargetu/stærri dekk
5. Rafmagns Gólfhiti
6. Truma Combi 6E miðstöð(rafm/gas)
7. Áltrappa vönduð 2 þrepa
8. Sólarsella 170 Watta
9. Borð á einni löpp



Verð kr 4.750.000 með vsk skráð

bosal.is

Upplýsingar gefur Bóas Eðvaldsson
bosal.is - Sími 777 5007 - Email: boas@bosal.is - Hafnargata 28, 710 Seyðisfirði

ILVA

Útsala

ALLT AÐ 70%
AF VÖLDUM VÖRUM

VEFVERSLUN - WWW.ILVA.IS - ALLTAF OPIN

109.900
SPARAÐU 30.000



RIA TUNGUSÓFI
með bláu áklæði. L 222 x D 148 cm.
Áður 139.900 kr. **NÚ 109.900 kr.**

70%



2.395
SPARAÐU 5.600

CHARME VÍNGLÖS
Kampavínsglös, rauðvínsglös og hvítvínsglös. 18 stk.
Áður 7.995 kr. **NÚ 2.395 kr**

14.950
SPARAÐU 14.950



64.900
SPARAÐU 65.000



PRATO BORÐSTOFUSTÓLL
Brúnt PU leður. Áður 29.900 kr.
Nú 14.950 kr.

SECRET SÓFABORÐ
með geymslu. Lökkuð gegnheil eik. Ø xx x H 45 cm.
Áður 129.900 kr. Nú 64.900 kr.



40%

GASSY SPEGILL
á ljósgráum fæti.
Áður 2.495 kr. Nú 1.497 kr.

70%



CACTUS KRUKKA
með krana. Áður 3.995 kr.
Nú 1.199 kr.



RECAST PLUS svefnsófi með geymsluhólfi. Dökkgrátt áklæði, dökkir viðarfætur. L 200 x D 140 cm. Áður 149.900 kr. **NÚ 99.900 kr.**

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 - www.ILVA.is
laugardaga og sunnudaga 12-18
mánudaga - föstudaga 11-18:30

Afþreying

KROSSGÁTA



	ÁSÝND	KNÚSAST	TVEIR EINS	TUNGUMÁL		REGLA	SETJA	GALGOPI	MÁL	TÁTILJA
ASNA-GANGUR										
BÖLVAN-LEGA					ÝFUN / SKRÁ					
GANGÞÓFI			SNJÁÐUR / HRÍSLU-SKÓGUR							
BÖGGULL						ILMUR / LANGAN				
NÝLEGA		TÓNLIST / SVERTINGI					LOFT / NÁÐ			

	↓	HESTUR	RÁS	ÓSKA					KLUKKU-STUND / TIL SÖLU					BRÚSI	
ÞÆFINGUR						BAKS / HNUSA							LÉST / HANGA Á		
BÓK-STAFUR				SKAP-RAUNA / KÁL						HEILL / HLJÓÐFÆRI					
VERKFÆRI			SNÖGGUR / VÖLLUR					BORG / HRYGNING							KEYRA
FUGL					VINNINGUR / FRÆGÐINA						STUNDA / HANDA				
		RÁNDÝRA / RÁÐGERA					GARGA / KVK NAFN					Í VIÐBÓT / ALMÆTTIS			
RÆKI-LEGAR						STRIT / TVEIR EINS			GRÓM / FYRR				GUÐ / DEIGUR		
HVORT			STRENGUR / ÚTDEILDU					TRÉ / UPPHAF						HLUTI HANDAR	ILLT UMTAL
PUMPUN				RIFJAÐ UPP / KÖF						YFIRSTÉTT / ÓÐAGOT					
FUGL						SÍLL / AÐGÆTA					JÁRNA / TALA				
UMMÁL							ÍÞRÓTTA-FÉLAG					ÞAKBRÚN			
SLEIT					PÚKA				RITLINGUR						

Létt

5				9	8			
		6		4		9		
4		8	1		6		7	
2								
3		9				1		5
								6
	4		5		1	3		2
		3		7		8		
			2	3				1

Miðlungs

			9	1				
3				2			1	
	7	5			8	6		
	5	2						
6			5		9			7
						1	8	
		6	8			9	4	
	8			5				2
				9	4			

Erfið

		8			4	5	7	
	1			7	2	6		3
					8		1	
	6	2		1		8	4	
	8		5					
5		1	6	9			3	
	4	9	8			7		

Kannaðu þekkingu þína á mannlif.is

Í fréttum á heimasíðu Mannlífs er að finna svörin við þessum spurningum.



Ár nýsköpunar 2020 var ýtt úr vör með formlegum hætti í vikunni og af því tilefni var afhjúpað nýtt myndmerki. Hvernig lítur merkið út og hvað á það að tákna?



Screen Actors Guild-verðlaunahátíðin fór fram í Los Angeles í vikunni og braut myndin Parasite-blað í sögu verðlaunanna, þegar hún var valin besta kvikmyndin á hátíðinni. Af hverju?



4

Margrét Einarsdóttir búningahönnuður hlaut á dögunum Guldbaggen, sænsku kvikmyndaverð-launin. Fyrir hvað vann Margrét verðlaunin?



Í nýjasta tölublaði Húsa og híbýla er innlit í hús sem var teiknað af Guðfinnu Thordarson. Guðfinna á ekki langt að sækja hæfileikana því faðir hennar er á meðal þekktari arkitekta landsins. Hvað hét hann?



5

Tónlistarhjónin Salka Sól Eyfeld og Arnar Freyr Frostason skírðu dóttur sína um síðustu helgi. Hvaða nafn fékk dóttirin?

HITTU OKKUR Á FACEBOOK / REKKJAN



HÆGINDASTÓLAR
-30%

STILLANLEG RÚM
-20-50%

ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI
20-50% AFSLÁTTUR





ILMKERTI
-20%



HEILSURÚM
-20-50%

MIA HEILSURÚM

ÚTSÖLUVERÐ 99.888 KR

LAGAR SIG EINSTAKLEGA VEL AÐ LÍKAMANUM

160X200cm - DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐ ÁÐUR 132.340 KR



30% AFSLÁTTUR



COMO HÆGINDASTÓLL

ÚTSÖLUVERÐ 30.450 KR

EINN LITUR, KREM

VERÐ ÁÐUR 43.500 KR

HIÐ SÍVINSÆLA CORINNA HEILSURÚM

ÚTSÖLUVERÐ 149.161 KR

VEITIR EINSTAKAN STUÐNING OG ÞYNGDARDREIFINGU

160X200cm - DÝNA BOTN OG FÆTUR

VERÐ ÁÐUR 197.030 KR

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955 | rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

rekkjan HEILSURÚM

Gestgjafinn

MEXÍKÓSKUR MATUR

Tortillur – einfaldar og sjúklega góðar

Helstu einkenni matargerðarinnar í Mexíkó eru baunir, tómatar, avókadó, chili-aldin og tortillur, sem eru þunnar kökur úr maísmjöli og svo í seinni tíð líka úr hveiti. *Tortillurnar eru notaðar á ýmsa vegu og heita réttirnir eftir því. Hér eldum við tvo rétti sem kallast tacos og þá eru tortillurnar alltaf hafðar litlar, fylltar með grænmeti og kjöti og hafðar annaðhvort mjúkar eða harðar en þá eru búnar til skeljar úr þeim og þær fylltar.*

Umsjón / Bergþóra Jónsdóttir Stílisti / Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

Taco er afar fjölbreytt fæða enda mögu-leikarnir óendanlegir þegar kemur að því að setja hráefni ofan á tortillurnar en taco hefur notið mikilla vinsælda víða um heim enda þægilegur, einfaldur og góður matur.

Við gefum ykkur líka uppskrift að tortillunum (hér til hliðar) en þær eru einstaklega góðar heimagerðar þó vissulega sé líka hægt að kaupa þær tilbúnar í verslunum. Kjöt, grænmeti, krydd og sósur er á tortillunum hér en tilvalið er að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn og prófa eitthvað nýtt eða bæta við.

Djúsí kjúklinga-taco

4 tortillur

1 rauðlaukur, saxaður
Stór kjúklingabringa, elduð
hnefafylli kóríander, saxað
2 tsk. chili-duft
1 dós maukaðar baunir (refried beans)
200 ml grísk jógúrt
100 g rifinn ostur
1 dl reykt chipotle-salsa (sjá uppskrift til hliðar)

Hitið ofninn í 200˚C. Steikið lauk upp úr olíu þangað til hann fer að brúnast bætið þá kjúklingi, kóríander, chili-dufti, salti og pipar saman við. Bætið baunamaukinu saman við ásamt grískri jógúrt, osti og salsasósu. Setjið kjúklingablöndu á hverja tortillu og lokið, raðið í eldfast mót. Bakið í 8 mín. Berið fram með salsamauki og guacamole.



Guacamole

2-3 avókadó
½ rauðlaukur, smátt saxaður
1 hvítlauksgeiri, marinn
1 msk. ferskt kóríander, saxað
safi úr einni límónu
½ tsk. salt
1 lítill tómatur, fræhreinsaður og saxaður
1 tsk. chili-duft, má sleppa

Stappið avókadó í stórri skál með gaffli. Bætið öllu öðru saman við og hrærið vel.



Tacos með kjötbollum, reyktu chipotle-salsa og rauðlauk

fyrir 4

500 g nautahakk
½ laukur, saxaður smátt
3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
40 g brauðrasp
3 msk. steinselja, söxuð
1 tsk. salt
½ tsk. svartur pipar
2 tsk. karrí
2 msk. olía til steikingar
1 dós tómatar
1 ferskt, rautt chili-aldin, saxað smátt
2 msk. ferskt kóríander, fínt saxað

Blandið nautahakki, lauk, hvítlauk, brauðraspi, salti, pipar og karrí í skál og blandið vel. Búið til bollur úr deiginu. Brúnið þær í 3–4 mín. og takið af pönnunni. Setjið tómata, kóríander og chili-aldin í blandara. Hellið helmingnum á pönnuna og setjið kjötbollurnar saman við, smakkið til með salti og pipar. Látið malla í nokkrar mín. Berið hinn helminginn fram með tortillakökunum ásamt lauk og sýrðum rjóma. Skerið t.d. niður radísur, hvítan lauk og kóríander og berið einnig fram með matnum.

Rauðlaukur

½ rauðlaukur, sneiddur
1 tsk. chili-flögur, steyttar
safi úr 2 límónum
¼ tsk. salt

Blandið öllu saman og látið standa í 2–3 klst. fyrir framreiðslu. Reykt chipotle-salsa (sjá uppskrift til hliðar)





Heimatilbúnar tortillur

10 kökur um 8 cm í þvermál

200 g masa harina-maísmjöl, fæst í asískum búðum
300 ml volgt vatn
¼ tsk. salt
hreinn plastpoki
tortilla-pressa eða stór panna

Setjið mjöl, vatn og salt í hræri-vélarskál og blandið í um 3-5 mín. Skiptið deiginu í 10 jafna hluta. Takið plastpoka og klippið í sundur svo þið fáið 2 hluta. Leggið annan hlutann á borð og eina kúlu yfir og leggið hinn hluta plastpokans þar yfir. Pressið yfir með pönnu eða tortilla-pressu. Ég notaði pönnu og gekk verkið mjög vel. Hitið pönnu við meðalhita (notið enga olíu) og steikið kökurnar á báðum hliðum 1 mín. á hvorri hlið. Góð tortilla er ekki of þykk og ekki of þunn. Það er góðs viti ef kakan lyftist á pönnunni. Hún á að vera talsvert þykkari en pönnukaka.



Reykt chipotle-salsa

100 g tómatar, skornir í bita
½ laukur, saxaður
2 tsk. chili-flögur
2 tsk. chipotle-mauk
2 msk. agave-síróp
2 tsk. sjávarsalt
50 ml hrísgrjónaedik
1 tsk. salt
½ tsk. nýmalaður pipar
1 tsk. kumminduft

Setjið tómata, lauk og 250 ml vatn í pott. Látið sjóða í 5 mín. hellið vatninu frá og setjið til hliðar. Hitið olíu á pönnu og setjið chil-flögurnar út á og steikið í nokkrar sekúndur. Blandið síðan tómötunum og lauknum saman við og setjið í mat-vinnsluvél og látið allt annað saman við og blandið vel. Hellið í pott og bætið 100 ml af vatni saman við ef blandan er of þykk. Smakkið til með salti og pipar. Salsað er best framreitt kalt.

TUC

ALGJÖRLEGA KEX RUGLAÐ















Umsjón / Stefanía Albertsdóttir Myndir / Úr safni

Fimm leiðir til þess að gera heimilið skilvirkara



1

Rými undir stigum er oft illa nýtt og marga skortir hreinlega hugmyndir. Þessi rými geta nýst vel sem viðbótar geymslurými, til dæmis fyrir skó og útifatnað, ef það er í nálægð við forstofuna. Að setja upp bókahillur í rýminu er einnig sniðug lausn en auk þess er hægt að útbúa þar litla heimaskrifstofu.

2

Þegar kemur að því að velja innréttingar fyrir eldhúsið skaltu hafa í huga að skúffur eru yfirleitt hentugri en neðri skápar. Það er til dæmis betra að geta dregið út skúffu með þungum pottum heldur en að beygja sig eftir þeim inn í skáp. Í flestum verslunum sem selja innréttingar er dýrara að kaupa skúffueiningar heldur en skápa en þegar kemur að skipulagi í eldhúsinu er ekki gott að spara um of. Allt sem auðveldar vinnuna í eldhúsinu er þess virði að fjárfesta í.



3

Bækur eru ómissandi á hverju heimili en mörgum finnst bókahillur íþyngjandi. Í stað þess að vera með hefðbundnar bókahillur sem standa á gólfi settu þá upp veggfestar stakar hillur. Lofthæðin nýtist betur þar sem hillurnar komast nær loftinu. Með því að hafa gólfflötinn hreinan virðist rýmið einnig vera stærra og yfirbragðið verður léttara. Mikilvægt er að huga vel að festingum þar sem bækur geta verið þungar og varast skal að hafa hillurnar of djúpar.





5

Innbyggð hilla í sturtunni er góð leið til þess að geyma sjampó og sápur á snyrtilegan hátt og auðveldar þér að hafa hlutina á réttum stað. Best er að gera ráð fyrir slíkri hillu frá upphafi þegar baðherbergi er hannað þá sér í lagi þegar veggir eru flísalagðir.

4

Í barnaherbergjum getur það reynst mikil áskorun að koma öllu dóti fyrir í hirslum á handhægan hátt en þar geta hirslur undir rúmum verið sniðug lausn líkt og geymslubox á hjólum. Gullna reglan er að kaupa engar hirslur fyrr en búið er að grisja og losa sig við það dót sem ekki er lengur í notkun. Rúm með innbyggðum hirslum er einnig sniðug lausn sem auðveldar barninu að nálgast dótið sem og að ganga frá því að leik loknum.



Mynd / Manhattan Nest

Walk-in N

Öryggi og vellíðan

Stilhrein sturta.
Sturtubotn fáanlegur í mörgun stærðum og litum.
Sturtuveggur með væng, 8mm hert öryggisgler.

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 - 14
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Texti / María Erla Kjartansdóttir Myndir / Hallur Karlsson

Stílhreint og stællegt

Í nýlega byggðu húsi í Kórahverfinu býr Ólöf Þóra ásamt manninum sínum Jóni Guðna og þremur börnum. *Þau fluttu til útlanda fyrir átta árum síðan og eru í dag með annan fótinn hér heima og hinn í Rússlandi. Jón er atvinnumaður í fótbolta og þau hafa því verið á faraldsfæti. Ólöf segir þau reynslunni ríkari eftir marga flutninga síðustu ár og er hún orðin töluvert meðvitaðri um kaupin sem hún gerir.*





> *„Mér hefur alltaf þótt mjög mikilvægt að búa mér til mitt eigið heimili sama hvar ég er í heiminum og sama hversu lengi ég er á staðnum.“*





Mikill hraði í fótboltaheiminum

Íbúðin er 127 fermetrar að stærð og fengu þau hana afhenta í mars 2019. Fyrst ætluðu þau að fjárfesta í íbúð á Íslandi aðeins til þess að hafa aðsetur þegar þau kæmu heim í frí en ekki til þess að búa í henni. „Við vorum orðin svolítið þreytt á því að vera inni á öðrum þegar við komum heim en við höfum verið að koma svona einu sinni til tvisvar á ári.“

Áður bjuggu þau í Belgíu og voru svo í Svíþjóð í sjö ár áður en þau fluttu til Rússlands, en það gerðist allt mjög hratt, að sögn Ólafar. Á tveimur dögum var Jón Guðni farinn til Rússlands og Ólöf og börnin urðu eftir í Svíþjóð. „Ég gekk frá öllu í húsinu okkar í Svíþjóð og seldi meira og minna alla búslóðina, fór svo aðeins heim til Íslands og svo fluttum við út til Rússlands. Við vorum þar öll allt haustið þangað til í desember. Ég ætlaði mér að búa þarna áfram en svo í janúar ár hvert fer liðið alltaf í æfingaferð og þeir eru yfirleitt allan janúar og febrúar í burtu. Ég og börnin fórum með í þá ferð en í ferðinni fórum við að hugsa hvort við þyrftum ekki að eiga íbúð á Íslandi og fórum þá að skoða það fyrir alvöru. Við duttum svo niður á þessa íbúð, ég rétt náði að koma að skoða hana í stoppi hér heima og við ákváðum að skella okkur á hana.“

Húsið var byggt 2018 og því ekkert sem þurfti að gera. Umhverfið heillaði þau, þau eru í mikilli nálægð við náttúruna og að sögn Ólafar er hverfið rólegt, margar barnafjölskyldur og allt við hendina.

Breytilegur stíll

Sjálf segir Ólöf að henni hafi alltaf þótt mjög mikilvægt að búa sér til sitt eigið heimili sama hvar hún er í heiminum og sama hversu lengi hún er á staðnum. „Ég hef gert það í Belgíu, Sundsvall, Norrköping og í Rússlandi. Við fluttum í risastórt hús í Rússlandi og þar gerði ég mestallt ein. Fór ófáar ferðirnar í IKEA en ég lærði það svolítið eftir að ég var í Svíþjóð og þurfti að selja allt okkar, að kaupa aðeins ódýrara meðan við værum enn úti. Nú vil ég frekar eyða peningum í íbúðina okkar á Íslandi en það var ekki þannig áður því ég hafði ekki fengið löngunina til að flytja heim.“



„Við höfum lært mikið hvað nýtist manni og hvað maður vill eiga í gegnum flutninga. Í dag kaupum við okkur frekar færri hluti og vandaðri – það hefur sýnt sig í gegnum tíðina að það endist, í hverju sem þú gerir.“

Ólöf segir stílinn ekki endilega vera fyrirfram ákveðinn: „Ég hugsa ekki mikið áður en ég kaupi en samt einhvern veginn veit ég hvað ég er að gera. Ég er meira fyrir það sem er hrátt og stílhreint. Ég þarf alltaf að hafa hreint og huggulegt í kringum mig, annars þrífst ég ekki. Eins vil ég ekki hafa of mikið af hlutum en ég á fullt af smáhlutum inni í skáp sem ég skipti regulega út.“









Meðvituð um kaupin

Ólöf segist reynslunni ríkari eftir að hafa búið lengi erlendis og þurft að flytja ört. „Við höfum lært mikið hvað nýtist manni og hvað maður vill eiga í gegnum flutninga. Í dag kaupum við okkur frekar færri hluti og vandaðri – það hefur sýnt sig í gegnum tíðina að það endist, í hverju sem þú gerir.“

Ólöf segir þau hjónin vera samtaka þegar kemur að heimilinu. „Ég hringi yfirleitt alltaf í hann og ber undir hann það sem mig langar að kaupa og hann lætur mig svolítið ráða ferðinni.“

Spurð út í gott innanhússráð mælir Ólöf með því að vera með færri hluti í takinu og losa sig við það sem ekki er notað. „Í staðinn fyrir að fylla öll rými af dóti sem er mismikið notað, leyfðu þá öðrum frekar að njóta góðs af því. Við höfum séð það vel með öllum þessum flutningum hvað skiptir máli en á sama tíma er ótrúlegt magn af dóti sem safnast upp og fylgir manni. Ég féll sífellt fyrir einhverjum smáhlutum sem enduðu svo bara inni í skáp. Nú kaupi ég ekki það sem ég veit að ég mun ekki koma til með að nota eða veit ekki hvar ég á að setja. Ég er farin að sjá hvað það er sem manni þykir vænt um og flytur með sér aftur og aftur á milli landa.“

BÍLALEIGUBÍLARNIR ERU KOMNIR Í SÖLU!

SIXT



Nissan X-Trail Tekna - 2019
29.000 km. - Dísel - Sjálfskiptur
Ásett verð: 6.490.000
Tilboð: 5.690.000



Toyota Yaris - 2018
68.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.790.000
Tilboð: 1.290.000



Renault Clio - 2018
59.000 km. - Dísel - Sjálfskiptur
Ásett verð: 1.990.000
Tilboð: 1.790.000



Nissan Pulsar - 2018
60.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.490.000
Tilboð: 1.990.000



Toyota Corolla - 2017
26.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 2.490.000
Tilboð: 1.790.000

LÆKKAÐ VERÐ – ÓTRÚLEGT ÚRVAL!

SÚPERDAGAR

POW!

Birt með fyrirvara um mynda og texta brengl



Hyundai I20 - 2019
33.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.990.000
Tilboð: 1.790.000



Nissan Qashqai - 2018
64.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 3.490.000
Tilboð: 2.890.000



Opel Corsa - 2015
107.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 1.190.000
Tilboð: 790.000



Toyota Auris - 2017
79.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.090.000
Tilboð: 1.590.000



Chevrolet Spark - 2015
131.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 790.000
Tilboð: 499.000



Toyota Aygo - 2019
26.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 2.090.000
Tilboð: 1.790.000



Opel Astra - 2015
127.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 1.290.000
Tilboð: 790.000



SsangYong Korando - 2016
149.000 km. - Dísel - Sjálfskiptur
Ásett verð: 2.290.000
Tilboð: 1.590.000



Toyota CHR - 2018
50.000 km. - Hybrid - Sjálfskiptur
Ásett verð: 3.690.000
Tilboð: 3.190.000



Opel Astra - 2015
128.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 1.590.000
Tilboð: 990.000



Dacia Duster - 2016
128.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 1.990.000
Tilboð: 1.190.000



Opel Crossland Enjoy - 2018
60.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 3.190.000
Tilboð: 2.890.000



Kia Ceed - 2012
113.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 1.390.000
Tilboð: 1.090.000



Hyundai Tucson- 2019
31.000 km. - Dísel - Sjálfskiptur
Ásett verð: 4.690.000
Tilboð: 4.090.000



Opel Vivaro- 2018
24.000 km. - Dísel - Beinskiptur
Ásett verð: 4.850.000
Tilboð: 4.090.000



Nissan Micra - 2019
31.000 km. - Bensín - Beinskiptur
Ásett verð: 2.490.000
Tilboð: 2.090.000



Renault Captur - 2019
34.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 3.190.000
Tilboð: 2.890.000



Opel Corsa - 2015
117.000 km. - Bensín - Sjálfskiptur
Ásett verð: 1.190.000
Tilboð: 790.000



Reykjavík
Krókháls 9
540 2035
Opið virka daga frá 9 - 18
Laugardaga frá 12 - 16

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
420 3330
Opið virka daga frá 9 - 18

Bílabankinn
Eirhöfða 11
588 0700
Opið virka daga frá 10 - 18

BÍLALEIGUBÍLAR Á MÖGNUÐUM KJÖRUM! | MEIRA ÚRVAL Á SIXTBILASALA.IS

Texti /Hanna Ingibjörg Arnarsdóttir

Menning

KVIKMYNDIR

„Má segja að þetta hafi verið teiknað í stjörnurnar“

Í dag hefst franska kvikmyndahátíðin sem haldin hefur verið árlega frá árinu 2000 og fagnar því tuttugu ára afmæli um þessar mundir. Á meðal mynda er heimildamyndin Wine Calling eftir Bruno Sauvard, sem verður sýnd 1. febrúar en að sýningu lokinni verður efnt til vínsmökkunar á Port 9 þar sem enginn annar en sjálfur Dóri DNA kynnir frönsk náttúruvín.



Wine Calling eftir Bruno Sauvard er áhugaverð og vel gerð mynd sem allt áhugafólk um vín ætti að gefa gaum.

„Áhuginn á náttúruvínum kviknaði hjá mér fyrir tveimur árum þegar ég fór með eiginkonunni til Parísar að halda upp á fertugsafmælið hennar,“ segir Dóri, spurður út í tengingu hans við náttúruvín. „ Þá þræddum við flotta og góða veitingastaði og hvar sem við komum var boðið upp á náttúruvín. Í kjölfarið frétti ég af því að fyrirtækið Berjamór, sem flytur inn náttúruvín, væri að leita sér að meðeigenda, og því stökk ég til, svo það má kannski segja að þetta hafi verið teiknað í stjörnurnar.“

Dóri bendir á að síðustu ár hafi nýjar og náttúrulegri leiðir í framleiðslu vína sótt í sig veðrið. Aðferðirnar sem notaðar eru séu nær bóndanum og vínframleiðandanum, vínin séu framleidd í litlu magni og nostrað við hvert smáatriði.

Wine Calling er einmitt um framleiðslu náttúruvína en í henni fá áhorfendur að kynnast frönskum handverksvínframleiðendum sem hafa sjálfbærni og náttúrulegar aðferðir að leiðarljósi í framleiðslunni en þess má geta að einungis u.þ.b. 3 prósent franskra vínframleiðenda vinna eftir þessum aðferðum. Hér er um að ræða nýja kynslóð víngerðarmanna sem leita nýrra og náttúrulegra leiða þar sem gamlar reglur og gildi eru látin lönd og leið.

Spurður út í aðkomu hans að frönsku kvikmyndahátíðinni segir Dóri að franska sendiráðið á Íslandi, sem stendur að hátíðinni ásamt Bíó Paradís, Alliance Française og Institut français, hafi leitað til hans þar sem mörg af þeim vínum sem fyrirtækið Berjamór flytji inn séu framleidd á þeim slóðum þar sem myndin er tekin. „Ég og Elmar á Port 9 munum gefa fólki að smakka tvær tegundir af rauðvíni og eina af hvítvíni eftir sýningu myndarinnar og svo munum við spjalla við fólk um vínin,“ segir hann, en myndin er einungis sýnd einu sinni, þann 1. febrúar, og er vínsmakkið innifalið í miðaverðinu.



Franska kvikmyndahátíðin stendur yfir í tíu daga, frá 24. janúar til 2. febrúar, og verða sýndar margar áhugaverðar og fjölbreyttar franskar myndir sem kvikmyndaáhugafólk ætti ekki að láta fram hjá sér fara. Sumar myndanna eru sýndar einu sinni en aðrar nokkrum sinnum meðan á hátíðinni stendur en nálgast má allar upplýsingar um dagskrána á bioparadis.is. Þá er vert að geta þess að hátíðin verður einnig í boði á Akureyri, Ísafirði og Egilsstöðum.

Dóri DNA kynnir frönsk náttúruvín.



Texti / Roald Eyvindsson



Love On Iceland var kvikmynduð á Íslandi í lok síðasta árs. . Með aðalhlutverk fara Kaitlin Doubleday og Colin Donnell, sem eru þekkt í bransanum úti.

Táraðist við að sjá útkomuna

***Hallmark-sjónvarpsmyndin Love On Iceland, sem var kvikmynduð á Íslandi í lok síðasta árs, var frumsýnd í Bandaríkjunum laugardaginn 18. janúar við góðar undirtektir, en myndin er sú fyrsta sem bandarískt sjónvarpsrisinn tekur upp hérlend**is. Í samtali við Mannlíf segir Búi Baldvinsson, eigandi framleiðslufyrirtækisins Hero Productions, sem hafði, auk Arnars Knútssonar eiganda Filmus, umsjón með tökunum, að myndir Hallmark fái að meðaltali mikið áhorf og myndin því gífurleg landkynning.*

Þetta er ein stærsta áskriftasjónvarpsstöðin í Bandaríkjunum og hún er stór víða, til dæmis í Frakklandi, Kanada og Bretlandi. Meðaláhorf á eina mynd frá þeim er 10 milljónir manns bara fyrstu þrjá mánuðina og 80 milljónir manns fyrsta árið. Þannig að það er viðbúið að þessi mynd fái mjög mikið áhorf,“ segir Búi og bætir við að með hliðsjón af því sé um gríðarlega landkynningu að ræða. „Algjörlega. Enda eru varla liðnar nema þrjár mínútur af myndinni þegar Ísland ber fyrst á góma og í einni senu telur leiðsögumaður, leikinn af Jóel Sæmundssyni, meira að segja upp vinsæla ferðamannastaði hér. Þannig að það fer nú ekki á milli mála hvar myndin gerist,“ segir hann og hlær.

Öll tekin upp á Íslandi

Umrædd mynd, Love On Iceland, er fyrsta myndin sem Hallmark lætur gera á Íslandi og hluti af svokallaðri Winterfest-seríu fyrirtækisins, sem Búi útskýrir að séu rómantískar myndir sem gerast að vetri til. Í þessu tilviki fjalli myndin um unga konu, framleiðanda hlaðvarpsþátta, sem er orðin leið á umhverfi sínu og ákveður því að fá nokkra góða vini með sér í hressingarferð til Íslands. Þegar hingað er komið hitti hún óvænt gamlan kærasta og sé ekkert sérstaklega hress með það til að byrja með en ekki líði á löngu þar til kvikni í gömlum glæðum. Búi og Arnar Knútsson, eigandi Filmus, tóku sig saman og sáu um framleiðslu á myndinni fyrir Hallmark en hún var öll tekin upp hérlendis og í höndum íslensks tökuliðs. „Einu erlendu aðilarnir voru leikstjórinn Clare Niederpruem, listræni stjórnandinn Dustin Rikard og einn aðalframleiðandinn Andrew Gernhard. Fyrir utan auðvitað aðalleikarana,“ segir Búi.

Magnað að klára mynd á rúmum mánuði

Búi segir mjög sjaldgæft að svona hátt hlutfall Íslendinga komi að gerð erlendra mynda hérlendis og eins sé óvenjulegt fyrir Hallmark að skjóta mynd í heilu lagi utan Bandaríkjanna og Kanada. „Venjulega eru myndirnar teknar upp í Kanada til að halda kostnaði niðri en endurgreiðslan á Íslandi gerði fyrirtækinu kleift að kvikmynda hér. En það er að sjálfsögðu ekki eina ástæðan fyrir því að Ísland varð fyrir valinu, heldur var Hallmark á höttunum eftir fallegu sögusviði og fyrrnefndur Andrew Gernhard hafði komið hingað áður og kolfallið fyrir landinu. Það var hann sem stakk upp á því við yfirmenn hjá Hallmark að gera mynd á Íslandi.“

Að sögn Búa var Gernhard ekki sá eini sem var hrifinn, því leikstjórinn, listræni stjórnandinn og erlendu leikararnir hafi öll verið gangtekin af fegurð landsins. „Á fyrsta tökudegi vorum við í Skaftafelli og fórum með þyrlu upp á jökul og inn í íshelli. Þau höfðu aldrei upplifað annað eins og töluðu um að Ísland væri með fallegri stöðum sem þau hefðu heimsótt.“ Sjálfum fannst Búa hins vegar stórmerkilegt hvað veðurguðirnir reyndist tökuliðinu hliðhollir því meðan á tökum stóð meðal annars á Suðurnesjum og víðar geisaði allt um kring vonskuveður, rigning og rok, sem þau sluppu alfarið við.

„Það magnaðasta var samt að hafa náð að skjóta heila kvikmynd á fimmtán dögum, því yfirleitt tekur það svona 25–40 daga. Við kláruðum tökur 6. desember, myndin var klippt á tveimur vikum og frumsýnd 18. janúar, aðeins rétt rúmum mánuði eftir að tökum lauk og það þrátt fyrir frídagana í kringum hátíðarnar. Það er ótrúlegt að hún hafi farið í gegnum alla eftirvinnslu á mánuði. við höfum aldrei kynnst öðrum eins hraða,“ segir hann og tekur fram að þar hafi gott starfsfólk og skipulag gert gæfumuninn.

Frekara samstarf á döfinni

Spurður hvort frekara samstarfi við Hallmark sé í kortunum segist Búi reikna fastlega með því. „Forstjóri Hallmark er mjög ánægður með myndina og við heyrðum líka að Samantha Dipippo, sem er aðalframleiðandi yfir verkefninu hjá fyrirtækinu, hafi tárast við að sjá að útkomuna. Þau voru bæði yfir sig hrifin. Segjast aldrei hafa gert svona fallega mynd áður og á Twitter er fólk að tapa sér yfir íslensku náttúrunni. Þannig að stefnan er að gera fleiri myndir á þessu ári. Myndir sem verða líka alfarið teknar upp hérlendis. Það er hins vegar spurning hvort þetta verða sjálfstæðar myndir, eða hvort önnur myndin verði framhald á þessari. Það kemur bara í ljós.“



Búi Baldvinsson, eigandi framleiðslufyrirtækisins Hero Productions.

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI











GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

Texti / Sigrún Guðjohnsen

Kominn tími til að hrista aðeins upp í keppninni

***Ingó Geirdal þekkja flestir sem gítarleikara rokkhljómsveitarinnar DIMMU.** Hljómsveitin sendi nýlega frá sér lögin Þögn og Almyrkvi en seinna lagið sendu þeir inn í Söngvakeppnina í ár.*

Lögin gefa kannski örlítinn forsmekk að því sem koma skal," segir Ingó, en lögin tvö koma til með að verða á sjöttu breiðskífu sveitarinnar sem er í smíðum og er væntanleg á árinu. Á undanförnum árum hefur DIMMA gefið út fimm breiðskífur og jafnmargar tónleikaplötur, þar á meðal tvær með Bubba Morthens og eina með SinfoniaNord, auk þess að spila á fleiri tónleikum en bandið hefur tölu á.

„Við sáum hins vegar aldrei fyrir okkur að taka þátt í Söngvakeppninni, sem hefur hingað til ekki talist hefðbundinn vettvangur fyrir íslenskar rokksveitir í þyngri kantinum til að koma tónlist sinni á framfæri," játar hann. „Okkur fannst því kominn tími til að takast á við nýja og skemmtilega áskorun og hrista aðeins upp í keppninni í ár."

Eins og kunnugt er hefur Ingó komið víða við í tónlistinni, en hann segist hafa fengið ástríðu fyrir tónlist þegar hann fékk í fermingargjöf frá foreldrum sínum utanlandsferð til frænku sinnar sem bjó í Seattle í Bandaríkjunum. Þar hafi nýr heimur opnast fyrir sér. „Ég nýtti fermingarpeningana til að kaupa minn fyrsta gítar, bassa fyrir Silla bróður og um 50 notaðar vínylplötur með hljómsveitum eins og Alice Cooper, KISS, AC/DC og fleirum. Þá var ekki aftur snúið og má segja að þar hafi verið lagður grunnurinn að tónlistarsamstarfi okkar Geirdalbræðra, sem nú hefur staðið í 30 ár og sér ekki fyrir endann á."



Rokkari og töframaður. Ingó Geirdal er margt til lista lagt.

Bræðurnir stofnuðu síðan DIMMU árið 2004 og Ingó segir að eflaust hafi ekki margir séð fyrir þá að hún yrði ein vinsælasta rokkhljómsveit landsins. Hvað þá að aðdáendur hennar tækju upp á því að láta húðflúra sig með nafni, lógói og textum sveitarinnar. „Það sáum við ekki fyrir sjálfir," viðurkennir hann fúslega. „En við höfum þó alltaf haft óbilandi trú á tónlistinni sem við erum að gera og gefum okkur alla í hana og því mjög gefandi að upplifa hversu margir tengja við tónlistina okkar og textana."

Hugsanalestur og sjónhverfingar

Auk þess að hafa lengi verið viðloðandi tónlistarbransann hefur Ingó fengist við töfrabrögð um margra ára skeið, en hann segir „galdraáhugann" hafa kviknað við sex ára aldur þegar hann sá hollenskan heimsmeistara í töfrabrögðum sýna í sjónvarpinu. „Svo um tíu ára aldur gaf pabbi mér bók sem hann átti um töframanninn Houdini. Upp frá því fór ég að læra og æfa mín fyrstu töfrabrögð og spilagaldra. Í dag hef ég sérhæft mig í sjónhverfingum, sem byggjast mikið á fingrafærni, og svo hugsanalestri."

Spurður hvað þurfi til að vera góður töframaður, er hann fljótur til svars. „Aga, elju, ástríðu og þolinmæði. Sem betur fer er ég mjög þolinmóður maður, enda ekki sjaldgæft að maður eyði jafnvel nokkrum árum í að vinna í einu atriði og er svo endalaust að slípa það, laga og gera betra," segir hann og getur þess að áhugasömum gefist kostur á að kynna sér þetta nánar á sýningunni Galdrar, sem hann ætli að halda í Salnum í Kópavogi þann 8. mars. „Þetta verður sambland af sjónhverfingum og hugsanalestri þar sem ég sýni öll mín bestu brögð og þar á meðal nokkur brögð sem ég framkvæmi einungis í þessari sýningu."

> „Þetta verður sambland af sjónhverfingum og hugsanalestri þar sem ég sýni öll mín bestu brögð."

Sendir frá sér sitt fyrsta lag

Tónlistarkonan Emilía Anna var að senda frá sér sitt fyrsta lag en það ber heitið Aldrei snert mig.

Lagið þykir grípandi og textinn skemmtilegur og greinilegt að Emilía Anna á framtíðina fyrir sér í tónlistinni, að mati Albumm. Sjálf segist Emilía vera með mörg lög í vinnslu um þessar mundir, en hún gerir allt sjálf; pródúsar, mixar og masterar. Tónleikahald sé jafnvel á næsta leiti. Það er alla vega klárt mál að við á Albumm bíðum spennt eftir meira efni frá þessari ungu og efnilegu tónlistarkonu.





Texti / Steinar Fjeldsted

Nýklassískt prógressíft rokk fyrir hugsandi fólk

Hljómsveitin **VOGOR vol. I** hefur gefið út sína fyrsta plötu, en hún heitir einfaldlega VOGOR vol. I. Það eru þeir **Árni Þór Árnason**, **Lárus Sigurðsson** og **Ólafur Josephsson** sem skipa sveitina en þeir eru einnig meðlimir sveitarinnar **Stafrænn Hákon**, sem hefur starfað um árabil og gefið út fjölmargar hljómplötur. Sjálfir lýsa þeir nýju plötunni sem 21. aldar nýklassísku prógressífu rokki fyrir hinn hugsandi mann. Á plötunni gætir margs konar áhrifa sem mótað hafa þá félaga eins og tónlist franska 19. aldar tónskáldsins **Debussy**, **Sonic Youth** og **Cocteau Twins** svo fátt eitt sé nefnt. Platan var að mestu leyti unnin í Stúdíó Vogor í Norðurmýrinni í vetur þegar Árni, Lárus og Ólafur hófu að kasta á milli sín nokkrum hörpulaglínum sem smám saman tóku á sig mynd „og urðu loks að kyndugum tónlistarbræðingi sem dansar á milli hinnar mjúku klassísku áferðar þar sem melódían er í forgrunni og nýbylgjurokks þar sem óheftum unggæðingslegum kraftinum er hleypt á skeið um lendur laganna," eins og þeir sjálfir orða það.

Hefðbundið kántrí í bland við fleira

Hljómsveitin **Axel O & Co** hefur sent frá sér plötuna **There are Days**. Með þessari plötu leitar sveitin inn í Texas Red Dirt Country-stílinn sem einkennt hefur lög sveitarinnar til þessa, og svo „cross over" þar sem hefðbundið kántrí blandast öðrum stílum. Platan er nefnd eftir titillagi plötunnar og inniheldur fjögur lög. Þetta er önnur plata sveitarinnar sem er skipuð þeim Axel O (söngur), **Jóhanni Ásmunds** (bassi), **Sigurgeiri Sigmunds** (gítarar), **Magnúsi Kjartans** (hljómborð) og **Fúsa Óttars** (trommur). Gestasöngvari er **Jónína G. Aradóttir** og bakraddir skipa þau **Drew Hall** frá Texas og **Hrafnhildur Víglunds**. Platan var tekin upp í Stúdíó Paradís í Reykjavík og að hluta í Rosewood Studios í Tyler, Texas. Pródúser var **Jóhann Ásmundsson**.



Albumm mælir með



Hvert er lag áratugarins?

Í janúarbyrjun tók hópur músíkspekúlanta sig saman um það stóra verkefni að velja lag áratugarins 2010-2020. Fjöldi snillinga sendi inn sína 20 laga lista sem bornir voru saman og þau 20 lög sem komust á flesta lista fóru í 20 laga úrslit. Síðan var lögunum 20 gefin einkunn frá 1-10 og niðurstaðan reiknuð til að finna út vinsælasta lag áratugarins. Úrslitin verða kunngjörð við hátíðlega athöfn á Hressingarskálanum þann 25. janúar klukkan 20. Hitað verður upp með spurningaleik þar sem þemað er tónlist áratugarins sem leið. Sigurliðið fær að launum pítsumáltíð hjá Hressingarskálanum.



Svavar Knútur heldur þar tónleika annað kvöld, laugardagskvöldið 25. janúar klukkan 21. Á dagskrá tónleikanna verða mestmegnis frumsamin lög, en einhver sígild íslensk sönglög gætu slæðst með. Miðaverð er 2.000 krónur.

Svavar Knútur á Kornhlöðunni



Kornhlaðan við Bankastræti er ný og spennandi viðbót í tónleikaflóru Reykjavíkur. Söngvaskáldið

Sturlaðar hljómsveitir á Gauknum

Laugardaginn 25. janúar munu fjórar sturlaðar hljómsveitir koma fram á Gauknum; SPÚNK, Blóðmör, Kvelja og The Moronic. Húsið opnar klukkan 21 og fyrsta band stígur á svið klukkustund síðar. Frítt inn.

SVO MIKLU, MIKLU MEIRA Á ALBUMM.IS
Tónlist / Menning / Viðburðir / TV



T.v standandi: Þórunn Stefánsdóttir fjármálastjóri, sitjandi; Sofie Hermansen Eriksdatter Skrifstofustjóri Bókmenntaverðlauna, Ragnheiður María Adólfdóttir bókasafns- og upplýsingafræðingur, Erling Kjærbo yfirbókavörður, Kristbjörg Kona markaðsstjóri, Árni Ólafur Jónsson kokkur, (sitjandi) Ástþór Helgason Yfirmaður fasteignar og sýningaframkvæmda, (fyrir aftan stólinn) Þorgrímur Darri Jónsson tæknimaður, Sabina Westerholm forstjóri Norræna hússins.

Spennandi tímar fram undan hjá Norræna húsinu

Norræna húsið í Reykjavík hefur um áratugaskeið verið vinsæll áfangastaður í miðborg Reykjavíkur hjá bæði Íslendingum og erlendum ferðamönnum. *Í dag, föstudag, opnar endurbættur sýningarsalur í húsinu og nýr veitingastaður sem mun bera heitið MATR verður opnaður í næsta mánuði.*

Norræna húsið í Reykjavík hefur um áratugaskeið verið vinsæll áfangastaður í miðborg Reykjavíkur hjá bæði Íslendingum og erlendum ferðamönnum. Í dag, föstudag, opnar endurbættur sýningarsalur í húsinu og nýr veitingastaður sem mun bera heitið MATR verður opnaður í næsta mánuði.

Norræna húsið er ein fallegasta bygging borgarinnar, hönnuð af finnska arkitektinum Alvari Aalto, og er miðstöð norrænnar menningar hér á landi og um leið menningarhús fjölskyldunnar þar sem boðið er m.a. upp á fjölbreytta viðburðadagskrá allt árið, norrænt bókasafn, vinsælt barnabókasafn og listaverkaútlán. Síðasta ár var þó afar erfitt fyrir rekstraraðila Norræna hússins. Í mars þurfti að loka sýningarsal hússins vegna vatnsleka og í lok sumars var veitingastaðnum AALTO Bistro, sem hefur verið staðsettur þar í fimm ár, lokað.

Spennandi tímar í vændum

Kristbjörg Kona Kristjánsdóttir, markaðs- og kynningarstjóri Norræna hússins, segir að fyrir vikið hafi starfsemin í húsinu raskast mikið og það hafi bitnað hvað mest á fastagestum hússins. „En í dag er tilefni til að gleðjast og spennandi tímar eru í vændum árið 2020. Við viljum að þessi opnun í kvöld marki tímamót og því viljum við fagna með fólkinu sem notar húsið, þekkir húsið og bjóðum velkomna þá sem aldrei hafa heimsótt okkur. Allir eru hjartanlega velkomnir.“



Árni Ólafur. Mynd / Guðni Páll Sæmunsson.

Nýi endurbætti sýningarsalurinn ber heitið Hvelfing en hann hefur verið endurnýjaður í upphaflegri mynd. „Lagt hefur verið nýtt gólfefni og loftræstikerfi auk þess sem opnað hefur verið á milli tveggja rýma sem áður voru aðskilin. Steinveggir, tréhurðir og trébitar í loftinu setja fallegan svip á mínímalískan salinn sem býður upp á mikla möguleika fyrir myndlist af öllu tagi. Fyrir framan salinn opnar Hönnunarverslun Norræna hússins en hún var áður staðsett á efri hæð hússins. Verslunin mun selja gjafavöru eftir norræna hönnuði og arkitekt hússins, Alvar Aalto.“

Glæsilegar sýningar

Fyrsta sýningin í nýja salnum ber heitið Land handan hafsins en um er að ræða finnska myndlistarsýningu sem Pro Artibus-stofnunin hefur veg og vanda af, að hennar sögn. „Í apríl opnar sýning í tilefni hálfrar aldar afmælis íslenskrar grafíkur og í sumar stendur húsið að sýningu í samstarfi við Listahátíð í Reykjavík og Platform Gátt sem mun kynna ungt og upprennandi listafólk á Norðurlöndum.

Í haust opnum við síðan stóra og glæsilega samsýningu í Norræna húsinu sem fjallar um jafnrétti og kyn í norrænu samhengi. Á sýningunni munu margir af eftirsóttustu listamönnum Norðurlandanna sýna.“

> ***Norræna húsið er ein fallegasta bygging borgarinnar, hönnuð af finnska arkitektinum Alvari Aalto, og er miðstöð norrænnar menningar hér á landi og um leið menningarhús fjölskyldunnar þar sem boðið er m.a. upp á fjölbreytta viðburðadagskrá allt árið.***

Fjölskylduvæn kaffihúsastemning

Veitingastaðurinn sem opnar í Norræna húsinu í næsta mánuði mun bera heitið MATR, sem er forn ritháttur á orðinu matur, að sögn Árna Ólafs Jónssonar eiganda en hann er m.a. þekktur fyrir sjónvarpsþættina Hið blómlega bú sem voru sýndir á Stöð 2 fyrir nokkrum árum.

„MATR er eins árs tilraunaverkefni í ruslfríum og vistvænum veitingarekstri í Norræna húsinu. Staðurinn mun bjóða upp á huggulega og fjölskylduvæna kaffihúsastemningu þar sem áhersla er lögð á norræna matargerð, nýtni og virðingu við hráefni. Í gegnum daginn er sænska hugtakið „fika“ haft að leiðarljósi, það að slaka á og njóta þess að fá sér kaffi og með því í góðra vina hópi.“

Hann segir MATR fyrst um sinn vera kaffihús sem hefur opið þriðjudaga til sunnudaga milli kl. 10 og 17. „Boðið verður upp á úrvalskaffi, te og aðra drykki, heimalagað bakkelsi af ýmsu tagi og svo heitan mat í hádeginu. Matseðillinn mun taka reglulegum breytingum, allt eftir árstíðum og hráefnisframboði. Kvöldin verða nýtt í ýmsa matartengda viðburði og fleira.“



Land handan hafsins opnar í Norræna húsinu í dag kl. 17.



Nánari upplýsingar um viðburði og opnunina í kvöld má finna á www.nordichouse.is.

Texti / Guðný Hrönn Myndir / EPA



Varalitir með glansandi áferð verða vinsælir á þessu ári að sögn Helgu.
Mynd / EPA

Stefnur og straumar í förðunartískunni 2020

„Það er úr miklu að velja," segir förðunarfræðingurinn Helga Sæunn Þorkelsdóttir þegar hún er beðin um að segja frá þeim tískustraumum sem verða áberandi í förðun á þessu ári. „Mörg trend sem hafa verið vinsæl undanfarin ár verða áfram áberandi í bland við nýja strauma."



Léttir farðar sem leyfa húðinni að skína í gegn verða áfram vinsælir.
Mynd / EP



Það er gaman að gera tilraunir með skæra og sterka liti á augnsvæðinu.
Mynd / Sir John / Instagram



Þykkar augabrúnir verða áfram í tísku.



Það er fallegt að draga kinnalitinn frá kinnum og aðeins upp á gagnauga.
Mynd / EP

Aukin áhersla á húðumhirðu

Helga segir að fólk sé í auknum mæli farið að hugsa betur um húðina í stað þess að reyna að hylja hana með þekjandi farða. „Ljómandi húð er að koma sterk inn. Margir eru farnir að leggja meiri áherslu á húðina, bæði í förðun og í undirbúningi með góðri húðumhirðu. Sífellt fleiri snyrtivöruframleiðendur eru farnir að framleiða snyrtivörur sem innihalda góð efni fyrir húðina og ég held að slíkar vörur verði vinsælar á árinu. Þá eru margir farnir að nota meira af kremvörum í stað púðurs. Þegar líður á sumarið held ég að fólk muni í auknum mæli leyfa húðinni að njóta sín og mála sig lítið. En það er alltaf mikilvægt að muna eftir sólarvörn!"

Rjóðar kinnar

Helga spáir því að vinsældir kinnalits verði miklar á árinu. „Þá er líka flott að staðsetja kinnalitinn svolítið frjálslega og draga hann jafnvel aðeins inn á gagnaugað, það kallast „draping". Einnig er vinsælt að setja fljótandi „highlighter" á andlitið áður en farðinn er settur á og kalla þannig fram náttúrulegan ljóma. Þetta „trend" var áberandi fyrir nokkrum árum og virðist vera að koma sterkt inn aftur."

Litrík augnförðun

„Ég er spenntust fyrir mjúkum skyggingum á augun þar sem einn eða tveir litir eru notaðir í litlu magni og jafnvel smávegis glans líka. Í fyrra var mónókrómísk (einlita) förðun mjög vinsæl og ég er sjálf ótrúlega hrifin af því. En skærir og bjartir litir eru líka að koma sterkir inn á þessu ári," segir Helga.

Meira gloss

Glansandi áferð þegar kemur að varalit verður vinsæl í ár að sögn Helgu. „Mattir varalitir víkja aðeins fyrir þeim glansandi. Sterkir litir verða þá vinsælir, t.d. rauðir tónar."

Frjálslegar augabrúnir

Helga segir aðalmálið þessa dagana vera að leyfa augabrúnunum að vaxa frjálslega. „Náttúrulegar og þykkar augabrúnir verða áfram vinsælar, sem ég er ótrúlega hrifin af. Þá er „soap brows"-aðferðin líka alltaf jafnvinsæl en það er ein besta aðferðin til að kalla fram svona villtar augabrúnir," segir Helga. Þess má geta að „soap brows"-aðferðin svokallaða felur í sér að augabrúnirnar eru mótaðar með greiðu sem hefur verið nuddað upp úr sápustykki.

Helga Sæunn er förðunarfræðingur og förðunarkennari hjá Reykjavík Makeup School.
Mynd / Hallur Karlsson





NÝJAR VÖRUR

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið og pantaðu í netverslun
www.curvy.is eða komdu í verslun okkar
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg

Opið alla virka daga frá kl. 11-18
og laugardaga frá kl. 11-16



Frakki
15.990 kr
Stærðir 14-28



Jakki
13.990 kr
Stærðir 14-28



Peysa
7.990 kr
Stærðir 16-26



Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26



Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26



Túnika
5.990 kr
Stærðir 16-26

Curvy

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | www.curvy.is

Texti / Ragna Gestsdóttir

Séð og Heyrt
SJÓNVARPSÞÆTTIR

STELPURNAR OKKAR SKÍNA SKÆRT Á SKJÁNUM



Íslenskir leikarar eru orðnir meira en heimilisvinir á sjónvarpsskjánum, margir þeirra eru orðnir heimsvinir og leika í hverri erlendu sjónvarpsþáttaröðinni á fætur annarri. Hvað er meira kósí en að sitja yfir sjónvarpinu með popp og kók og kunnuglegt íslenskt andlit birtist á skjánum? Hér ætlum við að rúlla yfir það helsta hjá nokkrum af íslensku stelpunum okkar sem eru/voru að gera það gott í erlendum sjónvarpsþáttaröðum.



HVAÐ ER MEIRA KÓSÍ EN AÐ SITJA YFIR SJÓNVARPINU MEÐ POPP OG KÓK OG KUNNUGLEGT ÍSLENSKT ANDLIT BIRTIST Á SKJÁNUM?

Aníta Briem (37):
Aðalsmær

Aníta lék drottninguna Jane Seymour, eiginkonu Henry áttunda Bretakonungs, í búningadramanu **The Tudors** árið 2008. Tveimur árum áður var hún lögreglukonan Emily Stevens í **The Evidence**.



María Ellingsen (56):
Margþætt fjölskyldudrama

Þó nokkuð sé um liðið þá hefur líklega enginn Íslendingur komið að jafnmörgum erlendum sjónvarpsþáttum og María, en árin 1991-1992 lék hún í 172 þáttum af **Santa Barbara**. Þættirnir fjölluðu um líf hinnar ríku Capwell-fjölskyldu, gengu í áratug í sjónvarpi og lék María hina austurþýsku Katarínu Reiche. Árin 2005-2006 lék hún í nokkrum þáttum af dönsku lögregluþáttunum **Ørnen**.

Hera Hilmars (31):
Heimur nýr

Hera er tvímælalaust okkar þekktasta leikkona á erlendri grundu. Hún leikur Maghra, eiginkonu stríðsmannsins Baba Voss, sem leikinn er af Jason Momoa, í sjónvarpsþáttunum **See**, sem aðgengilegir eru á Apple TV. Þættirnir gerast í framtíðinni þegar mannkynið hefur misst sjón, það ber því til mikilla tíðinda þegar Maghra fæðir tvíbura sem sjá. Árið 2018 lék Hera í einum þætti af **The Romanoffs**, sem fjölluðu um einstaklinga sem töldu sig tilheyra rússnesku konungsfjölskyldunni. Árin 2013-2015 lék hún í **Da Vinci´s Demons**, sem fjalla eins og nafnið bendir til um Leonardo Da Vinci og tímabil hans sem ungs manns í Flórens á Ítalíu.



Ylfa Edelstein (52):
Ýmis hlutverk

Ylfa er fædd og uppalin í Reykjavík, en flutti til Bandaríkjanna 19 ára gömul. Henni hefur brugðið fyrir í nokkrum þáttum af hinum vinsælu **Law & Order, Law & Order: Special Victims Unit** og **Law & Order: Criminal Intent** á árunum 2003-2010. Á árunum 2014 og 2015 lék hún í **The Blacklist** á móti James Spader og **The Knick** á móti Clive Owen, en báðar þáttaraðirnar voru sýndar á Stöð 2. Í fyrra lék hún í **Landing Home** sem fjallar um uppgjafahermann sem reynir að aðlagast aftur daglegu lífi.

Heida Reed (31):
Heimasæta hermannsins

Heiða Rún Sigurðardóttir, kallar sig Heida Reed á erlendri grundu. Heida lék Elizabeth Warleggan árin 2015-2019 í hinum geysivinsælu þáttum **Poldark**. Warleggan var trúlofuð aðalsöguhetjunni Poldark, en eftir að hann var talinn af í stríði trúlofaðist hún frænda hans. Árið 2013 lék hún Adèle Gauthier, í frönsk-bresku lögregluþáttunum **Jo**. Heida lék þar dóttur aðalpersónunnar, sem franski leikarinn Jean Reno lék.

Ágústa Eva Erlendsdóttir (37):
Ákveðin valkyrja

Ágústa Eva leikur valkyr-0juna Urd í norsku **Fremvandrerne/Beforeigners**, sem eru á HBO, en þeir eru nýstárleg blanda af vísindaskáldskap, náttúrulífssjónvarpi og gamanþáttum.



Ragnheiður Ragnarsdóttir (35):
Ráðagóð víkingavalkyrja

Ragnheiður kallar sig Ragga Ragnars, en hún leikur víkingavalkyrjuna Gunnhild, eiginkonu Björns og drottningu **Kattegat**, í sjónvarpsþáttunum Vikings, en þættirnir byggja á Íslendingasögunum og norrænum goðsögum, aðalhetjan er Ragnar loðbrók. Ragga leikur í tveimur síðustu þáttaröðunum, fimmtu og sjöttu, en hún varð fljótt uppáhaldspersóna margra aðdáenda þáttanna.

Eva Sólveig (28):
Evrópsk skvísa

Sólveig Eva Magnúsdóttir, Eva Solveig eða Sóla eins og hún kallar sig, býr og starfar í Brooklyn í Bandaríkjunum. Henni brá fyrir í einu atriði í Golden Globes-verðlaunaþáttunum **Succession**, sem íslensk förðunardama. Árin 2016-2019 lék hún í raunveruleikaþáttunum **Jon Glaser Loves Gear**, þar sem grínistinn Jón Glaser gerir gys að fólki sem fær áráttu fyrir tækjabúnaði, svo sem golfbúnaði, veiðibúnaði og útilegubúnaði. Í þáttunum ræður Glase unga evrópska skvísu, Evu, til að leika eiginkonu sína.





Barbara Lebek úlpa
Verð: 30.980
Nú: 18.588



Frank Walder peysa
Verð: 17.980
Nú: 10.788



Frank Walder blússa
Verð: 16.980
Nú: 10.188



Frank Walder klútur
Verð: 6.980
Nú: 4.188



Frank Walder bolur
Verð: 9.980
Nú: 5.988

ÚTSALA
40-60%
afsláttur



Wonders fóðraðir leðurskór
Verð: 33.980
Nú: 20.388



Frank Walder pils
Verð: 14.980
Nú: 8.988



Frank Walder skyrta
Verð: 16.980
Nú: 8.490



Frank Walder peysa
Verð: 17.980
Nú: 10.788

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



Gil Bret ullarkápa
Verð: 51.980
Nú: 31.188

Texti / Ragna Gestsdóttir



Séð og Heyrt
FÖRÐUN

„FÖRÐUN ER OKKAR ÁSTRÍÐA“

Bára Jónsdóttir og Tara Brekkan Pétursdóttir hafa haft áhuga á förðun frá unga aldri. Þær eru lærðir förðunarfræðingar, hafa unnið við förðun og kennt hana á samfélagsmiðlum þar sem þær eiga báðar stóran fylgjendahóp, en í ár taka þær förðunina skrefinu lengra og stofna eigið fyrirtæki, förðunarskóla fyrir „venjulega fólkið“.



Skólinn verður fyrir þá einstaklinga sem vilja læra allt um förðun og að farða sig sjálfir.

Við töluðum um það í byrjun árs 2019 hvað við höfum kennt förðun lengi á samfélagsmiðlum,“ segir Bára. „Við fáum alltaf reglulega spurningar um hvort við bjóðum upp á persónulega kennslu, og vorum því báðar sammála um að þetta væri eitthvað sem okkur langaði að gera að fullri atvinnu; að kenna förðun því þar liggur okkar ástríða.“

Bára er 29 ára gömul, fædd og uppalin á Ísafirði, og segir hún að áhuginn á förðun hafi byrjað mjög snemma. „Ég var farin að stelast í förðunarvörurnar hennar mömmu í kringum þriggja ára aldur og áhuginn jókst með hverju árinu sem leið.“ Bára lærði förðun, airbrush, bodypaint og special effects í Airbrush & Makeup School árið 2013 og hefur unnið við förðun síðan. Bára æfir einnig súlufitness og fitness, hefur keppt í báðum greinum og unnið til fjölda verðlauna.

„Ég byrjaði að deila myndum af förðunum eftir mig á Facebook og Instagram, og fór svo fljótlega að kenna förðun eða sýna förðun skref fyrir skref á Snapchat og YouTube. Ég fékk góðan fylgjendahóp og það er alltaf jafngaman að sjá hvað fólk er áhugasamt þegar ég sýni förðun,“ segir Bára.

Tara er 32 ára gömul, gift og tveggja barna móðir. Hún er einnig eigandi snyrtivörufyrirtækisins Törutrix.is. „Ég hafði starfað í snyrtivörubransanum í níu ár, lært helling, ég vissi hvað seldist, vissi hvað fólk vildi þar sem ég var í samskiptum við viðskiptavini í gegnum samfélagsmiðla, og vissi hvað vantaði á markaðinn,“ segir Tara aðspurð um hvað varð til þess að hún stofnaði eigið fyrirtæki. „Ég hef þroskast ótrúlega mikið á þessum tíma, lært svo mikið á sjálfa mig og er komin með meiri trú á mér, hætt að treysta bara á aðra því ég get þetta alveg eins og hver önnur manneskja. Stundum er best að hoppa út í djúpu laugina og treysta bara á okkur sjálf.“

Förðunin er ástríða, áhugamál og atvinna

Þær eru sammála um að förðunin sé allt í senn; atvinna þeirra, áhugamál og ástríða, og þær settu sér það markmið í fyrra að opna förðunarskóla árið 2020.

> „Þetta verður í rauninni förðunarskóli fyrir „venjulega fólkið“

Það markmið mun rætast innan skamms, heimasíðan er í vinnslu og þegar hún verður opnuð og um leið fyrir skráningar sést hvað skólinn mun bjóða upp á. „Hvernig námskeiðunum verður háttað, hvernig námskeið verða í boði ásamt verði og hvað verður í gjafapokunum fyrir alla sem sækja námskeiðin okkar,“ segir Bára.

Skólinn verður fyrir þá einstaklinga sem vilja læra allt um förðun og að farða sig sjálfir. „Þetta verður í rauninni förðunarskóli fyrir „venjulega fólkið“ sem ætlar ekki að verða förðunarfræðingar og vinna við förðun, heldur einungis áhugafólk sem vill læra betur að farða sig sjálft. Við verðum með nokkur námskeið sem hægt er að velja úr svo eitthvað er í boði fyrir alla,“ segir Tara.

HÆGT ER AÐ FYLGJAST MEÐ ÞEIM VINKONUM Á INSTAGRAM:
BARABEAUTYMAKEUP OG TORUTRIX.









Útsalan
í fullum
gangi









habitat

TEKK COMPANY

TEKK COMPANY OG HABITAT
SKÓGARLIND 2, KÓPAVOGI
SÍMI 564 4400 | OPIÐ MÁN-FÖS 10-18
LAU 11-17 OG SUN 13-17
VEFVERSLUN Á WWW.TEKK.IS



Aldrei að skafa! Með Webasto bílahitara



Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis

Webasto
Feel the Drive

Bílasmiðurinn hf. Bíldshöfða 16 - 110 Reykjavik - sími 5672330 - www.bilasmiðurinn.is - bilasmiðurinn@bilasmiðurinn.is

MANNLÍF | BIRTÍNGUR EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | SÍÐUMÚLA 28, 108 REYKJAVÍK | S: 515 5500 | 3. TÖLUBLAÐ 4. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGURINN 24. JANÚAR 2020 mannlíf.is | Ritstjórn: ritstjorn@birtingur.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Sólveigu Jónsdóttur

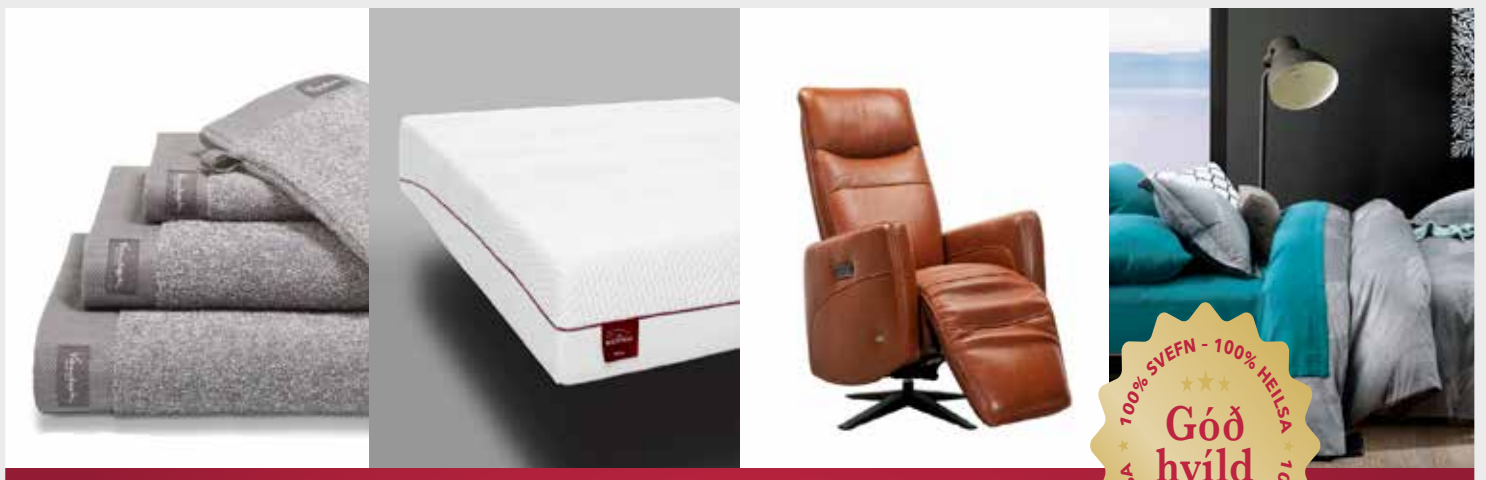
Hendur

Ég horfi stundum á hendurnar á mér. Þegar ég er að skrifa, búa til mat eða spila á píanó. Ferill minn sem handamódel endaði áður en hann byrjaði enda bý ég yfir mörgum kostum en fínleg handafegurð er ekki þar á meðal. Einn fingurinn er með flennistórt ör eftir að ég sneiddi hann næstum því af mér við að ná steini úr avókadó, dyntóttasta ávexti jarðar. Tvö ör eftir brunasár frá súpugerðardögum mínum á kaffihúsinu sem ég vann á fyrir mörgum árum. Góður hringur á einum fingri. Ég man vel eftir því þegar dóttir mín tók utan um fingurinn minn í fyrsta skipti. Og líka þegar stjúpdætur mínar teygðu sig í hendurnar mínar í fyrsta sinn og báðu mig um að leiða sig.

Það hljómar ef til vill einkennilega en ég man hendur fólks alltaf vel. Mér þykja þær fallegar (annað en tær, þær eru nú meiri viðbjóðurinn) og ég man sérstaklega vel eftir höndum kvennanna í lífi mínu. Risastórar og sterkar hendur langömmu minnar sem létu ungabörnin sem hún hélt á virðast enn þá smávaxnari. Hendurnar hennar elsku ömmu, svo hlýjar, góðar og umvefjandi. Traustar hendur mömmu minnar. Stundum sigggrónar og þurrar eftir langa daga í fjósverkum, girðingarvinnu eða hvers konar útivinnu, en samt ávallt þær allra mýkstu.

Einu sinni tók ég viðtal við mann sem hafði misst báða handleggi í slysi og beið þess að komast í handaágræðslu. Hann sagði mér að það allra fyrsta sem hann ætlaði að gera, þegar hann væri aftur kominn með hendur, væri að nota þær til að faðma börnin sín. Hendur fólks eru jafnólíkar og manneskjurnar áfastar þeim. En ef við gætum sammælst um að títtnefndar hendur væru allar notaðar í sama eða svipuðum tilgangi; að strjúka, klappa, faðma og leiða, þá værum við öll í nokkuð góðum málum.





- GERÐU GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ -

JANÚAR
ÚTSALA

í verslunum Svefns & heilsu

10-50% afsláttur af völdum vörum

25% afsláttur af mjúkvöru

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

Svefn & heilsa

Allt fyrir góðan svefn og betri heilsu

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233 | **BALDURSNESI 6, AKUREYRI** s. 461 1150
OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16 | svefnogheilsa.is

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Lúxus húsgögn, Egilsstaðir

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR

VEFVERSLUN svefnogheilsa.is

netto

VELKOMIN Á HEILSUDAGA Í NETTÓ

23. JANÚAR - 2. FEBRÚAR

Ofurtilboð á hverjum degi!



KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ