



**FRITT
EINTAK**

TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍPRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNÆÐ

Jólin eru hátíð sem allir eiga saman

Skemmtilegar og spennandi jólagjafir hjá Vodafone

Vodafone

Góð samskipti bæta lífið



**Vodafone
10" Spjaldtölva
69.990 kr.**

eða 6.490 kr á mánuði.
Greiðsludreifing í 12 mánuði.

**Vodafone
7" Spjaldtölva
39.990 kr.**

eða 3.690 kr á mánuði.
Greiðsludreifing í 12 mánuði.

**Samsung
Galaxy S4 Mini
69.990 kr.**

eða 6.490 kr á mánuði.
Greiðsludreifing í 12 mánuði.

**Urbanears
Plattan heyrnartól
11.990 kr.**

Til í 8 flottum litum

**iCess
appstýrður bíll
9.990 kr.**

Bíll sem er fjarstýrt með appi í símanum þínum



**VODAFONE
1000** MÍU SMS MB
FYLGR Í EINN MÁN



Norskir vísindamenn hafa leitt líkur að því að rautt nef hreindýrsins Rúdólfs sé afleiðing sýkingar í öndunarferum hans.



MÆLIR MEÐ...

FYRIR TÓNELSKA

Tónlistarmaðurinn Steinar hefur verið á allra vörum undanfarið, en lagið hans Up hefur setið á toppi íslenska lagalista síðastliðnar sex vikur. Steinar sendi einnig nýlega frá sér plötuna Beginning og mætti í forsíðuviðtal hjá Monitor. Steinar ætlar að klára árið á tónleikum, en hann og Jón Jónsson standa fyrir stórtónleikum í Austurbæ í kvöld. Lagið Feel For You er fyrsta lagið sem Jón fær að gefa út í langan tíma og hefur það fengið gríðarlega góð viðbrögð. Tvennir tónleikar fara fram í kvöld, en vegna mikillar eftirspurnar á þá fyrri var ákveðið að bæta við aukatónleikum klukkan 22:30. Miðasala fer fram á miði.is og segir sagan að örfá sæti séu enn í boði.



FYRIR FJÖRIÐ

Það er ekki langt síðan þess var beðið með eftirvæntingu allt árið að tívolí léti sjá sig á hafnarbakkanum. Nú búum við hins vegar svo vel að geta skellt okkur í tívolí allt árið, en skemmtigarðurinn í Smáralind fékk einmitt nýtt nafn fyrir skemmstu og heitir nú SmáraTÍVOLÍ. Í dag verða vígð 22 ný tæki í skemmtigarðinum auk þess sem sett hefur verið upp bangsasmíðja. Það er ekki úr vegi að nýta jólafríið í frábært fjör með vinum og vandamönnum, skella sér í sleggjuna, hendast í klessubíllana eða byggja saman bangsa. Finndu Monitor á Facebook, það er aldrei að vita nema þú vinnir frímiða í fjörið.



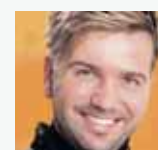
VIKAN Á FACEBOOK



Anton Egilsson
Starfsmenn
Frumherja voru aldreilis hissa að sjá undirritaðan

skakklappast inn í höfuðstöðvar þeirra í Hesthálsi upp úr kl. 10 í morgunsárið með ökunámsbókina í annari hendinni og ylvogan kaffibolla í hinni. Það var komið að því, game day. Rúmum 40 mínútum, 2 undirskriftum og handbandi síðar voru örlög mín ráðin. Það er mér mikið gleðiefni að tilkynna það að nú í dag, 4 árum árum, 267 dögum á eftir áætlun er loksins komið að því, yðar einlægur er mættur á götur borgarinnar. Allt í botn og engar bremsur!

16. desember kl. 14:30



Svavar Örn
Ég bað konuna mína um að rétta mér Morgunblaðið. "Ekki vera

svona gamaldags" svaraði hún, "Þú getur fengið lánaðan iPadinn minn." Það má svo sem deila um hvort þessar tækninýjungar séu eitthvað framfaraskref en flugan steindrapst við fyrsta högg!

17. desember kl. 10:37

Ástarkveðja
Anna Marsý

www.facebook.com/monitorbladi



UNNUR
Fyrstu sex: 220873
Uppáhalds jólagag: Aðfangadagskvöld með Helgu Möller.

GÍSLI
Fyrstu sex: 020186
Uppáhalds jólagag: Ef ég nenni með Helga Björns.

MARÍA
Fyrstu sex: 171170
Uppáhalds jólagag: Einhver fallegur jólasálmur bara.

Jóla-GÆS á Ingólfstorgi

Kaffihúsið **GÆS** breiðir út faðminn á ný fyrir gesti og gangandi en hefur nú fært sig um set.

Þau Gísli Björnsson, María Þ. Hreiðarsdóttir og Unnur Jónsdóttir útskrifuðust úr starfstengdu diplómanámi fyrir fólk með þroskahömlun fyrr í vor í kjölfar velheppnaðs lokaverkefnis, Kaffihússins GÆS. Kaffihúsið vakti mikla athygli og lukku meðal almennings en því var lokað eftir sumarið, meðal annars vegna skorts á aðstöðu og fjármagni. Hópurinn lætur það þó ekki stöðva sig og hyggst endurvekja gæsina á Ingólfstorgi frá og með hádegi í dag og allt fram á Þorláksmessukvöld. „Ég kom með tillögu um að vera með sölu í Mjóddinni en svo komu fram fleiri tillögur útfra því. Svo réðum við starfsmann og hún leitaði á hinum og þessum stöðum og á endanum var Ingólfstorg það helsta sem var í boði," segir María. Þau taka öll undir þá staðhæfingu blaðamanns að Ingólfstorg sé hin fullkoma staðsetning fyrir GÆS og Unnur bendir á hversu jólalegt torgið sé orðið. Nokkuð róttæk breyting er á aðstöðunni en

GÆS var áður í Tjarnarbíói við Reykjavíkurtjörn. Að þessu sinni segir Unnur að kaffihúsið verði sett upp í hituðu tjaldi með rafmagni en hópurinn gefur lítið fyrir áhyggjur blaðamanns af kuldanum. Aðspurð hvort þau þurfi að vera með vettlinga í vinnunni yppir María öxlum og segir: „Það gæti verið," en Gísli brosir út í annað, alls óhræddur við smá-frost.

Get, ætla, skal

GÆS stendur fyrir „get, ætla, skal," sem er jafnframt slagorð hópsins. Auk þeirra Gísla, Unnar og Maríu er fyrrum forsíðufyrirsæta Monitor, Steinunn Ása Þorvaldsdóttir, þátttakandi í verkefninu auk Láru Steinarsdóttur en sú síðarnefnda þurfti þó frá að hverfa að þessu sinni vegna vinnu. Þar að auki nýtur hópurinn mikilvægs stuðnings aðstoðarfólks. GÆS varð til sem vaxtarsproti fyrir breytingu á atvinnumálum fólks með fatlanir en þau María, Unnur

og Gísli hafa öll fengið fasta vinnu eftir útskrift. Unnur starfar hjá Krónunni, María hjá Þjónustumiðstöð Breiðholts og Gísli kynnir starf NPA-miðstöðvarinnar í grunnskólum. NPA er skammstöfun fyrir notendastýrða persónulega aðstoð en það er þjónustuform sem byggir á því að fötluð manneskja fái fjármagn frá sveitarfélagi sínu til þess að sjá um og skipuleggja sína eigin aðstoð. Starf NPA-miðstöðvarinnar er Gísli afar hugleikið en hann segist þó afar spenntur að hefja störf á GÆS á nýjan leik. María og Unnur taka undir með Gísla og segja gott að geta fengið smá-aukavinnu fyrir jólin. „Það verður bara mjög gaman að breyta smá til," segir Unnur.

„Við viljum hvetja sem flesta til að koma og smakka kaffið, fá sér kleinu eða eitthvað gott í gogginn," segir María og þau Gísli kinka kolla til samþykkis, spennu fyrir jólavertíðinni á kaffihúsi án aðgreiningar.

ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Viltu hatur eða hús?

Á sunnudaginn réðust 40 nýnastistar með hnífum, grjóti, flugeldum og glerflöskum að göngu sem gengin var gegn rasisma í Svíþjóð. Í göngunni voru um 200 manns, þar á meðal margt fjölskyldufólk með barnavagna og eldri borgarar. Þessar aðgerðir eru tilkomnar vegna haturs einstaklinga á fólk af öðrum uppruna en þeirra eigin. Fólk sem hefur annan húðlit, fólk sem hefur önnur trúarbrögð. Þessir hatursfullu einstaklingar tóku sig saman og mynduðu hóp sem ætlað var að berja niður skoðanir annarra með ofbeldi. Hóp sem fyrr eða síðar mun verða einhverjum að bana ef það hefur ekki gerst nú þegar. Ég ætlaði að skrifa krúttlegan jólapóst í dag en þessar fréttir fengu mig til að íhuga ástand mála hér heima.

Á Facebook hafa yfir 3500 manns látið sér líka við hópin Mótmaelum mosku á Íslandi. 3500 manns sem öll sem eitt ala á hatursmæruðu í garð múslama með einu smelli. Margt af þessu fólk telur sig eflaustvinna gegn ofbeldi með þessari aðgerð en staðreyndin er sú að hvert einasta „læk" færir Ísland nær og nær þeim ofbeldisfulla raunveruleika sem Svíþjóð þurfti að reyna á sunnudag. Hatursfullir fordómar eru nasismi, hvort heldur nýr eða gamall, og það eru slíkir fordómar sem munu koma okkar samfélagi í koll, ekki moska.

Það þarf ekki nema einn hatursfullan einstakling til að valda óbætlanlegum skaða. Þessi einstaklingur getur verið af hvaða kynþætti sem er og aðhyllt hvaða trúarbrögð sem er. Í Noregi var slíkur einstaklingur hvítur, kristinn karlmaður að nafni Anders Breivik. Hann myrti 77 einstaklinga.

Ég á þrjá Facebook-vini sem hafa smellt á „læk" við hópin Mótmaelum mosku á Íslandi. Sú uppgötvun kom mér í mikið uppnám. Það er auðvelt að hugsa: „Svona gerist ekki á Íslandi," og ég hafði yfirfært þetta á Facebook-vini mína. „Fólk sem ég þekki er ekki svona fordómafullt". Umræddir Facebook-vinir mínir eru í hópi þeirra rúmlega 3500 einstaklinga sem eru ofbeldisfullur hatursmönnum uppspretta eldmóðs. Innan þessa hóps leynist nefnilega fólk sem hefur látið jákvæð orð falla um norska fjöldamorðingjann og ef ekkert er að gert er aðeins tímarspursmál hvenær hatursfull orðræða breytist í ofbeldisfullar aðgerðir.

Munum að það eru ekki hús sem drepa heldur hatur. Ó, og gleðileg jól.

- BLAÐIÐ Í TÖLUM**
- 35** prósent heimilislausra í Reykjavík eru konur.
 - 4** sinnum áður hefur Síðasti Sjens verið haldinn.
 - 10** bólar sem skemma líf þitt má finna á síðu 16.
 - 17** gleðifréttir ársins 2013 leynast á síðu 8.

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjórn:
Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is), Jón Ragnar Jónsson (jonnagnar@monitor.is) (f. fæðingarorlofi)
Framleiðslustjóri: Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is) **Blaðamenn:** Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is) Hersir Aron Ólafsson (hersir@monitor.is), Lís Hafliðadóttir (lisa@monitor.is) **Forsíða:** Kristinn (kring@mbli.is) **Umbrot:** Monitorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (aug@mbli.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

→ Þessar dásamlegu slaufur í öllum regnbogans litum má finna í tiltölulega nýrri verslun á Laugaveginum að nafni Sturla, slaufurnar eru allar á 3.900 kr.



↓ Köflótt skyrta er alltaf klassísk og þessi er einstaklega jólaleg og fín. Spúútník 4.900 kr.



↑ Stíllinn mælir með því að skella sér í gula úlpu í vetur. Suit 29.900 kr.

← Suit opnaði nýverið á Skólavörðustígnum, þar er ofsalega margt fínt að finna en þessi munstraða skyrta er virkilega skemmtileg. Suit 14.900 kr.

↓ Svartar buxur, þessi einstaklega fallega peysa úr Suit á 14.900 kr. og gula derhúfan á 4.900 kr. er lúkk sem getur ekki klikkað.



Mjúkur pakki fyrir hann

Jólagjafirnar eru óneitanlega stór hluti af jólnum, það mætti jafnvel segja að þær séu orðnar of stór partur af þeim en engu að síður þá hefur þróunin verið á þennan veg. Oft virðist fólk vera á síðustu stundu hlaupandi í fússi um verslanir borgarinnar kaupandi hitt og þetta. **Stíllinn** vildi reyna að auðvelda ykkur valið og skellti sér á **Laugavegin** til að kíkja á úrvalið.



↑ Peysur í falletum litum í Suit á 10.900 kr.



↑ Alltaf töff að krydda lúkkið með brúnum buxum, Sturla 22.900 kr.



↑ Fullkominn vaxjakki úr Spúútník, 18.700 kr.



↑ Peysan og jakkinn, sníldar samsetning. Jakkinn á 45.000 kr. en peysan á 25.200 í Sturla.



↑ Flott skyrta úr Dr. Denim á 9.990 kr. Sokkarnir væru skemmtileg viðbót í pakkann en þeir eru allir í kringum 1.490 krónurnar.



↑ Rosalega flottur jakki og þá sérstaklega að innanverðu, Sturla 46.900 kr.



↑ Þægilegt þarf ekki að vera púkö, þessar buxur eru sjúklega þægilegar en brjálað töff. Suit, 14.900 kr.



stíllinn

Rósa María Árnadóttir
rosamaria@monitor.is



↑ Röndóttu skyrtnan og doppótta slaufan eru flott kombó, Sturla 19.800 kr.



GLEÐILEG JÓL



pixel ehf

→ Trylltar gull- og silfurbuxur í Dr. Denim, 9.990 kr.



↓ Hvaða stelpa elskar ekki palliöttur? Þessi dásemd fæst í Spúútník, 14.700 kr.



↑ Þessi guðdómlega slá væri ofsalega falleg jólagjöf, hana er að finna í Geysi.

← Köflótt er að koma sterkt inn um þessar mundir. Fallegur blazer í Einveru á 14.990 kr.



↑ Loð, loð, loð og meira loð. Möst að eiga einn góðan pels. Nostalía, 49.000 kr.

Mjúkur pakki fyrir hana



→ Góð húfa er nauðsynleg í vetur og þær gerast ekki mikið betri en þessar. Geysir, 9.500 kr.

← Falleg hversdagsleg peysa með skemmtilegu munstri. MAIA, 19.990.



↓ Öðruvísi sokkabuxur poppa upp lúkkið. MAIA, allar á 4.990 kr. nema gráu, lengst til hægri en þær eru á 4.490 kr.



↓ Þessi girnilega peysa og loðkraginn eru tilvalin fyrir íslenska veðráttu. Geysir, peysan á 29.800 kr. en kraginn á 28.900 kr.



↑ Skyldueign allra kvenna er leðurjakki og það er ekki verra að eiga einn loðkraga til að fullkomna lúkkið. Maia, jakki á 44.990 kr. en kraginn á 16.990 kr.

← Partýkjöll fyrir áramótin fæst í Spúútník.

Tískubloggarar selja af sér spjarirnar

Það er eflaust hægt að fullyrða að þegar tískubloggarar koma saman og halda fatamarkað þá verður eitthvað gott á boðstólum. Nokkrir tískubloggarar af **trendnet.is** þurfa að rýma fataskápa sína og ætla því að halda fatamarkað **næstkomandi laugardag á KEX hostel**. Stíllinn mælir með því að kíkja á KEX, skoða falleg föt og jafnvel kaupa sér eins og eina flík, fá sér heitt kakó eða einn kaldan og hafa gaman í skemmtilegri hátíðarstemningu.



Nýir og glæsilegir staðir

PLANET PIZZA
PIZZA GRILL
5 444444
PIZZA.IS

Seljabraut 54 og Langaríma 21
Take-away - Heimsending



JÓLATILBOÐ!

Þú sækir stóra pizzu, 2 lítra gos og stóran skammt af frönskum og færð aðra stóra pizzu frítt með.

Greitt er fyrir dýrari pizzuna!

eða 20% afsláttur af pizzum þegar þú sækir

(gildir ekki með öðrum tilboðum)

Pizzur - Hamborgarar - Pítur - Franskar - Salöt



Sími 5 444444





JANÚÁR
Yfirvofandi útdauði flatlúsarinnar
 Þegar ljóst verður að dýrategundir eru í útrýmingarhættu er yfirleitt hlaupið til handa og fóta með að fá eftirlifandi dýr til að eðla sig. Þegar breskir læknar tilkynntu um útrýmingarhættu flatlúsarinnar vegna vinsælda brasilísks vax var þó lítið um slíkar tilraunir enda er mannkyninu meira í mun að fá að eðla sig í friði en að bjarga meindýrum sem búa í skaphárum.
Ísland vann Icesave-málið
 Ísland slapp við stóran reikning og við höfum varla þurft að heyra á málið minnst síðan þá.



FEBRÚÁR
Benedikt páfi segir af sér
 Í jólaávarpi sínu hafði Benedikt páfi nýtt tækifærið til að fordæma hjónaband samkynhneigðra en aðeins fáeinum vikum síðar sagði Guð honum að segja af sér. Arftaki hans hefur hinsvegar látið hafa eftir sér að hann hafi engan rétt á að dæma fólk fyrir sína kynhneigð.

MARS
Ungabarn læknað af HIV
 Læknum við Mississippi háskóla í Bandaríkjunum tókst að lækna ungbarn af HIV. Ungbarninu, sem fæddist með vírusinn, voru gefin óvenju sterk lyf í afar ágengri meðferð og standa nú vonir til að þetta kraftaverk geti leitt af sér fleiri slík.



GLAÐFRÉTTIR

2013

Árið **2013** hefur verið þungbært á marga vegu. Margt yndislegt fólk kvaddi þennan heim, stríð og hörmungar geisðu að vanda auk þess sem við komumst endanlega að því fyrir víst að allir eru að njósna um okkur. **Monitor** vill þó reyna að einblína frekar á hið jákvæða á árinu og tók því saman örfáar af þeim fréttum sem glöddu okkur á árinu sem er að líða.



APRÍL
Nýja Sjáland lögleiddi hjónaband samkynhneigðra
 Þegar lögleiðing hjónabands samkynhneigðra var samþykkt í ný-sjálenska þinginu brustu áheyrendur í söng og þó nokkrir þingmenn tóku undir. Nýja-Sjáland var þrettánda land heims til að lögleiða hjónaband samkynhneigðra.
Bjórheilum er viðbjargandi
 Eins og foreldrar þínir segja drepur áfengi heilasellur en í ár kom fram ný rannsókn sem bendir til þess að reglubundin hreyfing geti bætt hluta þess skaða sem áfengisneysla veldur.



MAÍ
Samkynhneigðir mega verða skátar
 Bandaríska skátahreyfingin samþykkti í kosningu að fella úr gildi bann við því að vera opinberlega samkynhneigður í skátunum og verður banninu formlega aflétt 1. Janúar 2014.

JÚNÍ
Neyðarpillan ekki lengur lyfseðilsskyld
 Eftir marga ára baráttu og mikið drusludiss í þeirra garð geta konur í Bandaríkjunum loksins keypt neyðarpilluna í apótekum líkt og eðlilegt er.

JÚLÍ

Aníta Hinriks varð heimsmeistari

Aníta Hinriksdóttir úr ÍR varð heimsmeistari í 800 metra hlaupi kvenna á heimsmeistaramóti 17 ára og yngri í Donetsk. Aníta er fyrst íslenskra frjálsíþróttamanna til þess að vinna gullverðlaun á heimsmeistaramóti og hefur þannig gulltryggt sér sæti sem nýjasta óskabarn þjóðarinnar. Engin pressa samt.

Ryan Gosling kom til Íslands

Fjölmargar ungmeyjar og sveinar landsins misstu nærbuxurnar með látum þegar í ljós kom að hin íðilfagri Ryan Gosling hefði ákveðið að taka sér tímabundna búsetu í Reykjavík. Annað jákvætt var að hann lenti ekki í bíslýsi á Sæbrautinni því þar var „tvífari“ hans, Júlíus nokkur, á ferð.



ÁGÚST

Olangútinn kom inn í líf okkar

Olangútinn (Olinguito) er fyrsta nýja spendýrið til að finnast í Suður-Ameríku í áráraðir. Dýrið er með dúnmjúkan rauðan fell, stutt loðið skott og krúttlegt kringlótt andlit en það mun skylt þvottabjörnum.



SEPTEMBER

Sund frá Kúbu til Flórída

Í fimmtu tilraun tókst hinni 64 ára gömlu sundkonu Diana Nyad loks að synda frá Kúbu til Flórída. Leiðin telur rúma 177 kílómetra en Diana hélt fast við mottóidið sitt „Finndu leið“ og synti ótraud áfram. Við höfum enga afsökun lengur fyrir að koma ekki draumum okkar í framkvæmd.

Margrét Gnarr varð heimsmeistari

Margrét Edda Gnarr varð heimsmeistari í móðelfitness í september. Sitt sýnist hverjum um „sportið“ en ef við setjum allar slíkar vangaveltur til hliðar þá er jú alltaf gleðilegt að sjá Íslendinga ná sínum markmiðum á alþjóðavettvangi.

Á GRÁU SVÆÐI

Nokkrar af fréttum ársins voru þess eðlis að Monitor á erfitt með að meta hvort þær hafi verið jákvæðar eða neikvæðar.

Tilkoma Snapchat

Snapchat er líklega app ársins 2013. Það er óhemju skemmtileg nýjung við samskiptaforritaflórana en því miður virðist fólk ekki gera sér grein fyrir því að það er aldrei sniðugt að senda nektarmyndir.



Vodafone lekinn

Vodafone lekinn gaf okkur ótal klúr sms til að flissa yfir. Aftur á móti er víst fólk á bakvið öll þessi sms sem er miður sín yfir því að einkalíf þeirra hafi lekið á netið og þar að auki eru íslensk fyrirtæki víst illa stödd svona netöryggislega séð.



„Selfie“ valið orð ársins

Oxford orðabókin valdi orðið „Selfie“ sem orð ársins á enskri tungu. Það er jákvætt að ungt fólk fái viðurkenningu á rétti sínum til að móta tungumál en akkúrat þetta orð endurspeglar eina af verstu hlíðum ungu kynslóðarinnar, nefnilega sjálfhverfuna.



Kynlíf á klósettum bókhliðunnar

Það er afar jákvætt að stressaðir stúdentar geti fundið sér stað til að létta á prófkviðunum með hvílu-brögðum en það gæti verið afar neikvætt ef einhver þarf á klósettið og ef athæfinu skyldi nú fylgja subbugangur.



Loddari sá um táknmalstúlkun

Enginn skyldi hvæð maðurinn sem sá um táknmalstúlkun við minningarathöfn um Nelson Mandela var að reyna að koma á framfæri enda lítur allt út fyrir að hann hafi verið loddari. Þar að auki er hann víst glæpamaður og er það auðvitað mikil möðgun við heyrnarskert fólk sem og Mandela að þessi maður hafi verið fenginn til starfsins. Aftur á móti er þetta allt saman eitthvað svo fyndið að Monitor veit ekki í hvorn fótinn skal stigið.



OKTÓBER

Ísland í umspil á HM í fyrsta sinn

Ísland komst í umspil um sæti í lokakeppni HM í knattspyrnu karla í fyrsta sinn eftir að hafa gert jafntefli við Noreg á Ullevaal í lokaumferð riðlakeppnanna. Þó svo að Krótía hafi haft af okkur sætið að lokum verður að viðurkennast að framgangi karla-landsliðsins í knattspyrnu gaf þjóðinni mörg af bestu augnablikum ársins.



NÓVEMBER

Handrukkarar kjána á sig

Handrukkarar fóru húsavilt í Reykjavík í nóvember og bönkuðu upp á hjá lögreglumanni. Það er að sjálfsgöðu ekki jákvætt að lögreglumaðurinn slasaðist en mennirnir voru hinsvegar báðir handteknir og hljóta vonandi makleg málagjöld.



DESEMBER

Beyoncé gaf óvænt út plötu

Engar auglýsingar, engir lekar, engin spenna til að halda okkur vakandi á nóttunni heldur bara fullbúin plata á einu bretti með myndböndum og öllu. Svona útspil eru ekki á allra færri en Beyoncé á hrós skilið fyrir að gefa aðdáendum sínum nákvæmlega það sem þeir vildu.

Góðgerðarmál fá 500 milljarða

Ríkasti maður Noregs, Ólav Thon, hefur ákveðið að gefa allar eigur sínar en þær eru metnar á um 26 milljarða norskra króna eða um 500 milljarða íslenskra króna. Ólav Thon er orðinn níræður. Hann er ógiftur og á enga afkomendur svo hann ákvað að skella í smá gott karma á endasprenntinum.



Skalli

Sá svalasti í bænum

**Borgari, franskar,
gos og kokteilsósa**

1.790 kr.



Akureyringur

Nautakjöt, ostur,
tómatar, agúrkur,
jöklasalat, franskar
og hamborgarasósa

Indverji

Indverskt buff í grófu
naanbrauði, grillað
paprika, rauðlaukur,
jöklasalat, raita og
mangó chutney



Texasborgari

Nautakjöt,
laukhringir, nachos,
jöklasalat, salsa
og jalapenosósa



Ögurhvarfi 2 • 203 Kópavogi • Sími 567 1770 • Opið alla daga kl. 10 - 23



Síðasti sjens til að svitna

*Þau **Beta, Unnsteinn og Sveinbjörn** eru líklega spenntari fyrir næstsíðasta kvöldi ársins en sjálfu gamlárskvöldi en þá munu þau trylla lýðinn á **Síðasta sjens**.*

JÁKVÆÐA HLIÐIN

Uppáhalds jólalag: Jólin eru að koma og Amma engill.

Bestu smákökurnar: Sörur og Kókostoppar.

Mesti snillingurinn: Jói strákurinn minn, mamma, pabbi, Elín, Sigga, Frífi, Ylfa og Harpa.

Fyrsta minningin: Sigga að stinga mig af á öskudaginn af því ég var Lína Langsokkur.

JÁKVÆÐA HLIÐIN

Uppáhalds jólalag: Þórir Baldurs - Klukkahljóð.

Bestu smákökurnar: Ömmu.

Mesti snillingurinn: Arna Marín.

Fyrsta minningin: Gærdagurinn.

JÁKVÆÐA HLIÐIN

Uppáhalds jólalag: Í ár er það þú komst með jólin til mín.

Bestu smákökurnar: Hennar Kristínar frænku.

Mesti snillingurinn: Pabbi/Mamma.

Fyrsta minningin: Snjór þegar við fluttum til Íslands '95.



UNNSTEINN
Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 020790
Versti ótti: Ég sjálfur.
Mesta hetjudáð: Ökupróf eftir 6 ára nám.
Æskuátrúnaðargoð: Michael Jackson.

HERMIGERVILL
Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 261184
Versti ótti: Fólk.
Mesta hetjudáð: Að umgangast fólk.
Æskuátrúnaðargoð: Tinni.

ELÍSABET
Á 30 SEKÚNDUM

Fyrstu sex: 190986
Mesta hetjudáðin: Að hafa fætt barn.
Æskuátrúnaðargoð: Lauren Hill. Fór á hárgreiðslustofu þegar ég var 10 ára og bað um hár eins og Lauren Hill. Útkoman var ekki falleg ...

Degi fyrir áramót gefst dansþyrstum almúganum síðasta tækifæri ársins til að dansa af sér tærnar á tónleikum Retro Stefson, Sísí Ey og Hermigervils. Þau Elísabet (Sísí Ey), Unnsteinn (Retro Stefson) og Sveinbjörn (a.k.a. Hermigervill) eru reyndar á því að Síðasti sjens sé frekar tónlistarhátíð en einfaldir tónleikar enda verði mikið um dýrðir í Vodafone-höllinni 30. desember. Blaðamaður Monitor tyllti sér með tónlistarfólkinu á Sushi Samba og skeggræddi hátíðarnar, ferðalög og árið sem er að líða.

Texti: Anna Marsibill Clausen annamarsy@monitor.is
Myndir: Kristinn Ingvarsson kring@mbl.is

Hvernig leggst desember í ykkur?

☞ Rosalega vel.
☞ Já, mjög vel. Ég var að klára Jólagesti Bó og það var eins og adrenalínsprautu af jólum. Það var alveg geggið að vera í svona mega „show-í“. Það kom mér í gírinn.

Hvað með ykkur hin? Hvenær komist þið í jólskap?

☞ Jólin byrja hjá mér þegar ég fer á jólatónleika með Borgardætrum. Ég er samt alveg í jólskapi þangað til en það brýst betur fram á þessum tónleikum.
☞ Jólskapið byrjaði eftir afmælið mitt í nóvember. Það gerir það alltaf. Jólin eru best!

Er mikið að gera hjá ykkur í tónlistinni í kringum jólin?

☞ Það er misjafnt.
☞ Þú (Unnsteinn) ert alltaf með heilt jólaprógramm.
☞ Já, en eins og í fyrri þá vorum við að gefa út plötu og þá var brjáláð að gera. Þá vorum við að árita allar helgar í desember í nokkrum verslunarmiðstöðvum en núna erum við bara að kynna Síðasta séns. Það er mjög fínt að tóna þetta aðeins niður en á næsta ári kemur kannski ný plata og þá verður eflaust aftur brjáláð að gera.

Í kringum jólin er oft eins og ákveðnir tónlistarmenn spretti upp úr gleymskunni og verði það allra vinsælasta af því að þeir eiga vinsæl jólalög frá níunda áratugnum. Sjáið þið fyrir ykkur að verða jólastjörmur eftir tíu eða tuttugu ár?

☞ Ekki ég allavega.
☞ Nei, ég held ekki.
☞ Ég verð alveg pottþétt þannig!
☞ (Hlær) Já, Unnsteinn sér um það.

Hafið þið gefið út jólalag?

☞ Við höfum ekki gefið það út en við fluttum jólalag í fyrri.
☞ Svo við ætlum mögulega að gefa út eitt jólalag núna.
☞ Málið er að í sumar vorum við Unnsteinn að stúdera jólalög því við ætlum að gefa út jólaplötu á næsta ári.
☞ Má ég vera með?
☞ Já, þá verða gestir. Jólagestir Unnsteins og Hermigervils.

Eruð þið fastheldin á hefðir í kringum jólin?

☞ Ekkert sérstaklega. Það eru mikil kaosjól hjá mér. Ég er með allri afrísku fjölskyldunni og í henni eru sex hálfbrún börn, tvær frænkur okkar og mennirnir þeirra. Svo er verið að Skype-a til Portúgal og Skype-a til Afríku. Sjónvarpið er í gangi í einu herbergi og angólskt teknó í því næsta. Einhver er öskrandi af því að hann fékk ekki sama bíl og hinn svo við Logi erum í svona „damage control“ allan tímann. Nema hvað að svo er þetta ekkert búið þegar maður vaknar á jóladag því þá byrjar þetta aftur, nákvæmlega sama boð, bara með smáhléi á milli. Svo já, jólin eru kaotísk en maður fer bara inn í ákveðinn geim þar. Um áramótin eru hinsvegar alltaf miklar hefðir. Þá förum við að Hallgrímskirkju og svo förum við alltaf ákveðin rúnt milli vina okkar.
☞ Þrátt fyrir það sem á undan hefur verið sagt þá er ég ekki mikið jólabarn. Og allar svona hefðir og þannig...
☞ (Grípur frammí) Þú ætlar bara að viðurkenna það? Kom eitthvað fyrir þig á jóluunum?
☞ Nei, það kom ekkert fyrir á jóluunum.
☞ En þú ert í jólapeysu.
☞ Já, en ég tek þetta samt ekki hátíðlega.
☞ En þú ert með jólasveinahúfu.
☞ Ókei, ég er gríðarlegt jólabarn! Ég þarf bara að sætta mig við það. En hefðir og þannig skipta mig ekki miklu máli og ég hef alveg eytt jóluum annars staðar, til dæmis í Hollandi.
☞ Ha? Með Svarta Pétri?
☞ Ég er reyndar á móti Svarta Pétri.
☞ Af því hann er afríkanskur? Karabískur?
☞ Úff, það er bara best að sleppa þessu. Svarti Pétur

er semsagt Hollenski jólaveinninn og hann er með hundrað svarta þræla.

☞ Og þar er allt skreytt með svörtum þrælum.
☞ Þetta er svo hræðilega mikið á brúninni og sérstaklega þegar það hefur orðið þetta mikil breyting á vestrænu löndunum og það sem þótti sjálfsagt þykir alls ekki sjálfsagt lengur. Við (Unnsteinn) höfum rætt þetta, þetta er vissulega einhver menning og hefð en á maður að halda leifum nýlendustefnunnar bara út af hefðinni?

Um daginn kom einmitt upp umræða í Bandaríkjunum um það afhverju jólasveinninn þyrfti endilega að vera hvítur og hvað þá Jesús sem var frá Mið-Austurlöndum.

☞ Jólasveinninn er samt bara hvítur, það var einhver gæi í kristinni trú sem hét Sankti Nikulás. Jesús var aftur á móti svartur eða svona arabískur í útliti.
☞ Ef þú segir Sankti Nikulás nógu oft þá hljómar það eins og Santa Clause (endurtekur nafnið hratt).
☞ Já, svona eins og þú segir „eina með öllu“.
☞ Já, nákvæmlega.

En ef við snúum okkur aftur að upprunalegu umræðunni, þá ert þú sumsé ekki mikið jólabarn, Sveinbjörn.

☞ Nei, aðfangadagskvöld í Evrópu er ekki neitt. Maður borðar bara hafragraut eða eitthvað. Mér fannst það pínu-skrítið af því ég hafði farið til Hollands með öðruvísi væntingar.
☞ Af því að þú ert svo mikið jólabarn.
☞ (Dæsir) Við fjölskyldan erum samt með skemmtilega hefð þabba míns megin. Á sumrin förum við á Vestfirði og veiðum lunda í jólamatinn. Við lentum reyndar í því í fyrri að við áttum tvo poka af lunda í frysti. Annar var frá því fyrir tveimur árum eða eitthvað en við sáum ekki muninn. Það endaði þannig að við elduðum allt kjötið og sáum hvort var betra. Síðan fundum við engan mun svo maður hugsaði „Ókei, ætli þetta sé eittraður lundi? Nei, bíddu þetta er nýr, nei oh,“ og þannig fór þetta í hring.
☞ Varð enginn veikur?
☞ Jú jú, það voru bara uppköst og með því öll jólin.

„Ókei, ég er gríðarlegt jólabarn! Ég þarf bara að sætta mig við það.“

Hvað með þig, Beta?

☞ Við borðum alltaf saman fjölskyldan klukkan sex. Það er mikið af börnum, við erum öll með athyglisbrest svo það eru allir að tala og enginn að hlusta en það er samt alltaf mjög gaman. Ég gæti ekki ímyndað mér róleg jól þar sem við sætum bara róleg. Mamma gerir sykraðar kartöflur og pabbi gerir rauðkál, besta rauðkál í heimi, og hann sér síðan eiginlega bara um allt á meðan við hin erum bara að gjamma og borða konfekt.

Hvað hefur staðið upp úr fyrir ykkur á árinu?

☞ Mér finnst túrinn sem við Retro Stefson tókum standa upp úr.
☞ Við vorum í þrjá mánuði og enduðum á Kanaríeyjum á vínekru. Við höfum oft spilað fyrir fólk sem hefur aldrei heyrt í okkur áður en þetta suðræna fólk fór strax að dansa geðveikt mikið og eftir fyrsta lagið þakkaði ég fyrir okkur á spænsku og þá trylltust allir. Þetta var uppi á fjalli á miðri eyjunni og þarna voru eiginlega bara innfæddir sem hittast annars lítið af því að þeir eru að vinna á hótélum allt sumarið. Svo þetta var eins og Aldrei fór ég suður á Kanaríeyjum.
☞ Þetta var í svona eldfjallagíg og við vorum þarna í viku með hús og sundlaug.
☞ Já, mér finnst þetta hafa verið hápunkturinn.
☞ Sísí Ey er auðvitað rosalega nýtt band svo það er mikill hápunktur fyrir mig að hafa yfirhöfuð verið að spila svona mikið úti. Við erum búin að fara til Noregs og Danmerkur, Færeyja og til Barselóna. Barselóna var samt kannski hápunkturinn en mér fannst þetta allt svo skemmtilegt. Ég er ótrúlega spennst fyrir öllu því sem við erum að fara að gera á næsta ári. Við höfum ekki farið í svona langan túr þar sem við ferðumst mikið og spilum ítrekað, ég hlakka mikið til þess.

Þið í Sísí Ey eruð að ljúka ykkar fyrsta heila starfsári sem hljómsveit. Er eitthvað sem hefur komið þér á óvart við tónlistarbransann eða menninguna í kringum hann?

☞ Nei, ég held ég geti ekki beint sagt það. Mér finnst reyndar ótrúlega skemmtilegt hvað það er fjölbreyttur hópur sem hlustar á tónlistina og filar okkur. Það er ekki bara ein týpa eða einn aldur.
☞ Við vorum að ræða það um daginn hvað gellurnar sem voru á Hollywood í gamla daga hljóta að vera

ánægðar með að danstónlist sé komin aftur í tísku. Nú er aftur að koma fram einhver flott tónlist sem er hægt að dansa við.

☞ Mér finnst svo flott heildar-„sound-ið“ á Sísí Ey. Við skulum ekki gleyma vini okkar honum Friðfinni Oculus sem ber ábyrgð á því.
☞ Hann er alger snillingur sko.

Já, það er einmitt svo ríkt í fólki að tala um Sísí Ey sem systraband.

☞ Friðfinnur er alveg einn af systrunum. Hann kallar sig stundum Friðfinna (hlær). Fyrir okkur erum við bara ein heild, það gengur ekkert öðruvísi.

Koma aldrei upp neinar systkinaerjur innan hljómsveitarinnar?

☞ Auðvitað kemur stundum eitthvað upp en það er ekkert í kringum tónlistina. Við erum bara frekar róleg og góð á því.

Hvað með Retro Stefson, þið eruð búin að spila saman frá blautu barnsbeini, verðið þið ekkert þreytt hvert á öðru?

☞ Já ég var mjög þreyttur á Sveinbirni í Svartfjallalandi (Sveinbjörn hlær), það er of löng saga, maður. Það var bara einn dagur, þetta var mjög þægilegur túr þó hann væri langur. Stemningin var í hávegum höfð.
☞ Við erum rosalega góð í að vera kurteis við hvort annað.
☞ Já, það var líka mjög gott að fá Sveinbjörn inn, fá nýtt blóð. Maður er í raun og veru í rútu með fólki sem maður veit allt um og þarf ekki að spyrja um neitt. Þetta eru bara hugskeyti. Svo er kominn nýr gæi og þá breytist það.
☞ Flóðið af spurningunum sem ég var að fá. Það eru alltaf að koma í ljós einhver leyndarmál sem seytla inn í almenna vitund hljómsveitarameðlima.

Hvernig var það fyrir þig að koma inn í band sem hefur spilað svona lengi saman?

☞ Fyrst var ég bara í ruglinu, ég vissi ekki hvernig dýnamíkin var. Fyrst var ég að reyna að passa mig að stíga ekki á neinar tær. Mér fannst ég vera að koma inn í svo þéttan hóp sem var algerlega samstiga, maður þurfti að nota sín „social skills“ til hins ýrasta til að detta inn í það.

Þú hefur þó verið duglegur að vinna með allskonar listamönnum sem Hermigervill.

☞ Já, þælið í öllum tengingunum hér. Tengingin milli mín og Unnsteins, nú er ég dottinn inn í Retro Stefson. Unnsteinn er að syngja með Sísí Ey í nokkrum lögum...
☞ Við (Hermigervill) erum að fara á sama festival.
☞ Það er svo gaman hvernig öll tónlistarsenan tengist saman, þessi tengsl eru svo æðisleg.
☞ Nákvæmlega (gefur Sveinbirni fimmu).
☞ Pabbar okkar voru meira að segja saman í Mezzoforte. Mezzoforte æfði meira að segja í bílskúrnun hjá pabba mínum þegar þeir voru krakkar. Svo hætti þessi náttúrlega í hljómsveitinni viku áður en Garden Party kom út.

Þið eigið þá bæði tónlistarfólk fyrir foreldra, var pressað á ykkur að fara út í tónlist?

☞ Alls ekki.
☞ Engan veginn.
☞ Oft er það nefnilega öfugt og sagt „Þú þarft ekkert að gera þetta“.
☞ Ég held þetta sé bara mjög algengt. Þegar maður er krakki lítur maður upp til foreldra sinna.
☞ Foreldrar mínir eru einmitt mjög kúl svo við bræðurnir ákváðum að við vildum líka verða mjög kúl. Þess vegna erum við í músík, sko. Það átti alltaf að reka okkur úr tónlistarskólanum því við lærðum aldrei heima og það var sagt að við gætum aldrei orðið neitt í tónlist. Þá byrjuðum við í hiphop-hljómsveit því það var svo kúl.
☞ Þetta er rosa fyndið því að ég er einmitt í tónlist af því að ég er ekki kúl.

Þegar þið lítið til baka yfir árið 2013, hvað stendur þá upp úr í íslensku tónlistarlífi?

☞ Flottasta platan sem hefur verið í gangi finnst mér vera Hjaltalín-platan. Ég held reyndar að hún hafi komið út á endasprenntinum 2012 en hún er búin að fá vængi í ár. Mér finnst Hjaltalín æðislegt band.
☞ Emmisjé Gauta-platan, mér finnst hún ekki fá nógu mikla athygli. Það er eins og Íslendingar séu mjög lengi að taka við sér með hiphop. Það er lítið á það sem einhverja unglíngatónlist. En það frumlegasta sem er að gerast í popptónlist í dag er hiphop. Svo má nefna Múm.
☞ Þetta er ein besta Múmplata sem hefur komið út og hún fær enga athygli. Það er eins og hún hafi verið þöggvað niður.
☞ Svo er Steinar að koma mjög sterkur inn með útvarpshittara.

John Grant er náttúrulega ekki íslenskur en hann er búinn að vera að spila mjög mikið hér og allir sem spila með honum eru svo frábærir tónlistarmenn. Hann er í upphaldi hjá mér þetta árið.

Annað sem gerðist árið 2013 var að Spotify rataði á íslenskan markað.

Sko, Spotify er ótrúlega flott forrit og ótrúlega flott forritað. Ég hef verið að prófa það undanfarið og uppgötvað fullt af flottri tónlist en Spotify er ótrúlega ósanngjarn fyrir tónlistarmennina. Eina ástæðan fyrir því að það er löglegt er sú að stóru plötufyrirtækin eiga það og þeim er alveg drullusama. Sem tónlistarmaður viltu vera með tónlistina þína á sem flestum stöðum enda er fullt af fólki sem hlustar bara á Spotify svo maður neyðist í raun til að vera með tónlistina sína þarna.

En þetta er hlægilegt, sko, hvað maður fær lítið fyrir. Það er peningur í Spotify en hann ratar ekki á rétta staði.

Ég set spurningamerki við það að íslensk fyrirtæki séu með mikla keyrslu á að auglýsa Spotify og koma því inn hér. Ein spilun í útvarpi fer oft til mörg þúsund manns en á Spotify er oftast bara einn hlustandi. Þess vegna er alveg eðlilegt að stefgjöldin séu í samræmi við það en á skýrslu sem ég fékk frá Sony sá ég að það var í kringum 0.01 evra sem við fengum fyrir spilun á Spotify. Það þarf að berjast fyrir því að hækka stefgjöldin á Spotify. Ólöglegt niðurhal, Bubbi vs. pírataflokkurinn, sú umræða er bara búin og það þarf að leita annarra leiða.

Maður sér það auðvitað að sala á geisladiskum er að minnka. Vandamálið er formattið. Það á enginn geislaspilara lengur. Það er hætt að vera geisladrif í tölvum. Svo hvað áttu að gera við þennan disk?

Svo er líka flókið að hala niður tónlist frá Íslandi.

Eini ljósi punkturinn er að það er mikill uppgangur í plötusölu.

Samkvæmt Einari Bárðar þá þarftu húsmæðurnar í Garðabæ til þess að geta selt diska. Þær voru á Hollywood í den að dansa og í Retro Stefson eru fyrirmyndartengdasynirnir svo það eru þær sem kaupa.

„Foreldrar mínir eru einmitt mjög kúl svo við bræðurnir ákváðum að við vildum líka verða mjög kúl.“

Eru einhverjir nýir tónlistarmenn sem ykkur finnst sérlega upprennandi árið 2014?

Highlands hans Loga.

Það verður stórt 2014.

Hvað er framundan hjá ykkur á komandi ári?

Ég held við séum öll að gefa út plötu.

Bara plata og túr og svona. Við ákvæðum ekki mikið fyrirfram en við verðum áfram í svona dansfling á

plötunni okkar. Við erum samt ekki með neina eina stefnu, það bara kemur sem kemur.

Ég er reyndar nýbúinn að gefa út plötu með Berndsen og við erum að fara í smá-spilerí til að fylgja henni eftir. Svo erum við að keyra nýja Retro Stefson-plötu.

Eruð þið að fara í samkeppni við okkur?

Nei, þetta verður svona reggí rok- trance teknó, ekki svona dúllu-house (þau hlæja).

Ég er líka að koma út nýrri Hermigervilplötu, var að gefa út lag um daginn og platan setti að detta inn um mitt árið.

Ef við snúum okkur aðeins að Síðasta séns, hvernig kom sá viðburður upprunalega til?

Fyrst héldum við tónleika með Hjaltalín, Sprengjuhöllinni og FM Belfast milli jóla og nýárs. Svo ákváðum við að gera þetta aftur árið eftir bara með FM Belfast og við gerðum það tvö ár í röð. Þetta hefur smátt og smátt stækkað og sumir koma á hverju ári. Í fyrra ákváðum við að færa okkur yfir í Vodafone-höllina af því að Nasa var lokað. Við verðum aftur þar í ár með Hermigervil og Sísí Ey og þetta verður bara dundurgigg.

Ég hafði ekki farið áður en ég spilaði á tónleikunum í fyrra. En ég tók auðvitað tvöfalt gígg í fyrra af því að ég spilaði bæði sem Hermigervil og sem hluti af Retro Stefson. Það var mjög gaman og kynnti mína tónlist fyrir fjölbreyttari hópi fólks.

Ég hef aldrei farið en ég er mjög spennt. Ég sé fyrir mér geðveikt stuð, frábæra tónleika með frábæru tónlistarfólki og finnst alveg ótrúlega gaman að fá að vera með.



SÍÐASTA ...

Markmið sem ég setti mér: Er langt og strangt.

Borg sem ég heimsótti: New York.

Knús sem ég fékk: Luna tikin mín.

Hlutur sem ég keypti mér: Dansk kvikmyndatímarit.

Nammi sem ég borðaði: Djúpur.

Tár sem ég felldi: Yfir nýju Justin Bieber-lögunum.

Sjens til að: Dansa árið 2013.

SÍÐASTA ...

Markmið sem ég setti mér: Að klára nýja plötu.

Borg sem ég heimsótti: Antwerpen.

Knús sem ég fékk: Silla systir mín.

Hlutur sem ég keypti mér: Hliðrænn hryrnraði.

Nammi sem ég borðaði: Spælegg.

Tár sem ég felldi: Á Kraftwerk-tónleikum.

Sjens til að: svitna árið 2013.

SÍÐASTA ...

Markmið sem ég setti mér: Gera meiri tónlist, læra að dj-a og tékka á leiklistarnámi.

Borg sem ég heimsótti: Toronto.

Knús sem ég fékk: Frá yndislega syni mínum.

Hlutur sem ég keypti mér: Ég bara get ekki munað það. Er alltaf að kaupa mér eitthvert allskonar óþarfa drasl.

Nammi sem ég borðaði: Prinspóló.

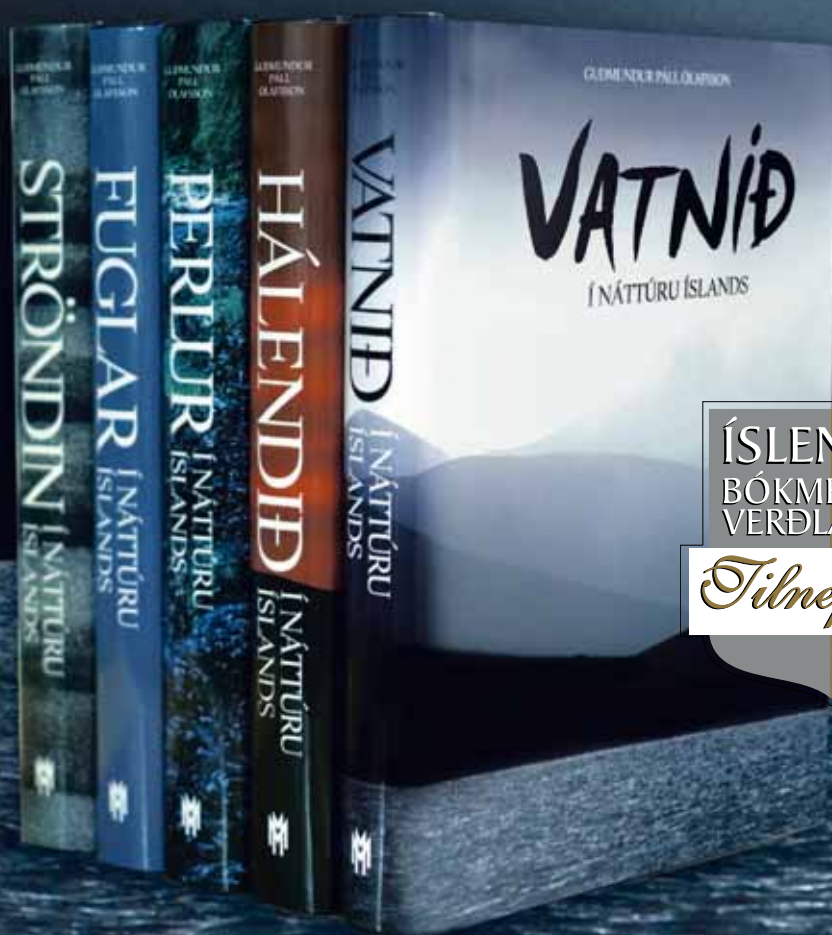
Tár sem ég felldi: Þegar ég fékk kvíðakast í mollinu í Toronto!

Sjens til að: mæta á Síðasta sjens árið 2013... whooop whooop!

VATNIÐ

ÚTGÁFUTÍÐINDI ÁRSINS

*Síðasta bókin í stórfenglegri ritröð
Guðmundar Páls Ólafssonar
um náttúru Íslands*



ÍSLENSKU
BÓKMENNTA
VERÐLAUNIN

Filnefning



MÁL OG MENNING
www.forlagid.is



BÆTINGARÁÐ BERGS

Hátíðarnar
Nú þegar hátíðirnar nálgast er mikilvægt að hafa nokkra hluti í huga. Í fyrsta lagi er mikilvægast að njóta þeirra!

Það hjálpar ekkert að neita sér um góðan mat, konfekt og aðrar kræsingar. Stillum þessu frekar í hóf og hreyfum okkur frekar meira. Hvað er betra en léttur göngu-túr með fjölskyldunni á jóladagsmorgun? Brenna nokkrum aukakalóríum og njóta náttúrunnar með ástvinum.

Bætingaráð Bergs

ISL-ENSKUR TEXTI



Helgi Björns Ef ég nenni

Gimsteina og perlur gullsveig um enni sendi ég henni, ástinni minni Öll heimsins undur, ef ég þá nenni færi ég henni, ástinni minni

Lífsvatnið dýra úr lindinni góðu færi ég henni ef ég nenni Hesturinn gullskór hóflega fetar heimsendi að rata, ef ég nenni

Ég veit ég átti hér, óskasteina þá gef ég henni, ef hún vill fá mig Ég gæti allan heiminn, ástinni minni óðara gefið, ef hún vill sjá mig

Precious stones and pearls gold tincture of forehead I send her my love All the wonders of the world, if I bothered them I would like it, my love

The lake animal life from the great spring I would like it if I bothered Horse Golden Boot modest walks end of the world to find their way, if I bothered

I know I had here, request a I'll give her, if she wants me I could the whole world, my love As soon as a given, if she wants to see me

Takk Google Translate og gledilega hátíð!

EINTÓM ÞVÆLA



Jólakötturinn hefur alltaf fengið þó nokkra athygli en öllum virðist vera sama um jólahundinn. Það hefur reynst honum afar þungbært síðustu aldinar en eins og sést á myndinni þjáist hann nú af krónískum hvolpaaugum.

Það sem maður gerir ekki

Margir kannast við það að ætla að gera rosalega mikið í jólamánuðinum. Baka átta mismunandi sortir af smákökum, fönndra fullkominn adventukrans sem endar í Húsi&Híbýlum og kaupa síðan fullkomnar gjafir og pakka þeim inn á fullkominn hátt. En einhverveginn endar það oft þannig að maður eyðir meiri tíma í að hugsa um hlutina heldur en að koma þeim í framkvæmd. Að undirbúa jólin er meira en að segja það.

Ég er nokkuð viss um að þessi síður, að ætla sér rosa margt en gera svo sirkabát ekkert, hefur alltaf verið stundaður í desember. En í dag, með tilkomu samfélagsmiðla, er þetta erfiðara fyrir hauga eins og mig. Fyrsta desember, eins og eftir pöntun, fyllist Facebookið mitt og Instagram af myndum af fullkomnum jólaskreytingum, adventukransum og smákökum. Ég hafði ekki einu sinni gert mér grein fyrir því að jólamánuðurinn væri runninn upp. Hélt ég væri ennþá örugg í elsku besta nóvember þar sem maður getur talað og talað um hvað maður ætli að vera duglegur um jólin án þess að þurfa að byrja á því. Þegar internetið minnti mig á að (jóla)ballið væri byrjað fékk ég smá-kvíðakast.

Ég var nefnilega búin að sjá þetta allt fyrir mér þannig að á fyrstu jóluunum sem móðir og sambyliskona yrði ég einhverskonar heimilisgyðja sem myndi dunda mér í allan desember við jólaundirbúning. Ég myndi klæðast rauðri svntu og hælaskóm og heilla alla með guðdómlegum smákökum og skínandi heimili. Fólk sem kæmi í heimsókn myndi missa andlítið og segja hvernig íbúðin mín minnti einna helst á sjálft jólalandið í Blómavali. En allt kom fyrir ekki. Í nóvember, er ég sat á Þjóðarþóklöðunni og þóttist læra fyrir próf, lá ég yfir allskonar föndursíðum, uppskriftum og gjafahugmyndum. Ég meira að segja "bookmarkaði" eina síðu sem bauð upp á 52 leiðir til þess að fönndra fyrir jólin. Samsagt ein jólaföndurhugmynd fyrir hverja viku ársins. Nú er rétt tæp vika í jöl og hversu oft ég hef kíkt á þessa síðu? Ekki einu sinni. Adventukransinn minn er fjögur sprittkert. Og ég gleymdi að kveikja á þeim tvo sunnudaga í röð. En það er ekki bara í skreytingum heimilisins sem ég er svolítið

eftirá. Ég er búin að baka einu sinni. Lakkristoppa. Þeir brunnu. Samt borðaði ég þá alla á einu kvöldi.

Horki lakkristopparnir né adventukransinn rötudu inná Facebook-síðuna mína eða Instagram. Auðvitað ekki. Þetta var vandræðalegt. Fjögur sprittkerti kæmust heldur aldrei í Hús&Híbýli. En staðreyndin með samfélagsmiðla er sú að í 99% tilvika notar maður þá til að monta sig af einhverju. Ef ég væri ekki þessi óskipulagði klunni væri Facebook-ið mitt og Instagram mjög líklega fullt af föndri, bakstri og allskonar dúllerí. Ætli ég væri ekki líka búin að splæsa í blogg, þar sem ég myndi daglega fræða mína fjölmörgu lesendur um stórsigra mína í heimi jólastússins.

Það er áhugavert að velta fyrir sér hvernig samfélagsmiðlar hafa breytt okkur. Fyrir tíma þeirra og þörf okkar til að deila öllum okkar sigurum á netinu gátu skussar eins og ég gengið í gegnum jólamánuðinn án þess að sjá stöðugt hvað allir vinir og kunningjar stæðu sig miklu betur en maður sjálfur í jólaundirbúningnum.

Mikilvægast er þó að muna að jólin koma alveg þó maður geri ekki allt það sem maður ætlaði. Einnig þarf að muna að maður er ekki einn um það að svitna köldum svita í hvert skipti sem kíkt er á Instagram í jólamánuðinum. Það er nefnilega slatti af þannig fólk þarna úti. En fyrst og fremst þarf maður að slaka á, vera með þeim sem manni þykir vænt um og borða. Því það er það sem þetta snýst allt um.

Auður Albertsdóttir



ELTU ÞENNA

Þegar þetta er skrifað eru aðeins 54 tístarar að elta forsætisráðuneytið á Twitter og ætti það ekki að koma mörgum á óvart miðað við aldur og fyrri tíst. Monitor mælir þó með að þú breytir því, hvort sem það er til að hrósa eða hrauna yfir Simma og féлага.



Forsætisráðuneytið @forsaetisradun

Leggur til breytingu á gjöldum af póstsendingum. Starfshópur vegna samkeppnisstöðu póstverslunar hefur skilað ... bit.ly/1dwGbp6

Expand

13 Dec



10

bólur sem gera líf þitt óbærilegt

1 Fjallið. Hún er stór, hún er eldrauð og lítur út fyrir að vera að fara að gjósa hvað úr hverju en þú getur ekki sprengt hana af því að hún er undir húðinni.

2 Sú illkvittna. Hún ákveður að þrýsta sér í heiminn klukkutíma fyrir stefnumót, ball, mikilvægan fund eða jafnvel brúðkaupið þitt.

3 Landkönnuðurinn. Hún fer hetjulega þar sem enginn bóla hefur farið áður, inni nösina á þér, í handarkrikann, eyrað, beint fyrir ofan rasskoruna eða undir brjóstið.

4 Diskóbólan. Hún virðist skipta litum. Hún var rauð, svo varð hún hvít en núna virðist hún orðin gul eða græn.

5 Athyglisþjófurinn. Hún er stór og hvít. Þú þyrftir bara rétt að ýta við henni til þess að hún myndi springa með gumi og látum en hún er á einhverjum öðrum. Þú getur ekki hætt að stara.

6 Piparkornin. Það er eins og þeim hafi verið sáðrað á nefið á þér, svörtu litlu kornunum sem koma alltaf aftur, sama hversu vel þú skrúbbar nebbann.

7 Jójobólan. Þú sprengir hana, hún kemur aftur. Þú sprengir hana, hún kemur aftur.

8 Móðurbólan. Hún er risastór og umkringd minni bóllum. Það er eins og hún sé að fjölga sér á bakinu á þér.

9 Rakkbólan. Þú ætlaðir að vera með silkimjúka leggi fyrir ævintýri kvöldsins en líkami þinn hafnaði þeim hugmyndum.

10 Síðasta hálmstráið. Þú varst illa haldin af pepperónismetti fyrir en þessi fyllti mælinn. Vikunni verður eytt í sjálfsvorkun undir sæng.

VÍSINDAVEFURINN



Afhverju vaskar maður upp en ekki niður?

Sagnarsambandið að vaska upp er gamalt í málinu. Elsta dæmi Orðabókar Háskólans er frá miðri 17. öld úr ævisögu Jóns Ólafssonar Indíafara sem skrifuð var 1661. Sennilegast er að það hafi borist hingað úr dönsku, vaske op, eins og nafnorðið uppvask, í dönsku opvask.

Í dönsku eru einnig heimildir um vaske ned en þá í sjómanna máli um að þvo gluggahlara, möstur og fleira. Í gamalli danskri heimild er þess getið að um borð í skipi sé ekki notað vaske op heldur vaske ned. Í almennu dönsku máli er hins vegar notað vaske op þegar þvegin eru matarlát og -áhöld. Sú notkun barst síðan hingað.

Vantar þig aukna orku fyrir jólin?

FOCUS

Kraftmikill og frískandi
orkugefandi drykkur
án sykurs!

Aðeins 2 hitaeiningar og 0,5 g kolvetni í 100 ml.

Koffín, guarana og ginseng... virkar strax!

15 kraftmiklar freyðitöflur í einum stauk.

Skellt út í vatn nákvæmlega þegar þér hentar
– heima, í vinnunni, skólanum, í ræktinni, í golfinu...

Handhægt, bragðgott og frábært verð

Vertu alltaf með orkuna við höndina
og gríptu einn stauk af FOCUS í
næsta apóteki .

Áhrifarík
innihaldsefni
- virkar
samstundis



Fæst í Fjarðarkaup og helstu apótekum um land allt
brokkoli.is

Jólaslóðinn sem hvarf

Hulda Hvönn átti miður skemmtilega reynslu fyrstu jólin sín sem ung móðir en þó er fátt svo slæmt að ekki megi hlæja yfir því síðar.

Jólin, hátíð ljóss og friðar, þegar fólk kemur saman og samgleðst, skiptist á gjöfum og borðar góðan mat, á glaða stund, brosir, syngur og hlær. Þetta er ímyndin sem ég hef af jólinum, og margir aðrir ímynda ég mér, en oftast virðist raunin vera önnur. Fólk þeysist milli búða í allsherjar jólastressi í leit að réttu gjöfnni, réttu fötunum, rétta matnum, áhyggjurnar þjaka það, peningaleysið sligar það og allir virðast vera korter í taugaáfall.

Ég vil persónulega halda það að ég sé ekkert sérstaklega stressuð manneskja (sem sést kannski best á því að ég er að skrifa pistil og það eru innan við 48 klukkustundir í lokaþrófið mitt) en ég lenti þó í því síðustu jól að láta jólastressið ná óþarflega miklum tókum á mér. Megintilgangur þessa pistils er sú einfalda von að við lesturinn geti fólk ef til vill losað aðeins um stressið, brosað aðeins og jafnvel lært af mistökunum mínum...

Þetta voru fyrstu jólin mín sem móðir, ég var 18 ára gift frú og átti mér þann draum að allt yrði brakandi fint og fullkomið. Mig langaði að hafa þetta eins og í bíómyndunum: allt væri vel skreytt, allt bragðaðist vel (en það var reyndar ekki mín deild) og svo, auðvitað, að allir litu vel út, þar á meðal ég. Ég er svo heppin að eiga afa sem ég held mikið upp á og hann sömuleiðis upp á mig. Hefðin er sú að hann taki barnabörnin með sér að versla og lofi þeim að velja sér jólagjöf að þeirra skapi. Eftir að hann hafði lokið margra mánaða dvöl í Japan við rannsóknir á þarlandri eldfjallaösku kom hann heim fyrir jólin og lá leið okkar í fataverslunina Kronkron þar sem ég og eitt ákveðið, ónefnt skópar höfðum felld saman hugi. Til að gera langa sögu stutta þá fór það þannig að þegar ég rétti afgreiðslumanninum kortið mitt til þess að greiða minn helming í skónum þá hafði sá gamli greitt þá til fulls og ég held að þetta sé sú stund sem kemst hvað næst því að jafnast á við fæðingu dóttur minnar hvað hamingju varðar. Ég var sem sagt alsæl.

Stundin rann upp

Líkt og venjan er keyrði hann afi svo þakkað til mín á aðfangadag, fékk sér kakó og kökur en hélt svo sína leið. Dagurinn leið, íbúðin fylltist af lokkandi angan og allir fóru í sparidressið (nema húsbóndinn sem af einhverjum ástæðum ákvað þá að vera í Hawaii-skyrtu). Klukkan korter í sex gat ég ómögulega beðið lengur og gríp þakkað frá afa undan jólatrénu. Af mikilli áfergu reif ég pappírinn utan af og himinlifandi opna skókassann og... einn skór? Ég tók hann gáttuð upp úr kassanum og sturtaði pappírsinnvolsinu út. Ekkert. Einn skór? Ég kíkta aftur og fann hvernig kökkur myndaðist í hálsinum og, eins skömmustulega það kann að hljóma, þá þurfti ég mikið að halda aftur af mér til þess að gráta ekki eins

og lítið barn. Ég hafði beðið í margar vikur eftir að opna þennan þakka, enn lengur hafði mig dreymt um þessa skó og í þokkabót hafði aumingja, aldraður afi minn, fyrir upphæð sem ég kæri mig ekki einu sinni um að nefna, fengið einn skó!

Reið og sár æddi ég að tölvunni, hrópandi hástöfum á allt og alla: „Einn skór! Einn skór!“ veifandi stökum hægrískó út í loftið. Ég fór beinustu

leið inn á vefsíðu símaskrárinnar og fletti upp símanúmeri hjá einum stofnenda Kronkron. Klukkan tíu mínútur í sex á aðfangadegi hefur síminn þeirra hringt og kona í ansi annarlegu ástandi beðið vinsamlegast um að fá að tala við „Kronkronmanninn“. Ljúfasti maður kemur þá í símann og með ekkasogi útskýri ég raunir mínar fyrir honum. Miður sín þá tekur hann niður hjá mér helstu upplýsingar um skóna, nafn og heimilisfang. Einungis hálf tíma síðar, klukkan 18.20 á aðfangadegi, stendur þessi ágæti maður svo á dyrapallinum mínum með nýtt skópar og með mörgum þökkum og afsökunarbeiðnum gef ég honum minn staka skó í staðinn en set mitt heila þar á fæturnar á mér. Hann hafði bjargað jólinum!

Matur var snæddur án frekari áfalla, barnið svæft og gjafir opnaðar. Upp úr einum þakkanum til húsbóndans kemur svo kassi sem stendur skýrum stöfum á „Philips portable radio“. Nokkuð sáttur með sitt opnar hann kassann og upp úr kemur... Jú, einn aumur og einmana vinstri skór. Ég horfði skilningsvana á skóinn þangað til ég mundi það allt í einu, á leiðinni úr búðinni með honum afa spyr hann mig: „Hvað heldurðu svo að eiginmanninn langi í?“ og ég svara (í gríni og hálfgerðu hugsunarleysi):

„Iss, afi, þetta er alveg nógu fyrir okkur bæði, við deilum bara skónum.“ Á litlum miða inni í skónum stóð svo: „Þú lánar kannski frúnni hann við tækifæri.“ Skömmustulega tek ég við skónum og horfi hugsu á hann. Sjaldan eða aldrei hefur mér

leiðið svona illa... Ég hafði, af engri ástæðu, ræst aumingjans „Kronkronmanninn“ út frá fjölskyldu sinni rétt áður en jólin voru hringd inn til þess að laga meint afgreiðslumistösk starfsfólks hans sem voru svo ekkert annað en óþolinmæðin og hugsunarleysið í mér.

27. desember skakklappaðist ég inn í Kronkron og læddist meðfram veggjum inn í mátunarklefan þar sem hinn staki skór var yfirgefinn án frekari útskýringa. Af blygðunarkennd og skömm keypti ég mér kjól sem skaðabót fyrir ónæðinu.

Ég er ósjaldan látin segja þessa sögu í fjölskylduböðum og hlæja flestir mikið (að mér, ekki með mér). Ég hafði látið stressið hlaupa rækilega með mig í gönur og án þess einu sinni að setjast niður og hugsa málið í gegn, hafði ég gripið til drastískustu aðgerða sem höfðu ekki einungis áhrif á jólin mín heldur líka annarra. Punkturinn hjá mér er líklegast þessi; reynum að gera ekki of mikið úr jólinum. Jólin koma hvort sem sósan er úr þakka eða rykið ennþá bak við sófann, þótt gólfistarnir séu skítugir og jafnvel þótt þú sért bara með annan skóinn. Reynum að taka því rólega og ef þér tekst það ekki, í guðanna bænum, ekki láta það bitna á afgreiðslufólki, jólin eru nú þegar nógu erfiður tími fyrir þau.

Hulda Hvönn Kristinsdóttir



HULDA HEFÐI EFLAUST EKKI HATAÐ SVONA JÓLATRÉ





Optical Studio er stoltur styrktaraðili Benna brettasnillings



Benedikt Friðbjörnsson.
Gleraugu: Oakley Canopy
w/Black Iridium lens

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

Jólin á götunni

Nú eru aðeins örfáir dagar í jólin að bresti á með tilheyrandi fjölskyldustundum, jólaboðum, veislumat og pakkaflóði. Gangar verslunarmiðstöðva eru þessa dagana stútfullir af fólki á síðasta snúningi að klára nauðsynleg innkaup áður en sest er heim í langbráð frí í faðmi fjölskyldunnar.

Á þessum tíma er oft auðvelt að gleyma þeim sem upplifa jólin á allt annan hátt og geta ekki fyrir nokkra muni staðið í gjafakaupum eða veislustandi af neinu tagi. Talið er að um 180 einstaklingar séu heimilislausir á höfuðborgarsvæðinu og er þar um að ræða fólk á öllum aldri með bakgrunn úr öllum stigum samfélagsins. Á aðfangadagskvöld hópast þeir sem eiga ekki í önnur

hús að venda inn í höfuðstöðvar Hjalpræðishersins og borða þar hátíðlegan jólamat áður en haldið er í gistiskýli bæjarins. Gott og öflugt starf er unnið af Reykjavíkurborg sem og fjölmörgum öðrum stofnunum til þess að gera líf útgangsfólks eins bærilegt og mögulegt er, en Monitor ákvað að skyggast betur inn í aðstæður þeirra sem minnst mega sín í samfélaginu.

Lífið á götunni

- 179 einstaklingar voru heimilislausir í Reykjavík árið 2012.
- Rétt um þriðjungur heimilislaustra voru konur.
- 89% heimilislaustra voru íslenskir ríkisborgarar, 7% pólskir og önnur þjóðerni undir 1%.
- 38% heimilislaustra höfðu verið í slíkri stöðu í meira en 2 ár.
- Helmingur heimilislaustra neytir einungis áfengis, en hjá hinum helmingnum komu önnur vímuefni oftast einnig við sögu.
- Fjöldi heimilislaustra á aldrinum 18-30 ára jókst um 10% milli árána 2009 og 2012.
- Í Þingholtsstræti er rekið gistiskýli fyrir karlmenn þar sem 20 manns geta sofði. Í vor verður hins vegar opnað nýtt gistiskýli á Lindargötu þar sem aðgengi og aðstaða verður betri en áður auk þess sem svefnplássum fjölga. Skýlinu við Þingholtsstræti verður þá lokað.
- Í Hlíðahverfi er gistiskýlið Konukot, það er einungis ætlað konum og er auk gistingar boðið upp á kvöld- og hádegisverð. Gistipláss er fyrir 8 í Konukoti.
- Borgarverðir eru teymi sérfræðinga sem starfar alla virka daga í Reykjavík og aðstoðar heimilislaustra eftir þörfum. Borgarverðir sjá m.a. um að aka þeim sem þurfa úr gistiskýlum í dagsetur.
- Á kaffistofu Samhjalpar er opið milli klukkan 10 og 16 og þar fá þeir sem þurfa bæði brauð, bakkelsi og heitan mat.
- Á aðfangadagskvöld býður Hjalpræðisherinn upp á jólamat og þangað kemur mikill fjöldi fólks á hverju ári.

Heimildir: Velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Dagsetrið

Dagsetrið Eyjarlóð

- Dagsetur fyrir heimilislaustra er rekið við Eyjarlóð úti á Granda. Þar er jafnan mikill straumur fólks, enda hægt að sækja ýmsa aðstöðu innandyra meirihluta dags.
- Dagsetrið er opið milli klukkan 10 og 17 og er starfsemin ætluð heimilislaustrum með áfengis- og vímuefnavanda eða geðrænan vanda. Boðið er upp á brauð og kaffi allan daginn og heitan mat í hádeginu. Á staðnum er hægt að leggja sig, fara í tölvur, sturtu og fá hrein fót auk þess sem skjólstæðingar geta tekið þátt í vinnu og fengið greitt fyrir. Félagsráðgjafar veita félagsráðgjöf.
- Að meðaltali koma 27 gestir í dagsetrið á degi hverjum, en þegar mest lætur getur fjöldinn farið upp í allt að 50.
- Opið er í dagsetrinu alla daga og er hádegismatur á jólnum. Á aðfangadagskvöld er síðan opið hús hjá Hjalpræðishernum. Allir skjólstæðingar fá jólapakka og reynt er að gera jólin eins hátíðleg og mögulegt er.
- Skjólstæðingar eru á öllum aldri, en þeir yngstu eru um 18 ára og þeir elstu á áttræðisaldri.

Hrunið og áfengið komu mér á götuna

Blaðamaður ræddi við 47 ára gamlan mann sem hefur verið heimilislaustr frá því í ágúst, þó að áfengissýkin hafi haft tök á lífi hans öllu lengur. Við ræddum saman á dagsetri heimilislaustra við Eyjarslóð, en þar hefst hann við flesta daga vikunnar. Maðurinn var einlægur og fús til þess að miðla reynslu sinni til lesenda.

Hvað varð til þess að þú lentir á götunni?

Ég fór á götuna núna í ágúst. Ég var með íbúð en ég missti hana og þá var í rauninni ekkert annað í stöðunni. Ég er líka alkóhólisti og er á sífellu flakki milli þess að drekka mikið og ná síðan edrúttímum á milli. Stærsta vandamálið hjá mér var ekki að geta ekki borgað leiguna heldur eru það fyrirframgreiðslurnar á leigunni sem eru mjög erfiðar. Ef maður getur ekki borgað strax þá er bara fullt af fólki sem bíður tilbúið með peninga. Það er líka allt orðið svo harkalegt, fólki er hent út alveg miskunnarlaust.

Háir alkóhólismi ekki flestum í þinni stöðu?

Jú, langflestum, held ég.

Hvernig er hefðbundinn dagur í þínu lífi?

Við erum ræstir niðri í skýli klukkan átta á morgnana, en megum vera inni til tíu þó að sumir fari bara strax út. Við göngum oftast yfir í næsta hús þar sem regla Móður Theresu er á móti Bónus og getum fengið þar kaffi og slíkt og síðan koma borgarverðirnir klukkan tíu og skutla mönnum í dag-skýlið. Í dagskýlinu höfum við vinnuádstöðu á vegum Hjálpræðishersins og getum unnið þar ef við viljum, það koma t.d. inn húsgögn sem þarf að lagfæra og slíkt. Ég starfaði einmitt sem smiður þannig að það hentar mér vel. Ég kem hins vegar hérna inn í mismunandi ástandi þannig að ég er ekki alltaf vinnufær, það fer mikið eftir dagsforminu.

Hver er þinn bakgrunnur í lífinu?

Ég er 47 ára gamall og kem úr Reykjavík. Fjölskyldustaða mín er þannig að ég var í sambúð í nokkur ár og á dóttur sem býr erlendis. Ég var líka kvæntur og var þá með eigin rekstur, einbýlishús og lifði eins og eðlilegur maður. Einn daginn hrundi það bara allt saman, efnahagshrunið og alkóhólisminn sáu til þess. Síðan þá hef ég ekki fengið neina vinnu nema bara hér og svo hef ég tekið nokkrar vaktir á kaffistofunni hjá Samhjálp. Ég reyni samt að finna mér alltaf eitthvað að gera, ég þoli ekki að hanga bara allan daginn.

Hvenær byrjaðir þú að drekka og hvernig þróaðist þinn alkóhólismi?

Ég byrjaði nú bara sem unglingur niðri á Hallærisplani eins og flestir á þeim tíma. Það tók mig hins vegar langan tíma að þróa með mér áfengissýkina og ég fór ekki í mína fyrstu meðferð fyrr en ég var 33 ára. Það er svo einstaklingsbundið hvernig þetta kemur fram og þróað. Það er mikill alkóhólismi í minni fjölskyldu en svo eru líka til menn sem eru einu alkóhólistarnir í ættinni.

Hvernig upplifir þú viðmót almennings gagnvart þér sem útigangsmanni?

Það er mjög misjafnt, en ég held að það hafi verið að breytast til hins betra á undanförmum árum. Fólk er farið að skilja þetta meira, en áður fyrr var mikið talað um að þetta væri „aumingjaskapur“ og fólk ætti bara að fá sér vinnu o.s.frv. SÁÁ hefur hins vegar verið að kynna þetta mikið og það er meiri almenn umræða en áður. Ég upplifi það líka þannig í skýlinu að fjöldi fólks á götunni sé að aukast, mér skilst að engum hafi verið vísað frá fyrir nokkrum árum en núna gerist það nokkuð reglulega.

Hvernig er að sofa í gistiskýli allar nætur?

Aðstaðan er ekkert slæm. Við fengum ný rúm um daginn sem voru gefin í minningu um Loft sem dó hérna nýlega. Það er pláss fyrir tuttugu manns og menn eru náttúrlega fjórir í herbergi þannig að svefnfríðurinn er mismikill. Hópurinn skiptist nokkurn veginn til helminga í Íslendinga og Pólverja, en það geta stundum myndast vandamál á setustofunni ef við erum t.d. að horfa á sjónvarpið, en Pólverjarnir eiga það til að tala mjög hátt saman í hóp þannig að fríðurinn er oft lítill.

Skiptast innfæddir og Pólverjar þá í tvo hópa?

Já, það skiptist eiginlega alveg í tvennt. Þetta er líka oft mismunandi milli manna, ég umgengst Pólverjana auðvitað bara sem jafningja, en sums staðar myndast rigur.

Fá allir svefnpláss í gistiskýlinu eða geta menn lent í því að þurfa að gista úti?

Já já, það hefur alveg komið fyrir. Nýlega var hins vegar tekið í notkun lítið hús á Vatnsstíg þar sem bættust við fimm pláss og ég held að það sé búið að leysa vandann að mestu, ég held að það ætti enginn að þurfa að vera úti í dag.

Hvers vegna gistir þú í skýlinu? Er enginn fjölskyldumeðlimur sem þú gettir frekar komið þér fyrir hjá?

Ég hef bara ekki möguleikann á því. Þetta er misjafnt milli manna, þarna eru margir sem vilja alveg vera í skýlinu, en aðrir bjarga sér svona nótt og nótt hjá kunningjum. Fjölskyldumeðlimir mínir búa í þannig húsnæði að það er erfitt að troða sér inn hjá þeim. Ég hef fengið inni hjá bróður mínum en þá datt ég bara í það. Hann var auðvitað ekkert kátur og mér finnst vera óþarfa álag á fjölskylduna mína að þau lendi í þessu.

Hvernig er samband þitt við fjölskyldu og vini?

Ég á tvö systkini, þau eru bæði með fjölskyldu og eru í góðri stöðu í dag. Þau hafa hins vegar glímt við áfengið líka og það eru mjög margir í minni fjölskyldu sem hafa þurft að fara í meðferð. Sambandið hefur minnkað og breyst eftir að ég lent í götunni, en við höldum alveg sambandi samt sem áður. Núorðið er maður samt í mestum samskiptum við þá sem eru hérna niðurfrá. Ég á þó góðan vin sem hefur reynt að hjálpa mér og hef verið í miklu sambandi við hann. Þegar maður fer í meðferð þá hittir maður hins vegar fullt af vinum, það er mikil samkennd meðal AA-fólks.

Kynnist fólk annars vel á götunni? Er gott samband innbyrðis?

Já já, það er svona allur gangur á því. Stundum getur myndast kytting milli Íslendinga og Pólverja, en ég hef aldrei verið neitt inni í því. Við Loftur urðum t.d. mjög góðir vinir, hann var yndislegur strákur og við náðum vel saman.

Hefur þú lent í því að þurfa að gista úti?

Ég hef lent í því einu sinni og sú reynsla var mjög slæm. Það er voða misjafnt hvernig menn leysa þetta og hvar þeir koma sér fyrir. Hjá mér var mjög kalt þannig að ég gekk bara um mestalla nóttina til þess að halda á mér hita.

Nú verða þetta fyrstu jólin sem þú upplifir á götunni, ekki satt?

Já, hingað til hef ég getað verið hjá fjölskyldunni. Um tíma bjó ég niðri á Hjálpræðishers, en það er kvöldverður þar á aðfangadag. Ég hef lengi verið mikið inni í starfi Hjálpræðishersins, var m.a. hljóðmaður á samkomum og hef líka þjónað í jólamatnum. Þangað kemur alltaf gífurlegur fjöldi af fólki á aðfangadagskvöld, sérstaklega mikið af einstæðingum sem hafa enga fjölskyldu og engan til þess að vera hjá. Þarna lifur fólk samt almennt vel og myndast hátíðleg stemning þó að það sé erfitt að eyða jólnum svona.

Hvernig finnst þér jólin vera í dag miðað við það sem áður var? Finnst þér of mikil áhersla á veraldlega hluti miðað við þá mannlegu?

Mér finnst jólin að mörgu leyti vera komin út í algjört rugl. Litlir krakkar eru jafnvel að fá iPhone og spjaldtölvur frá

jólasveininum. Jólin hafa alltaf verið mjög hátíðleg fyrir mig, en ég hef aldrei fengið eða getað gefið stórar gjafir. Það er líka verið að auglýsa jólagjafir upp á mörg hundruð þúsund, ég skil það engan veginn. Ég sá í einhverju blaði að nokkrir krakkar voru spurðir hvers vegna jólin væru haldin og það vissi enginn um Jesú og þá sögu alla, það voru bara þakarnir og jólasveinarnir.

Hvernig sérðu framtíðina núna næstu misseri?

Ég er að fara í sex mánaða meðferð á Krýsuvík eftir áramót. Félagsráðgjafinn minn nefndi það við mig um daginn og ég ákvað að það væri best að drífa bara í því. Ég hef farið í meðferðir áður og náð tímabilum þar sem mér gengur vel, en þau hafa verið mislöng.

Hvernig fer svona meðferð fram?

Á Krýsuvík, þar sem ég er að fara, þá er maður uppi í sveit í prógrammi í langan tíma og allt er mjög heimilislegt og léttar reglur. Við höfum verið þar í smíðavinnu og útivinnu og slíkt og það er mjög mikil uppbygging. Eftir vissan tíma færðu bæjarleyfi og getur skroppið til Reykjavíkur í einn eða fleiri daga til þess að heimsækja fjölskylduna, ef hún er til staðar. Það finnst mér mjög nauðsynlegur hlutur til þess að komast aftur út í lífið. Þegar ég fór í mína fyrstu meðferð fór ég á Staðarfell, en þar er algjör einangrun, og svo kom ég í bæinn á Þorlákssmessukvöld. Það var svolítið mikið stökk.

Lítur almennigur á alkóhólisma sem sjúkdóm? Hvernig upplifir þú það?

Ég hef alltaf lítið á þetta sem sjúkdóm. Mér finnst gott dæmi um þetta vera maður sem glíma við áfengissýki, fá viðvaranir frá barnaverndarnefnd og missa börnin jafnvel ítrekað en geta samt ekki hætt að drekka. Þegar þetta yfirvinnur svona móðurastina þá hreinlega hlýtur að vera um sjúkdóm að ræða.

Er eitthvað sem þér finnst að mætti bæta við ykkar aðstæður og aðstöðu?

Meðferðarheimilin, starfsemin á dagsetrinu og slíkt er með því betra sem gerist í heiminum. Það sem mætti gera væri kannski að bæta húsnæðismálin, gera fólki kleift að fá sín eigin heimili. Það þarf ekki að vera neitt mikilfenglegt, bara að fá sitt svæði. Síðan er margt svolítið sérstakt, núna er t.d. verið að opna nýtt gistiskýli í Lindargötu sem mér skilst að verði með með tuttugu rúnum, en þá verður gamla skýlinu lokað þannig að staðan breytist ekki neitt. Mér finnst frekar skrytið opna nýtt hús fyrir margar milljónir ef fjöldi gistipláss á ekkert að breytast.

Nú hefur verið deilt svolítið um ákveðin nafntogun öldurhús sem draga að sér útigangsfólk og byggja jafnvel mikið á slíkum viðskiptum. Hvað finnst þér um þessa starfsemi?

Verða ekki einhversstaðar vondir að vera? Útigangsfólk þarf sinn samastað, þó auðvitað séu ekki næstum því allir útigangsmenn á þessum stöðum. Þeir hins vegar fá allavega að vera þarna inni á meðan margir aðrir staðir henda fólki bara út. Það þurfa að vera til mismunandi staðir og það þýðir ekki að vera bara með fína kokkteilbari.

Hvað sérð þú sjálfan þig eftir fimm ár? Hver er þín framtíðarsýn?

Fyrst og fremst bara að hafa verið edrú í fimm ár. Síðan vil ég auðvitað vera kominn með heimili og fasta vinnu.

Hersir Aron Ólafsson
hersir@monitor.is

I love scotch. Scotchy, scotch, scotch. Here it goes down, down into my belly.
Ron Burgundy - Anchorman



VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladið



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Anchorman: The Legend of Ron Burgundy

Fréttahaukurinn Ron Burgundy sem þráir ekkert heitar en frægð, frama og flotta hárgreiðslu er mættur á svæðið aftur og nú á aldeilis að taka hlutina með trompi.

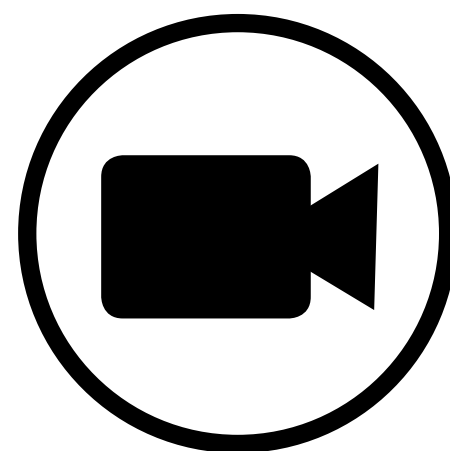
Kvikmyndin Anchorman: The Legend of Ron Burgundy sem var frumsýnd sumarið 2004 er án nokkurs vafa ein alskemmtilegasta gamanmynd síðari ára. Í henni fóru Will Ferrell og félagar á algjörum kostum í óhefluðu gríni þar sem heimskan fékk að flæða í stríðum straumum þannig að úr varð stanslaus hláturveisla fyrir áhorfendur.

Leikstjóri: Adam McKay
Aðalhlutverk: Will Ferrell, Christina Applegate, Paul Rudd og Steve Carell.
Lengd: 119 mín.
Kvikmyndahús: Sambíón.

Síðan eru liðin níu ár og þótt Ron Burgundy hafi ekki þroskast mikið vitsmunalega er hann reynslunni ríkari eða ætti a.m.k. að vera það. Það er sennilega ástæðan fyrir því að honum er boðið að gerast fréttapútur á glænýrri sjónvarpsstöð, GNN, sem jafnframt er fyrsta fréttastöðin sem sendir út 24 klukkutíma á sólarhring.

Ron ákveður að þekkja boðið og heldur til New York ásamt veðurfræðingnum vitlausu, Brick, söguskoðaranum Brian, íþróttafréttamanninum Champ Kind og auðvitað er eiginkonan, Veronica Corningstone, ekki langt undan.

Bestu og verstu kvikmyndir 2013



Hjálmar Karlsson, einn af kvikmyndarýnum **Monitor**, tók saman 10 bestu kvikmyndir ársins að hans mati auk þeirra þriggja verstu.

SIGURLISTINN

- Philomena 9.5/10**
Hugljúf, kómísk og sorgleg saga af tveimur ólíkum einstaklingum sem leggjast í það verkefni að finna son eldri konu sem tekinn var af henni þegar hún var táningur.
- Blackfish 9/10**
Áhrifamikil heimildarmynd um slæman aðbúnað og illa meðferð á háhyrningum sem fangaðir eru til að sýna í skemmtigörðum.
- Hunger Games: Catching fire 9/10**
Önnur kvikmyndin í þrileiknum kom inn með hveli og er mikið sjónarspil fyrir augað ásamt því að vera skemmtileg ádeila á samfélagið í heild sinni.
- Blue Jasmine 8.5/10**
Mannleg og kómísk kvikmynd eftir meistara Woody Allen sem sjaldan tekur feilspor.
- The Kings of Summer 8/10**
Hugljúf og skemmtileg mynd um þrjá stráka sem lifa í draumaheimi og ákveða að strjúka að heiman og búa sér til heimili í skógi með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.

- Captain Philips 8/10**
Áhrifarík mynd byggð á sannsögulegum atburði sem einblínir á sjónarhorn sjómanna við strendur Sómalíu og sjóræningjanna sem taka þá föstum tókum.
- Prisoners 8/10**
Átakanleg saga um hversu langt fjölskyldumeðlimir ganga þegar börn þeirra eru annars vegar.
- Don Jon 8/10**
Bráðskemmtileg frumraun Joseph Gordon-Levitt í leikstjórastólnum segir frá ungum manni með klámfíkn og hvernig honum reioir af í eðlilegu sambandi.
- This is the End 7.5/10**
Bráðfynndin og öðruvísi gamanmynd um nokkra þekkt einstaklinga og brenslaða sjálfsbjargarhvöt þeirra í fánalegum heimsendaadstæðum.
- Disconnect 7.5/10**
Ádeila á nútímasamfélag og hvernig við erum alltaf tengd öðrum með samfélagsmiðlum og nýjustu tækni. Sýnir hvernig hlutirnir geta farið á versta veg á dramatiskan máta.

SKAMMARVERÐLAUNIN

- Now you see me 4/10**
Kvikmynd sem ég bjóst við miklu meira af, stórskotalið leikara er ekki alltaf nóg. Þunnt handrit og lélegt plott.
- White house down 3/10**
Klísja út í gegn og nær sér aldrei almennilega á flug. Ef þið viljið sjá kvikmynd um árás á Hvíta húsið mæli ég með Olympus Has Fallen, miklu meiri aksjón og fjör.
- A good way to die hard 2.5/10**
Die Hard-seríurnar hefðu betur stoppað fyrir gerð fimmtu myndarinnar. Sú allra versta.

STUNDUM ER BARA EKKI NÓG AÐ HEITA BRUCE OG VERA HARÐJAXL



Fiðrildabólur UN Women á Íslandi

Gjöf sem veitir kraft, von og mátt.
 Allur ágóði af bolunum rennur í Styrktarsjóð Sameinuðu þjóðanna til afnáms ofbeldis gegn konum og stúlkum.

Bolurinn fæst í versluninni **ELLU** á Ingólfsstræti og í **Mýrinni** í Kringlunni





BORÐA DREKKA

TYGGJA

Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætufréttis í tyggigúmmii

WRIGLEY'S
Extra