



VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNA OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frimannsdóttir

Íslenskufraeðingur og rithöfundur skrifar

Ég er bara ogguponsu væmin og glaðvær 11 ára stelpuskotta sem finnst fátt eðlilegra en að borða 17 vöffur í einu, allar með mínu eigin heimatilbúna sultutau, sofa á gólfinu með vettlinga á tánum og borða hafragraut í kvöldmat. Þetta flokkast kannski allt undir það að vera öðruvísi. Flokkast! Af hverju þarf að flokka allt og alla? Þessi er lítill, þessi er feitur, þessi fer í vitlausa flokkinn því hann er ekki nógu klár, þessi fer í óvirkna flokkinn því hann gengur á eitt fjall í viku... flokkar, flokkar, flokkar! Það er svolítið þreytandi að hugsa um alla þessa flokka. Mamma og pabbi eru til dæmis flokksbundin Framsóknar-flokknum en foreldrar Pálmars, besta vinar míns, eru heiðblá eins og pabbi kallar það. Heiðblá, sem þýðir að þau kjósa Sjálfstæðisflokkinn. Svo er rifist um pólitíkina í öllum boðum sem ég fer í. Ohhh, það er svo leiðinlegt! Mér leiðist pólitík. Enda heitir hún TÍK. Það hlýtur að vera ástæða fyrir því.

Pabbi keyrir til dæmis um á fallegum fólksbíl og pírrar sig svo á jeppaeigendum sem þykjast eiga vegi landsins, svo ekki sé talað um hjólhýsa- og fellihýsafólkið. Það er líka í flokkum. Jeppaflokkurinn, hjólhýsa- og fellihýsaflokkurinn, vélsleðaflokkurinn og svo „líðið“ sem á 2-3 bíla. Þetta skilur hann pabbi ekki. Hann og mamma eru pínulítið upptekin af því að flokka allt og alla. Svona er þetta fullorðna fólk. Svo verðum við börnin alveg eins á einhverjum tímamarki. Við börnin endurspeglum foreldra okkar en ég ætla að gera allt sem í mínu valdi stendur til að komast hjá því að verða FLOKKARI. Annars gæti ég orðið góður „umhverfisvænaflokkari“ en það eru þeir sem flokka allt ruslið sitt og eru með grænar, bláar og alls kyns litar ruslafötur fyrir utan húsið sitt. Mamma kallar það stílbrot að skreyta lóðir húsanna með þessum ferlíkjum og leggur sig því fram við að flokka ekki ruslið okkar, bara út af útliti ferlíkjanna. „Þvílík endemis vitleysa og fífla-gangur í þér, kona“, hvæsir þá amma Alvild sem flokkar allt ruslið sitt og það í ræmur eins og hún orðar það. Amma Alvild hefur nefnilega áhyggjur af því að við séum að ganga fram af jörðinni okkar með öllu þessu rusli sem við hendum. Ég er sammála henni, aumingja jörðin okkar er fljótandi í rusli hér og þar og sjórinn er mengaður af alls kyns úrgangi sem mig hryllir við að hugsa um. Ef hvert og eitt einasta heimili myndi hugsa aðeins um ruslið sitt og flokka það, þó ekki væri nema pappír og dósir, gerði það strax gagn. Það er ég hundviss um, heilmikið gagn. Ég set þetta á listann minn yfir allt það sem ég ætla að gera í framtíðinni, meðal annars að verða heimsins besti „umhverfisvænaflokkari“. Rusl er allavega það eina sem ég ætla mér að flokka, ekki manneskur eins og fólkíð í kringum mig gerir alla daga! Þó mér leiðist pólitík get ég stofnað umhverfisvæna flokkaraflokkinn sem mun leggja sig fram við að bjarga jörðinni frá því að verða einn allsherjar ruslahaugur. Mig langar ekkert sérstaklega til að búa á ruslahaug. Það eru til börn úti í heimi sem búa á ruslahaugum og það gera þau ekki af fúsum og frjálsum vilja, þau geta ekkert að því gert en það getum við. Ég ætla strax að stofna þennan umhverfisvæna flokkaraflokk og fyrsta verkefnið verður að losna við ruslið á götunum hér í Hafnarfirði. Ég ætla að gera Hafnarfjörð að heimsins hreinasta bæ og hana nú!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU



Börn þurfa að hreyfa sig reglulega til að viðhalda heilbrigðum vexti og þroska.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

AFÞREYING HELGIN MEÐ BARNINU

Hver man ekki eftir því úr æsku að hafa komið inn rjóður í kinnum og glaður eftir góða útiveru, sest niður við eldhúsbordið með heitt ilmandi kakó og átt notalegt spjall við sína nánustu? Nú eru breyttir tímar.

Í dag eyða börn meiri tíma fyrir framan tölvur og sjónvarp á kostnað útiveru. Þau þurfa að hreyfa sig reglulega til að viðhalda heilbrigðum vexti og þroska auk þess sem hreyfing eykur andlega og líkamlega hreyfingu þeirra. Foreldrar eru fyrirmyndir barna sinna og með því að stunda reglulega útiveru með börnunum stuðlum við að heilbrigði þeirra og aukum líkurnar á að útivist verði hluti af þeirra lífsstíl síðar meir.

Nú er helgi fram undan og margir grunnskólar í vetrarfrí. Því er kjörið að skipuleggja einhverja skemmtilega afþreyingu með barninu. Í Reykjavík og nágrenni er margt í boði fyrir fjölskyldufólk og hér eru nokkrar hugmyndir:

Fjöruferð er alltaf vinsæl hjá börnum. Þau gleyma sér auðveldlega við að vaða eða leita að fjársjóði fjörunnar. Nálægðin við hafið og friðsældin hefur róandi áhrif á hugann. Gott er að taka með stígvél og regngalla eða jafnvel vöðlur ef þær eru til á heimilinu. Einnig getur verið sniðugt að taka með poka eða ílát fyrir skeljar, steina eða annað áhugavert í fjörunni. Stækkunargler, kikir eða háfur getur gert ferðina eftirminnilegri og ekki gleyma að taka með nesti. Það eru margar fjörur í Reykjavík og nágrenni en það er ákveðinn sjarmi við fjöruna hjá Gróttu og Álftanesströnd.

Menningarferð í miðborg Reykjavíkur getur verið spennandi. Börnum þykir alltaf gaman



Mikilvægt er að vera góð fyrirmynd barna sinna.

Laugardalurinn býður upp á margvíslega afþreyingu fyrir fjölskyldufólk. Þar er skemmtilegt leiksvæði með ævintýralegu ormi sem börn geta prilað á. Lítill skógur er við leiksvæðið þar sem hægt er að fara í feluleik. Í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum eru nýfæddir grísir sem gleðja lítill hjörtu. Ásmundarsafn er skemmtilegt safn sem höfðar til barna. Það er rétt við Laugardalinn. Úti er fallegur höggmyndagarður og það er löng hefð fyrir því að leyfa börnum að klifra á stytum í garðinum, fyrir utan þær stytur sem eru hvítar og lægri en mannhæð. Á föstudaginn er vinnusmiðja í Ásmundarsafni fyrir 6 ára og eldri kl. 14-16.

Aðalsafn Borgarbókasafns er með barnadagskrá alla sunnudaga kl. 15. Á safninu er mjög góð barnadeild á 2. hæð þar sem gestir geta látið fara vel um sig með bók. Á hæðinni er einnig skemmtilegt leikherbergi með búningum fyrir börn. Sunnudaginn 24. febrúar verður skuggaleikhússmiðja þar sem myndlist og leikhúsi verður fléttuð saman. Fjölskyldan ætti því að geta fundið eitthvað við sitt hæfi um helgina og notið þess að vera saman.

Eftir: Láru G. Sigurðardóttur lækni og Sigríði A. Sigurðardóttur hjúkrunarfræðing, höfunda bókarinnar Útivist og afþreying fyrir börn og heimasíðunnar www.fyrirborn.is.

HÍÐ FULLKOMNA VOPN GEGN HRUKKUM

Um er að ræða nýtt byltingarkennt og háþróað dagkrem frá Olay sem inniheldur einstaka samsetningu innihaldsefna. Þessi Satin/Silk-formúla inniheldur bíópeptíð + B3 complex sem veitir húðinni þann raka sem húðin þarfnast og dregur sjáanlega úr hrukkum og fínum línunum. Aðaleinkennismerki Wrinkle relaxing complex er silkimjúk áferð þess en þar eru Microfiller-púðureindir að verki sem vinna á yfirborði húðarinnar þannig að húðin verður stinnari en jafnframt mýkri viðkomu. Upplagt er að nota dagkremið undir andlitstárðann þar sem mjúk áferðin sléttir úr línunum og veitir húðinni óaðfínnanlega áferð.



LYFJA
– Lífið heil

ILMUR FYRIR KONUNA

+ Í tilefni konudagsins bjóðum við **20% afslátt** af öllum ilfum fyrir konur dagana **22.-24. febrúar**.

www.lyfja.is

