



Opinn fyrir ástinni

Sigursteinn Másson ræðir
um ástina, sakamál og
geðheilbrigði.
— sjá síðu 12



FIMM HLUTIR
TIL AÐ HLAÐKA TIL

1 Sumarið

Þó svo sumarið virðist nú, sem aldrei fyrr, langt í burtu og sennilega margir sem hafa þurft að breyta öllum áformum sínum, þá kemur sumarið á endanum. Þá er hægt að fara í sólbað á svölunum eða veröndinni þó svo að samkomubann og takmarkanir verði enn við lýði.



2 Knúsa ömmu

Hversu mikið er okkur farið að hlaðka til að mega faðma aftur fólkið okkar? Sérstaklega þá sem eru í áhættuhópum. Því má svo sannarlega hlaðka til að fleygja höndunum utan um ástvini og virkilega kreista.

3 Fara í sund

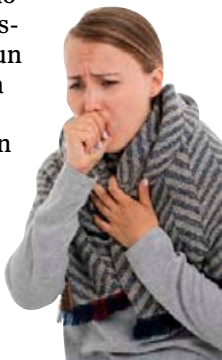
Jafnvel þeir sem fara aldrei í sund eru líklega farnir að líta löngunaraugum í átt að sundlaugunum. Enda viljum við oft það sem við megum ekki fá. Það verður því líklega nóg að gera hjá sundlaugunum þegar þær verða opnaðar á ný.

4 Ferðast utanhúss

Nú erum við komin með nóg af inniverunni, og þó að við hlýðum Víði og ferðumst innanhúss um páskana getur enginn stöðvað okkur í því að skipuleggja hvað við ætlum að gera af okkur þegar takmörkunum verður aflétt. Við gætum farið út á land, í bústað, í IKEA og jafnvel til útlanda!

5 Mega vera kvefaður

Þó svo það sé COVID-19 faraldur verða menn eftir sem áður kvefaðir. Hins vegar jafngildir það nánast félagslegri útskúfun í dag að vera með stiflað nef og vægan hósta. Enda sjálfsagður hlutur þar sem við eigum öll að fara varlega.



Svín étur hamstur

Þil hamingju með kaupin, kæri lesandi. Þú heldur á brakandi fersku DV. Því fyrsta undir minni ritstjórn með breyttum áherslum í takt við breytta tíma. Nú er lífið ansi krefjandi í miðri hátíð spritts og biðar og því mikilvægt að leyfa sér smá lestur. Þá duga ekki aðeins harðar fréttir og beittar heldur þurfum við öll líka létt efni sem gleður andann og styttr okkur stundir. Sjaldan eða aldrei hefur verið eins mikilvægt að njóta afþreyingar sem krefst ekki of mikils af okkur þó að DV muni alltaf einnig birta krefjandi efni. Því skal einnig haldið til haga að maður er manns gaman! Því leggjum við okkur fram um að tala við gott og skemmtilegt fólk sem liggur ýmislegt á hjarta.



MYND/ÍRIS ANN

DV er þroskaður miðill, stofnaður árið 1910, og skal því engan undra að blaðið hafi gengið í gegnum hin ýmsu tímabil, bæði góð og slæm rétt eins og við sjálf. Sum hver okkar hafa jafnvel gengið í gegnum hræðileg tímabil eins og ég gerði sumarið sem ég gekk nánast einungis í sérsaumuðum plastflíkum, sem huldu illa þau 15 aukakíló sem ég hafði nælt mér í sem skiptinemi í Brasilíu árið áður. En flíkurnar forlata voru einmitt saumaðar af brasilískri saumakonu sem var jafnvel smekkminni en ég. En með auknum þroska og reynslu lærði ég að svart er líka litur og það er alveg hreint ágætt að klæðast fatnaði sem nær yfir hliðarspikið. Allavega svona yfir háveturinn. DV er því á leið inn í nýtt og skemmtilegt tímabil með nýjum áherslum þar sem lögð verður áhersla á virðingu fyrir viðmælandanum og aukið afþreyingarefni. Þetta er oft flókin vegur að feta og þá sérstaklega á vefnum DV.is sem er þriðji stærsti fréttamið-



ill landsins og ákaflega vinsæll. Vandað og vel unnið efni í bland við afþreyingu hljómar ekki svo flókið en lestrarhegðun fólks og áhugasvið er oft svo skondið og minnir mig á svekkelsið sem lærifaðir minn lýsti eftir að hafa nýverið hafið störf á vefmiðli eftir áratuga starf á prentmiðli.

„Heldurðu ekki að ég hafi eytt öllum morgninum í að vinna þessa fínu frétt, spennandi forsíðuefni sem ég set svo loksins á vefinn til þess eins að fréttin „Svín étur hamstur“ sé strax orðin mest lesin.“ Læri-meistarinn var svekktur á hversu lítinn lestur fína forsíðufréttin hans fékk, perlur fyrir svín og allt það, en þegar hann var spurður hvort hann hefði sjálfur smellt á „Svín étur hamstur“ fréttina kom hljóð í símann.

Svo innilegur hlátur.

„Já. Tvisvar.“

Dansað og sungið í farsótt

SVART HÖFÐI

Hvað gera Íslendingar þegar þeir horfast í augu við banvæna farsótt sem engin lækning er til við? Hefði einhver spurt Svarthöfða fyrir nokkrum mánuðum síðan hefði hann líklega giskað á mótmæli, uppbót og almenn dólglæti. En annað kom á daginn. Eftir smá tímabil þar sem landinn hamfarakeypti klósettpappír og franskbrauð tók við tími þar sem Íslendingar í alvör- unni hlustuðu á yfirvöld, fóru eftir fyrirmælum og héldu stillingu og ekki nóg með það heldur er samfélagið núna að breytast í einhvern þann súr- asta söngleik sem sögur fara af. COVID-19 söngleik.

Úti um allt land eru menn að bresta í söng og dans. Svart-

höfði getur vart opnað fréttasíður eða samfélagsmiðla lengur án þess að sjá nýtt dans- eða söngvaatriði. Internetið er orðið eins og okkar eigið Broadway þar sem fólk keppist við að bægra burt áhyggjum með söng.

Heilbrigðisstarfsmennirnir okkar dansa frammi fyrir áskorunum, landsmenn syngjast á til að halda dampi og jafnvel hið heilaga þríeyki, landlæknir, sóttvarnalæknir og Víður sjálfur Reynisson syngja til landans um að tjalda heima í stofu yfir páskana. Þetta hefði Svarthöfði aldrei getað séð fyrir. Íslendingar mega varla koma saman og hittast, en samt virðist þjóðin sjaldan jafn samheldin.

Síðan er það algjör rúsína í pylsuendanum að Íslendingar eru upp til hópa samstíga og sammála í trausti sínu á al-

mannavarnateymi ríkislög- reglustjóra, en slíka samstöðu landsmanna hefur Svarthöfði ekki séð áður. Enda Íslendingar almennt duglegir að vantreysta öllu og vera ósam-

hátt. Hin heilaga þrenning virtist álíka hlessa á þessum niðurstöðum. Enda kannski ekki að furða þar sem hinn og þessi sjálfskipaði sérfræðingurinn hefur sprottið fram, hver á eftir öðrum, til að lýsa yfir frati á aðgerðum Íslands í faraldrinum, og almennt til að kynda undir ótta og vantrausti. Ætli þessir fáfræðingar hafi roðnað þegar sóttvarnalæknir greindi frá því að Ísland væri nú að fara fram úr björtustu spám varðandi útbreiðslu farsóttarinnar? Eða þegar niðurstöður kannana sýndu fram á sögulegt traust til hinnar heilögu þrenningar.

Kannski er það allur þessi söngur og dans, en Svarthöfði er farinn að leyfa sér að vera bjartsýnn. Við erum kannski að sigla inn í djúpa kreppu, við verðum kannski öll læst inni í stofunum okkar með misskemmtilegum mökum og afkvæmum árið á enda, en fjandinn hafi það að góða skapið verði tekið af okkur. Við lærðum það strax í leikskóla að þú heldur ekki af stað í neitt ferðalag án þess að taka góða skapið með þér. Og nú erum við farin í stórt ferðalag innanhúss. Fólk reyndar gleymir því að við erum almennt búin að fylgja þeirri þróun.

Og Svarthöfði skal hundur heita ef það verður ekki reist stytta af Ölm, Víði og Þórólfi á besta stað í miðborginni, þegar þessu er öllu lokið. ■



Viðskiptavinir Sjóvá greiða ekki fyrir bílatryggingar heimilisins í maí.

Nánari upplýsingar á [Sjóvá.is](https://www.sjova.is).



MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Læknar gerðu hræðilega upp-götun í heila COVID-19 sjúklings Kona í Bandaríkjunum reyndist hafa fengið sjaldgæfa bráðaheila-himnubólgu af völdum veirunnar.

2 Aron Einar reif Víði Reynisson niður úr skjaborgunum Víðir Reynisson þakkaði fótboltamanninum Aroni Einari fyrir að hjálpa sér að ná jarðtengingu eftir gott gengi landsliðsins í Frakklandi 2016.

3 Ester lést af slysförum aðeins 38 ára gömul – Söfnun hafin til styrktar syni hennar Ester Ósk Lilja Óskarsdóttir lést af slysförum 14. febrúar og skilur eftir sig 15 ára son sem á um sárt að binda.

4 Faraldursfræðingur segir Íslendinga vera á rangri leið og spálíkönin röng Chris McClure segir spálíkönin sem Ísland styðst við í faraldri COVID-19 röng og muni þau skila rangri niðurstöðu. Íslendingar ættu frekar að beita svonefndri bælingaraðferð gegn faraldrinum.

5 Mikill hiti var í kringum Guðmund: „Ætlaði að bíða eftir mér á bílastæðinu og drepa mig“ Tímavél 433 rifjar upp frægt atvik úr efstu deild á Íslandi 2006 þegar Hjörtur Júlíus Hjartarson og Guðmundur Mate tókust á.

6 Íslendur Harvard læknir – „Munum eiga í átökum við veiruna í marga mánuði í viðbót“ – Segir þjátr leiðir í boði Jón Ívar Einarsson, læknir og prófessor, telur í það minnsta ár þar til við losnum undan veirunni.

7 Stórstjarna braut reglur um útgöngubann með því að fá tvær vændiskonur heim til sín Kyle Walker, bakvörður Manchester City, hefur bedist afsökunar á því að brjóta gegn útgöngubanni með kaupum á vændi.

8 Sjáðu óvænta hlið á Þórólfi sóttvarnalækni – Spilar og syngur í rokkhljómsveit Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir er í hljómsveitinni Bítillbræður sem gerir ábreiður af lögum Bítlanna.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...

COVID-19 faraldurinn

Samkomubann, vegna COVID-19 faraldursins, verður afnumið í skrefum. Slíkar aðgerðir munu ekki hefjast fyrr en í fyrsta lagi snemma í maí og fer það eftir framgangi farsóttarinnar fram að þeim tíma.

Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir greindi jafnframt frá því að þjóðin ætti að undirbúa sig undir það að einhverjar takmarkanir vegna veirunnar verði jafnvel í gildi árið á enda.

Í vikunni lýsti sóttvarnalæknir yfir ánægju sinni með framgang faraldursins hér á landi sem hvað snertir fjölda smitaða hefur farið fram úr björtustu vonum. Öllu meira álag er á gjörgæslu þar sem innlagnir hafa fylgt svörtustu spám en samkvæmt upplýsingum frá landlækni og forstjóra Landspítala ræður heilbrigðiskerfið við álagið eins og stendur og hefur jafnvel undirbúið sig fyrir það að staðan gæti versnað.



Launahækkunar ráðamanna

Undir lok síðasta mánaðar var tilkynnt um að laun æðstu embættismanna ríkisins og kjörinna fulltrúa yrðu fryst til áramóta. Á miðvikudag kom fram að þar var aðeins hálf sagan sögð þar sem laun þeirra höfðu hækkað nokkuð mikið um áramót. Þessar fregnir komu illa við marga landsmenn þar sem samfélagið er að sigla inn í kreppu og hafa margir þurft að sæta skertu starfshlutfalli eða misst vinnuna undanfarið.

Þorsteinn Víglundsson segir af sér

Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar, hefur ákveðið að segja af sér þingmennsku. Í tilkynningu segist Þorsteinn ætla að taka að sér spennandi verkefni á vettvangi atvinnulífsins og hefja störf síðar í þessum mánuði. Hann sagði sömu leiðis af sér sem varaformaður Viðreisnar.

Ferðumst innanhúss

Ferðumst innanhúss er slagorð sem nýtur nú mikilla vinsælda hjá þremmingunum í almannavarnadeild ríkislögreglustjóra, Víði Reynissyni yfirlögregluþjóni, Ölm D. Möller landlækni og Þórólfi Guðnasyni sóttvarnarlækni. Ferðumst innanhúss vísar til þess að sökum COVID-19 faraldursins og samkomubanns eigi fólk ekki að ferðast um páskana, nema bara innan heimila sinna. Það vakti svo mikla gleði á þriðjudag þegar tónlistarmyndband leit dagsins ljós þar sem einvala lið íslenskra tónlistarmanna, auk þríeykisins, söng lagið „Góða ferð“ með nýjum texta – „Ferðumst innanhúss“.

Rannsakar andlát tveggja kvenna

Lögregla er nú með til rannsóknar andlát tveggja kvenna. Um aðskilin tilvik er að ræða en í báðum tilvikum hafa fjölskyldumeðlimir kvennanna verið handteknir og færðir í gæsluvarðhald og málin eru rannsökuð sem sakamál. Önnur konan lést í Sandgerði og var upphaflega enginn grunur um saknæma háttsemi, ekki fyrr en niðurstaða réttarmeinalæknis lá fyrir en hann taldi sterkar líkur á að sú væri raunin. Í síðara tilvikinu var það sonur konunnar sem var hnepptur í gæsluvarðhald. Í kjölfar þessara mála hefur heimilisofbeldi á tímum COVID-19 verið til töluverðrar umræðu, en aðstæðurnar þykja auka líkur á heimilisofbeldi gagnvart konum og börnum.

Atvinnuleysisbætur til eldri borgara

Undanfarið hefur verið greint frá einstaklingum eldri en 67 ára sem neitað var um úrræði stjórnvalda um atvinnuleysisbætur á móti skertu starfshlutfalli. Um er að ræða einstaklinga sem hafa verið í fullri vinnu þrátt fyrir að vera komnir á lífeyristökualdur. Nú hefur félags- og barnamálaráðherra, Ásmundur Einar Daðason, óskað eftir því að Vinnumálastofnun víki frá aldursskilyrðum í úrræðinu.

Kjaraviðræður hjúkrunarfræðinga

Kjarasamningar hjúkrunarfræðinga hafa verið lausir í ár og var lítið að gerast í kjaraviðræðum fyrr en sjónum samfélagsins var beint að kjaraskerðingum sem hjúkrunarfræðingar máttu sæta í miðjum faraldri, þegar störf þeirra hafa sjaldan verið jafn nauðsynleg samfélagi okkar. Síðan þá hafa aðilar fundað nokkuð stíft í vikunni, þó svo engin niðurstaða liggi enn fyrir.

MI NOTE 10:

Mi Note 10 pakkar fimm myndavélum sem hver og ein hefur sitt fram á að færa - meðal annars 108MP myndflögu. Ekki nóg með það heldur kemur síminn með risa stórra 5.260mAh rafhlöðu sem endist auðveldlega í 2 daga í mikilli notkun. Hvort sem þú ert atvinnu ljósmyndari eða að stíga inn í fullorðins árin, þá viltu ekki láta þetta tryllitæki framhjá þér fara!

Xiaomi á Íslandi | Síðumúli 23 bakatil, 108 Reykjavík | 537-1800 | www.mii.is

#FYRIR MIG

Innritun í framhaldsskóla er hafin.
Fylgdu okkur á Facebook og Instagram.



AUGLÝSINGAR LÝSIS Á NÝRRRI VÖRU BROT Á REGLUGERÐUM

Fjöldi innsendra erinda til Neytendasamtakanna jókst um 25 prósent milli ára í marsmánuði. Breki Karlsson, formaður samtakanna, segir áhrif kórónufaraldursins mikil.

Trausti Salvar Kristjánsson
traustisalvar@eyjan.is

Samkvæmt svari Matvælastofnunar við fyrirspurn blaðsins hafa borist kvartanir/áðendingar frá Lyfjastofnun, lyfsölufyrirtæki og Neytendastofu auk einstaklinga vegna nýrrar vöru frá Lýsi er heitir Fríar fitusýrur og þorskalýsi. Mælt er með að taka fitusýrurnar tvisvar til fjórum sinnum á dag, velta þeim um í munnum og skola þeim rólega niður kokið. Minni flaskan, 100 ml, kostar í Heilsuhúsinu 2.199 krónur en stærri flaskan, 300 ml, er á um 4.500 krónur.

Fullyrðingar um ágæti vörunnar eru ekki sagðar standast skoðun. Hefur Matvælastofnun sent erindi til Lýsis hf. þar sem auglýsingaefnið var talið brjóta gegn reglugerð um miðlun upplýsinga til neytenda, og reglugerð um næringar- og heilsufullyrðingar vegna matvæla. Brást Lýsi við með því að fjarlægja auglýsingarnar.

Lýsið engin lækning

Samkvæmt Árna Geir Jónssyni, sölustjóra hjá Lýsi, er nú passað sérstaklega upp á að varan sé ekki kynnt sem lækning gegn kórónuveirunni.

„Þetta er ekki kynnt sem lækning af okkar hálfu. Við viljum alls ekki gera það. Við segjum aðeins að þetta gefi möguleika á að óvirkja veiruna,“ segir Árni. Hann segist ekki hafa fengið kvartanir frá fólki yfir kynningu vörunnar, en segir eðlilegt að fólk velti slíkum hlutum fyrir sér. Það eina sem sýnt hafi verið fram á með rannsóknum sé að fríar fitusýrur geri hjúpaðar veirur óvirkar, en engar klínískar rannsóknir hafa enn verið gerðar á efninu, þó að frekari rannsóknir standi til.

Árni vill ekki svara því hvort það hafi verið ábyrgt af hálfu Lýsis að markaðssetja vöruna í miðjum kórónuveirufaraldri með slíkum hætti, en gengst við því að Lýsi beri ábyrgð á vörunni sem framleiðandi: „Það er eðlilegt að fólk setji spurningarmerki við svona, en við viljum ekki halda því fram að þetta sé lækning. Alls ekki.“

Algengt kvörtunarefni

Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, segir



Fríar fitusýrur kosta í kringum 4.500 kr. og mokseltast í matvöruverslunum en deilt er um ágæti þeirra.

Fullýrt er að vörunar hafi hamlandi áhrif á kórónuveiruna, án þess að vísindalegar sannanir liggi fyrir.

MEST SPURT UM FLUGFERÐIR OG LÍKAMSRÆKTARKORT

„Síminn stoppar ekki hjá okkur. Það hefur orðið alger sprenging hjá okkur og ljóst að áhrifa veirunnar gætir víða,“ segir Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna. „Helstu málin sem brenna á landsmönnum snúa að flugferðum og líkamsræktarkortum,“ segir hann en erfiðlega hefur gengið að segja upp áskrift í mörgum tilfellum. Samningar séu misjafnir, en sé ekkert minnst á óvenjulegar eða óviðráðanlegar aðstæður í skilmálum, ætti að vera hægt að fara fram á afslátt í samræmi við hlutfall þeirrar þjónustu sem fellur niður.

Ósammála túlkun ÍSÍ

Breki nefnir einnig að öll starfsemi íþróttafélaganna hafi stöðvast og þar með megi skoða endurgreiðslu á æfingagjöldum: „Æfingar hafa fallið niður hjá iðkendum, sem þó hafa greitt fyrir allt tímabilið. Því ber að skoða hvort íþróttafélögum



Breki Karlsson, formaður neytendasamtakanna

beri ekki að endurgreiða gjöldin í hlutfalli við tímann sem fellur niður vegna samkomubannsins. Þar koma ýmsir kostir til greina, til dæmis að bjóða upp á fjarþjálfun, lengja tímabilið og annað slíkt.

Hins vegar ætti valið alltaf að vera neytandans, nema annað sé tekið fram í skilmálum. Ef hann getur ekki nýtt sér aðra kosti, ætti honum ávallt að standa endurgreiðsla til boða, það er ekki stætt á öðru.“ Breki er því ósammála túlkun

Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og UMFÍ, sem telja iðkendur ekki eiga rétt á endurgreiðslu.

Athuga skal öryggiskröfur

Í rannsókn sem gerð var af Evrópusamtökum neytenda kom í ljós að aðeins þriðjungur vara sem keyptar eru á netinu stenst öryggiskröfur. Teknar voru fyrir 250 mismunandi vörur en 66 prósent þeirra stöðust ekki öryggiskröfur af margvíslegum ástæðum. Samtökin vilja að Evrópu-

að í kjölfar kórónufaraldursins hafi orðið aukning í tilkynningum er varða vörur sem eigi að sporna gegn, eða jafnvel lækna, Covid-19 sjúkdóminn sem kórónuveiran veldur. Slíkar fullyrðingar séu þó ekki á rökum reistar:

„Já, það hefur borið svolítið á þessu, þar sem fullýrt er að vörunar hafi hamlandi áhrif á kórónuveiruna, án þess að vísindalegar sannanir liggi fyrir.“ Breki segir að meðal þeirra vara sem kvartað hafi verið yfir til Neytendasamtakanna sé Fríar fitusýrur og þorskalýsi. Varan er framleidd af Lýsi hf. í samstarfi við Lipid Pharmaceuticals. Í frétt Morgunblaðsins um vöruna var hún sögð draga úr smit hættu og eyðileggja veirur með fituhjúp, en kórónuveiran er einmitt af þeirri tegund.

Breki segir að almennt verði að fara varlega í fullyrðingar varðandi heilsuvörur í þeim faraldri sem nú geisar, vítað sé að erlendis hafi fólk freistast til að drekka klór og tréspíra í kjölfar kolrangra fullyrðinga um meintan lækningarmátt slíkra efna á netinu. Hafi fólkíð goldið fyrir með lífi sínu. Þess má geta að Matvælastofnun hefur varað við kynningum þar sem fullýrt er að hinar og þessar vörur eigi að styrkja ónæmiskerfi líkamans og eða eigi að koma í veg fyrir sýkingar, til dæmis af völdum kórónuveirunnar. ■

sambandið geri netverslanir ábyrgar fyrir þeim vörum sem seldar eru, það sé ekki hlutverk neytendasamtaka að hafa eftirlit með slíku.

Meðal þeirra vara sem uppfylltu ekki kröfurnar voru tannhvíttunar efni, reykt- og gasskynjarar, plastleikföng, USB-hleðslutæki, breytistykki og hleðslubankar og barnaföt með reimum, svo eitthvað sé nefnt.

Breki segir oft erfitt fyrir kaupendur hér á landi að leita réttar síns ef netvara fæst ekki afhent, þar sem margar vörur á netinu séu keyptar í umboðssölu þriðja aðila og oft sé um svikamyllur að ræða:

„Það spretta daglega upp nýjar síður sem bjóða góð kaup, en reynast síðan svikamyllur. Það er gott fyrir neytendur að nota trustpilot.com á netinu til að ganga úr skugga um hvort svo sé,“ segir Breki. Hann áréttar að þeir sem versli á netinu kanni hvort um traustan söluaðila sé að ræða.



HVETJUM BÖRNIN OKKAR TIL DÁÐA

Fátt er eins mikilvægt og lestur til að örva þroska barna og ungmenna. Lesfærni liggur öllu öðru námi til grundvallar. Námsárangur ræðst að stórum hluta af lesskilningi. Til að ná valdi á lestri er aðeins ein fær leið: **lestur**.

Lestur eflir orðaforðann, kveikir nýjar hugmyndir, eykur skilning á lesmáli og bætir þannig skilning okkar á heiminum öllum. **Því meira sem við lesum því betra.**

Foreldrar gegna lykilhlutverki í að örva lesskilning barna sinna. Með því að hvetja þau til lesturs, lesa fyrir þau, ræða það sem lesið er og opna heim bókanna færa foreldrar og forráðamenn börnunum einhverja dýrmætustu gjöf sem hugsast getur.

Nú stendur yfir átakið **Tími til að lesa**. Öll þjóðin sameinast um að setja heimsmet í lesnum mínútum á einum mánuði. Þetta er kjörið tilefni til að blása börnunum lesanda í brjóst með hjálp keppnisskapsins.

VIÐ HVETJUM FORELDRA TIL AÐ
HVETJA BÖRNIN SÍN TIL DÁÐA Í LESTRI, NÚNA OG ALLTAF.



Stjórnarráð Íslands
Mennta- og
menningarmálaráðuneytið

#timitiladlesa

timitiladlesa.is

ÓDÆMIGERÐ EINKENNI COVID-19

Einkenni veirusýkingarinnar eru mörg og mismunandi. Sumir lýsa þynnkueinkennum á meðan aðrir tala um óbærilegan bakverk og jafnvel magapínu af verstu gerð.

Auður Ösp
Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Yfir 1.500 manns hafa nú smitast af COVID-19 sem kórónuveiran veldur og á hverjum degi bætast fleiri við. Algengustu einkennum er lýst sem influensu-sýkingu: hósti, hiti og þreyta. En veiran leggst mismunandi illa í fólk. Átta af hverjum tíu sem veikjast fá aðeins væg einkenni og í sumum tilfellum eru þau nær engin.

DV ræddi við þrjá Íslendinga sem eiga það sameiginlegt að hafa nýlega greinst með COVID-19 en einkennin eru ólík.

Eins og að vera með timburmenn

Arna Einarsdóttir fatahönnuður er búsett í Kaupmannahöfn. Hún fékk að vita þann 12. mars síðastliðinn að hún væri smituð af veirunni. Þá tók við einangrun heima við, eins og lög gera ráð fyrir. Þrátt fyrir að liðnar séu meira en tvær vikur frá greiningu sér Arna fram á að vera áfram í einangrun næstu vikunnar. Enda er ekkert annað í boði, vinnustaðurinn hennar lokaður og borgin liggur í dvala.

„Hér er ekki testað nema maður sé alvarlega veikur eða með hita yfir 39 stig. En þeir eru víst eitthvað að breyta um stefnu núna og eru búnir að fatta að það þarf að testa miklu, miklu fleiri.“

Hún fann fyrir einkennum sem hún líkir við nokkurs konar þynnku. Þau lýstu sér meðal annars í höfuðverk og síþreytu. „Ég fékk ekki hita, nema bara rétt 37,8 stig í einn dag. En það varð ekki meira



Arna og Margrét Gauja greindust báðar með COVID-19 en einkenni þeirra voru ólík.

MYND/ANTON BRINK

úr því. Annars var þetta bara hósti og mér var illt í lungunum. Mér var illt í öllum líkamnum, einkum með bakverki og liðverki. Svo missti ég algjörlega bragð- og lyktarskyn í meira en viku,” segir Arna en hún fann ekki fyrir neinum kvefeinkennum.

Hún segir það hafa verið einna verst hvað liðanin var sveiflukennd frá degi til dags. „Svo er þessi andskoti þrisvar sinnum lengur að ganga yfir en þessi venjulega flensa, eða þannig var það allavega hjá mér,” bætir Arna við en hún segir sambýlismann sinn einnig hafa smitast af veirunni. Bæði fundu þau fyrir gífurlegri þreytu. Hann varð hins vegar mun veikari en hún. „Það voru smá áhyggjur þarna inni á milli. En það rættist vel úr því og við erum orðin hress aftur.“

Hún veit ekki hvernig hún

smitaðist og segist nánast aldrei verða veik. „Eins og hjá flestum Dönnum varð lestin fyrir valinu í nánast allan vetur, enda brjáluð úrkoma. Maður var eins og sardína í dós alla daga þegar maður var að fara í og úr vinnu. Annaðhvort hef ég nælt í þetta þar, eða í jóga. Enginn í kringum mig er veikur.“

Grét af verkjum

„Ég hafði ekki hugmynd um að þessir verkir tengdust COVID-19. Ég gúglaði það meira að segja sérstaklega og fór í apótek á Akureyri til að fá ráð en engan grunaði þetta,” segir Margrét Gauja Magnúsdóttir, jökla- og akstursleiðsögukona, fyrirlesari, námskeiðshaldari, athafnastýra og aktivisti. Hún greindist með COVID-19 eftir hringferð um landið. Hún hélt í fyrstu að hún væri með hægðatregðu.

„Ég vaknaði að morgni 21. mars með vonda magaverki sem bara fóru ekki og voru að hrjá mig í fimm daga. Ég var í vinnunni þegar þetta gerðist. Ég vaknaði með þessa magaverki á hóteli á Höfn í Hornafirði. Ég átti eftir að keyra hringinn og það var erfitt, en ég harkaði það af mér, tók verkjalyf og lét eins og allt væri í toppstandi,” segir hún.

„Það var ekki fyrr en ég kom heim, þann 25. mars, og ég fór beint upp í rúm, sofnaði, vaknaði aftur og mældi mig og var þá komin með hita, að mig fór að gruna þetta og hringdi strax í 1700.“

Margrét segist hafa grátið af verkjum á þessum tímapunkti. „Þau kölluðu mig strax inn og lækni í geimbúningi tók á móti mér. Hann skoðaði mig í bak og fyrir og ákvað að taka próf. Símtalið fékk ég

daginn eftir. Þann 26. mars. Sá dagur var einnig verstur en ég fékk vöðvaverki í bakið sem voru ólýsanlega sárir, á nákvæmlega sama stað og ég hafði verið með verki á fyrir meira en 20 árum eftir bílslys.

Margrét hefur síðan þá fundið fyrir þungum höfuðverk, eyrnaverk og verið með hellu fyrir eyrum. Hún verður lafmód við það eitt að ganga upp og niður stiga. Þá missti hún allt lyktar- og bragðskyn sem hún segir að hafi verið „mjög frikuð reynsla“.

Hún finnur enn fyrir einkennum í dag og er orkulaus. „Þetta er glötuð pest, ég líki henni oft við það að fjögurra ára barn sé búið að taka yfir miðtaugakerfið mitt og sé að ýta á alla takkana. Ég geri mér grein fyrir að ég þarf að byggja mig aftur upp eftir þetta og ég get ekki beðið eftir að takast á við það, mun fara út í göngutúra með bros á vör, í hvaða veðri sem er,” segir Margrét en hún kveðst þakklát fyrir að hafa ekki fengið alvarlegri einkenni.

Hún brýnir fyrir fólki að gefa öllum einkennum gaum. „Ef þú ert með einkenni sem þér finnst óvenjuleg, magaverki, kuldaþroll, hausverk eða missir bragð- og lyktarskyn, þá eru það einkenni. Þér þarf ekki að liða djöfullega eða vera með háan hita. Þú gætir jafnvel alveg hrist þetta af þér, poppað tvær panóðil og haldið áfram en stoppaðu og hlustaðu á líkama þinn, lokaðu þig af, taktu upp símann og hringdu í 1700. Ef þú reynist jákvæður fyrir COVID-19 þá verður þú gripinn af dásamlegu fagfólki COVID-teymisins og rakningar-teymisins og þú ert ekki einn.“

Ætlaði að harka þetta af sér
Kristín Ýr Gunnarsdóttir almannatengill greindist með COVID-19 þann 23. mars síðastliðinn. Fyrstu einkennin voru einungis smávægilegt kvef. Svo tók við þreyta og orkuleysi. Hún fann ekkert fyrir hósta, sem er eitt algengasta einkenni veirunnar.

„Ég var „milliveik“ eins og ég hef lýst því, ég var slöpp en fannst ég samt ekki „nógu“ veik til að leggjast upp í rúm. Ég fann fyrir verkjum í líkamnum en tengdi það við að ég var nýfarin að vinna heima og að stólarnir mínir væru lélegir, eða þá að rúmið væri eitthvað lélegt. Auðvitað ætlaði maður bara að harka þetta af sér.“

Á þessum tíma var Kristín þegar komin í sóttkví vegna þess að rúmri vikur áður hafði hún verið í samskiptum við smitaðan einstakling. Hún hafði samband við lækni eftir að hún missti bragð- og lyktarskyn. Skyndilega gat hún ekki fundið lykt af ilmvatninu sínu.

Rúmlega viku síðar, daginn sem hún hefði átt að losna úr sóttkví, fékk hún niðurstöðurnar: Hún var sýkt af COVID-19. Það var ljóst að Kristín myndi ekki losna úr þrisundinni í bráð. Hún lýsir því sem ákveðnu áfalli að greinast.

„Maður veit ekkert hvert þetta fer með mann. Einn daginn er ég hress og næsta dag er ég máttlaus. Óvissan, og óttinn, það er verst. Það er erfitt fyrir aktíva manneskju eins og mig að hægja á sér. Ég hef tekið allan tilfinningarússíbanann á þetta. Þetta er ákveðin æfing í æðruleysi. Maður þarf soldið að láta tímann líða einhvern veginn og lufsast í gegnum dagana.“

Í dag hefur hún verið í einangrun heima hjá sér í rúmlega þrjár vikur. Kristín er einstæð, þriggja barna móðir og fjarveran frá börnunum hefur reynst henni gríðarlega þungbær.

Hún hefur aldrei verið jafnlengi í burtu frá yngstu dóttur sinni. Það fyrsta sem hún ætlar að gera eftir að einangrun lýkur er að taka utan um börnin sín. Hún leyfir sér þó ekki að hugsa um þá stund. Það er einfaldlega of erfitt.

Það er erfitt að vera ósjálfbjarga í þessum aðstæðum, en Kristín hefur sterkt bakland og er þakklát fyrir það. „Um daginn kom frænka mín og færði mér blóm. Ég fékk tár í augun, af því að þetta var eina lífið, það eina lifandi sem ég hafði komist í snertingu við í 19 daga.“ ■

VERÐ FRÁ 310 KR.

20-30% afsláttur af öllum rafbókum!

www.forlagid.is



Styrkir úr Samstarfsjóði við atvinnulífið um heimsmarkmiðin

Utanríkisráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um styrki sem veittir eru úr Samstarfssjóði við atvinnulíf um heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna vegna samstarfsverkefna í þróunarríkjum.

Hefur fyrirtæki þitt áhuga á að leggja sitt af mörkum til að ná heimsmarkmiðunum um sjálfbæra þróun og á sama tíma sækjast eftir nýjum viðskiptatækifærum og aukinni samkeppnishæfni?

**Samstarfssjóðurinn skapar ný tækifæri fyrir íslenskt atvinnulíf.
Allt að 100 milljónir króna verða til úthlutunar.**

Vakin er athygli á breytingu á reglum sjóðsins sem gera það að verkum að öll smáeyþróunarríki, á lista OECD DAC um þróunarríki, teljast gjaldgeng samstarfslönd.

Hlutverk sjóðsins er að hvetja til þátttöku og framlags atvinnulífs til þróunarsamvinnu.

Markmiðið er að draga úr fátækt og styðja við atvinnusköpun og sjálfbæran vöxt í fátækum ríkjum. Sjóðurinn er opinn fyrir umsóknum frá skráðum fyrirtækjum.

Vegna COVID-19 heimsfaraldurs hefur umsóknarfrestur í Samstarfsjóð við atvinnulífið um heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna verið framlengdur til **12. maí**.

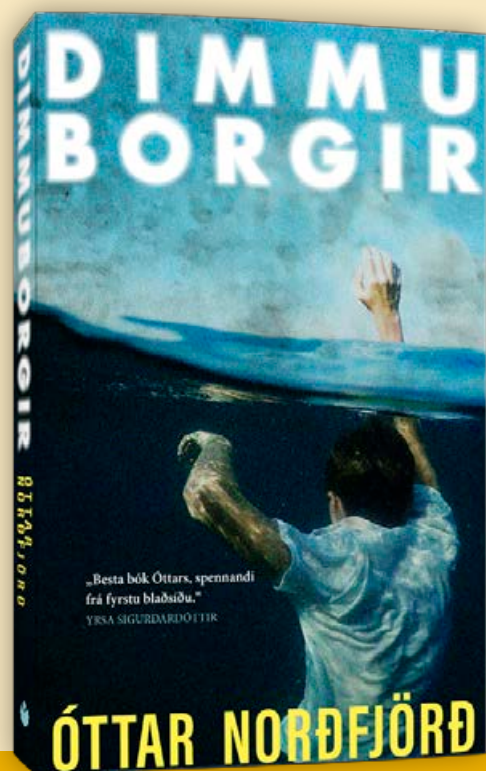
Fyrirspurnir þurfa að berast eigið síðar en **5. maí**.

Allar nánari upplýsingar á utn.is/heimsljos



Stjórnarráð Íslands
Utanríkisráðuneytið

TÍMI FYRIR LESTUR



Ný spennubók eftir Óttar Norðfjörð, aðalhandritshöfund *Brots*



Falleg endurútgáfa fyrir aðdáendur *Dalalífs* og Guðrúnar frá Lundi



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



Ódýrasta útgáfan, Model 3, kostar um 5 milljónir og er sú mest selda hérlandis. MYNDIR/ADSENDAR

ÍSLENDINGAR TRYLLTIR Í RAFMAGNAÐA TESLU

Tesla hérlandis er ekki umboð heldur útibú frá bandaríska fyrirtækinu Tesla Inc. Lítið sem ekkert eftir af peningum hérlandis við sölu á bílunum.

Lúxus rafmagnsbílar frá bandaríska framleiðandanum Tesla mokseljast hérlandis en almenn bílasala hefur dregist gífurlega saman og ekki síst eftir að kórónuveiran fór að láta til sín taka. Bílaleigur hafa jafnan verið að endurnýja bílaflota sína um þetta leyti en nú hafa afbókanir á bílapöntunum verið miklar enda stefnir í mikinn samdrátt í ferðaþjónustu.

3-4 mánaða bið eftir bíl

Forsvarsmenn Tesla á Íslandi segja lítið vera um afbókanir hjá þeim og að enn sé biðlisti. „Ég held að ég hafi aldrei séð áður dæmi um að sala á nýju markaðssvæði hafi rokið svo hratt upp í að vera mest selda vörumerkið,“ segir Even Sandvold Rolans, samskiptastjóri hjá Tesla.

Það sem af er ári, hafa 403 Tesla-bifreiðar verið nýskráðar hérlandis. Tesla opnaði ekki fyrir sölu fyrr en í febrúar. Enn bætist á biðlistann en sá sem pantar sér raffákinn eftirsóttá þarf að sætta sig við að biða fram í júní eða jafnvel júlí eftir að fá hann afhentan. Sérpöntun á almennum bílum frá Evrópu er almennt tveir til þrír mánuðir en jafnvel lengra sé bíllinn frá öðrum heimsálfum.



Held að ég hafi aldrei séð dæmi um að sala á nýju markaðssvæði hafi rokið svo hratt upp.

Til að byrja með voru bílarnir dýrir en með nýjum og einfaldari útgáfum er verið komið niður í rúmlega 5,1 milljón og er ódýrasta týpan sú mest selda hérlandis en sú dýrasta er á 12,2 milljónir.

Tesla á Íslandi er alfarið í eigu bandaríska móðurfyrirtækisins Tesla Inc en ekki er um útibú að ræða í eigu íslenskra aðila líkt og Toyota eða Hekla sem eru sjálfstæð fyrirtæki og innflytjendur vörumerkja hérlandis. Því situr lítið sem ekkert eftir af fjármunum í landinu þegar verslað er við Tesla að frá-dregnum kostnaði við sölu, svo sem vegna starfsmannahalds og húsakynna. Rafmagnsbílar eru án bifreiða- og innflutningsgjalda og bera mun lægri virðisaukaskatt.

Erndurgreiða að fullu
En hvað er svona merkilegt

við þennan bíl? Skyldi það vera að forstjóri fyrirtækisins þykir einn mesti hugsuður okkar tíma eða er bíllinn sjálfur svona stórkostlegur? Elon Musk, forstjóri Tesla, hefur ítrekað komið sér vel fyrir á listum Forbes yfir valdamestu og ríkustu einstaklinga heims auk þess að vera ötull talsmaður endurnýjanlegrar orku.

Bíllinn sjálfur er nokkuð mínímalískur og einfaldur í útliti. Straumlínulagaður og laglegur en í raun engin glæskerra en þykir ákaflega lipur og auðvitað umhverfisvænn. Hrein samvíska í bland við skilafrest er einnig sterkur sölupunktur sem fangar kaupglæða Íslendinga en viðskiptavinir mega skila bifreiðinni innan sjö daga að því gefnu að hún hafi ekki verið ekin meira en 1.600 km og fá endurgreitt að fullu. ■

JS Watch co.

REYKJAVIK



Úrsmíðameistari okkar missir aldrei einbeitinguna

Vegna annálaðrar einbeitingar, nákvæmni og 50 ára reynslu, tryggir úrsmíðameistarinn gæði íslensku úranna. Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra.

*Hjá Gilbert úrsmið sérhæfum við okkur
í úrsmíði, hönnun og framleiðslu úra*

GILBERT
ÚRSMÍÐUR

Laugavegi 62 - sími: 551-4100

www.gilbert.is / www.jswatch.com.



OPINN FYRIR ÁSTINNI

Sigursteinn Másson breytti viðhorfi almennings til geðsjúkra þegar hann opnaði sig um reynslu sína af geðhvörfum á sínum tíma en hann hefur ekki fundið fyrir einkennum sjúkdómsins í tíu ár. Furðulegt ástand og óvissa í samfélaginu hefur ekki raskað því, enda hefur Sigursteinn áhyggjur af annarri og mun alvarlegri vá sem heimsbyggðin stendur frammi fyrir.

Við heimili Sigursteins stendur notalegt garðhýsi þar sem viðtalið fór fram. Á lóðinni stendur einnig bílskúr þar sem innréttuð hefur verið íbúð. Þar býr hinn 19 ára gamli Hussain, sem flúði hingað frá heimalandinu undan ógn talibana í Afganistan.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI



Auður Ösp
Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Fyrir aftan heimili Sigursteins í Kópavoginum er lítið og ofurkrúttlegt garðhýsi þar sem við spjöllum. Einhvers staðar á vappi í kring er kisan Kátína sem ákvað sjálf að flytja inn á heimilið fyrir níu árum, óánægð með nýja læðu á gamla heimilinu en nýjum eigendum til mikillar ánægju. Það er eitthvað mjög traustvekjandi og hlýlegt við Sigurstein enda hefur honum margoft tekist að fá fólk til að opna sig um viðkvæma og erfiða lífsreynslu.

Móðir Sigursteins, sem staðið hefur með honum í gegnum þykkt og þunnt, býr þar einnig. Í bílskúr á lóðinni hefur verið innréttuð íbúð og þar býr hinn 19 ára Hussain, sem flúði til Íslands undan ógn

talibana í Afganistan. Hann kynntist Sigursteini í gegnum aðra flóttamenn og einstök tengsl hafa myndast þeirra á milli. Það er Sigursteini að þakka að Hussain fékk alþjóðlega vernd á Íslandi eftir langa og stranga baráttu.

Við byrjum á því að ræða aðeins um Sönn íslensk sakamál, þáttaröðina sem Sigursteinn er hvað oftast tengdur við. Nú hafa þættirnir öðlast nýtt líf, á hlaðvarpsformi, og Íslendingar taka því fagnandi. Á sama tíma njóta erlendir glæpaþættir mikilla vinsælda á Netflix.

Af hverju eru sakamálaþættir svona vinsælir? „Það er áhugavert að þú spyrjir vegna þess að ég er sjálfur enginn sérstakur áhugamaður um sakamál. Ég les til dæmis sjaldan glæpasögur eða slíkt, gefst oft upp eftir 20 eða 30 blaðsíður. En það er eitthvað við þessar mannlegu

hliðar á málunum. Og hvað málin segja okkur um samfélagið á hverjum tíma fyrir sig.“

Fyrsta þáttaröðin af Sönn um íslenskum sakamálum fór í loftið á RÚV árið 1999. Á þeim tíma höfðu slíkir þættir aldrei verið gerðir fyrir íslenskt sjónvarp. Og það voru ekki allir sem höfðu trú á hugmyndinni. Menn töldu að smæð Íslands og nálægðin á milli fólks væri of mikil.

Í einum þætti fyrstu seríunnar sat Sigursteinn andspænis dæmdum raðnauðg-ara á Litla-Hrauni. Þetta var Björgvin Þór Ríkharðsson sem á sínum tíma hlaut viður- nefnið „hættulegasti glæpa- maður Íslands.“

Það var sérstök upplifun að taka viðtal við mann sem neitaði algjörlega að horfast í augu við brot sín. Þátturinn vakti sums staðar hörð við- brögð.

„Einhverjir spyrja kannski hvort það sé réttlætanlegt að leyfa þessum einstaklingi sem sýnt hefur siðrofshegðun að tjá sig. Mér finnst mikilvægt eins og í þessu tilviki að horfa á hvaðan þessi einstaklingur kemur, umhverfið sem mótar hann, fjölskylduaðstæður og annað. Það er mikilvægur partur.

Það eru heldur ekki allir á því að það eigi að rifja upp viðkvæm mál, gömul sár sem eru ekki gróin. Ef tiltekið mál getur varpað nýju ljósi á hlut- ina, fengið okkur til að sjá hlutina í öðru samhengi, kennt okkur eitthvað um okkur sjálf og samfélagið, þá tel ég það vera næga ástæðu. Það á ekki að rifja upp mál „af því bara“ eða í afþreyingarskyni,“ segir Sigursteinn og vísar þar með- al annars í bandarískt „meló- drama“.

Nokkur af þessum eldri mál- um rötuðu ekki í hlaðvarpið. „Sum þeirra eru bara þess eðlis að ég sé ekki ástæðu til að kryfja þau frekar, mér fannst ég ekki geta komið með neitt nýtt. Í sumum tilvikum eru sakborningar kannski komnir á allt annan stað í líf- inu og búnir að taka út sína refsingu, það hefur líka áhrif.“

Eitt af þeim málum sem koma bæði fyrir í fyrstu þáttaröðinni og í hlaðvarpinu nú er morðið á Gunnari Sigurði Tryggvasoni sem fannst látinn í bifreið sinni við Laugalæk í Reykjavík árið 1968. Hann hafði verið skotinn í hnakkann. Í dag, 52 árum eftir morðið, er málið enn óleyst. Sigursteinn segir morðið á Gunnari það mál sem standi einna helst upp úr. Í hlaðvarpsþættinum koma fram nýjar vísbendingar sem þykja gefa tilefni til að taka rannsókn málsins upp á ný. Sigursteinn segir morðið á Gunnari eitt af þeim málum sem standa upp úr þegar lítið er til baka. „Þegar ég byrjaði að kanna málið á sínum tíma var ég sjálfur með fyrir- fram mótaðar hugmyndir um ákveðna atburðarás. Það hefur því verið nokkuð einstakt að sjá allar þessar nýju hliðar á málinu.“

Blaðakonu er kunnugt um nokkra einstaklinga sem hlusta á hlaðvarpið á kvöldin þegar lagst er til svefns. Þó svo að viðfangsefnið sé ekki beint fagurt er víst eitthvað róandi og traustvekjandi við rödd Sigursteins. „Ég hef reyndar heyrt það líka. Kannski maður gefi út hlað- varpið „Sögur fyrir svefn- inn“,“ segir Sigursteinn kím- inn.

Purfum að staldra við

Sigursteinn reynir eins og flestir landsmenn að halda sig heima þessa dagana og hann kvartar ekki: segist geta haft það mun verr. Hann óttast ekki COVID-19 faraldurinn sem nú geisar. Hann trúir því að hér sé eitthvað stærra að verki.

„Ég trúí á að það sé almætti og að það hjálpi okkur og leið- beini á ákveðinn hátt, með vísbendingum og leiðbeiningum. Það sem er að gerast núna, ég sé það einfaldlega sem enn eitt stóra viðvörunarmerkið,

„Þetta er erfitt, ójá, og þetta er sársaukafullt. Í skilnaði kemstu ekki hjá því að meiða aðra manneskju, burtséð frá því hvernig þessi ákvörðun um skilnað var tekin. Það er alltaf eitthvað sem meiðir í þessu ferli. Það má kannski segja að þetta hafi þróast út í að vera vináttusamband. Ég held að við höfum báðir upp- lifað að það hafi eitthvað skort, það var eitthvað sem vantaði upp á til að þetta gæti gengið sem hjónaband.

Ég hef ekki verið í mörgum samböndum í gegnum ævina. Þegar ég horfi til baka tek ég eftir því að flest þau sam- bönd, hjónaband meðtalið, sem ég hef verið í hafa verið með mönnum af erlendum uppruna. Það hefur ekki verið meðvituð ákvörðun, hefur bara einhvern veginn æxlast þannig.“

Sigursteinn hafði lítil sem engin tengsl við föður sinn þegar hann var ungur og hann segist hafa hugleitt hvort þetta hafi eitthvað með það að gera.

„Ég hef svona velt því fyrir

Ég er sjálfur enginn sérstakur áhugamaður um sakamál.

inn grip, frá þessu almætti. Þessi veira, sem fólk er að agnúast út í, hún er í raun birt- ingarmynd á mistökum okkar mannanna. Þessi veira væri ekki til ef við værum ekki að fara með dýrin eins og við gerum, eyðileggja búsvæðin þeirra. Svo ekki sé minnst á afbrigðilega matarmarkaði með villt og verksmiðjufram- leidd dýr.

Fyrir mér er þetta tækifæri. Ætlum við að fara aftur í sama tortímandi ruglið þegar þetta er yfirstaðið? Við munum ekki fá annan séns. Þetta er mjög þörf lexía fyrir okkur: Núna þurfum við virkilega að staldra við og hugsa málið upp á nýtt. Minnka kjótát. Breyta neysluháttum okkar. Ferðast minna og dvelja lengur erlend- is í stað þess að fara í styttri helgarferðar. Breyta land- búnaðinum í vistvæna fram- leiðslu. Vegna þess að ástand- ið núna er brandari miðað við þær hörmungar sem loftslags- breytingar munu kalla yfir okkur.“

Opinn fyrir ástinni

Sigursteinn er einhleypur og barnlaus. Hann hefur þó notið þeirra forréttinda að finna ástina. Árið 2007 gekk hann í hjónaband. Eftir sjö ár skildi leiðir en venskapurinn fór hvergi. Sigursteinn er sáttur við þessi sögulok. En skilnaður er alltaf erfiður.

mér hvernig stendur á þessu, af hverju ég vil síður mynda sambönd á „heimasvæðinu“. Hvort ég sé kannski að leita að einhverju sem er fyrir utan minn þægindahring? Ísland er lítið og þú kemst varla hjá því að hitta vini og gamla kærasta í Bónus eða á Laugaveginum. En ég er svo sannarlega opinn fyrir því að kynnst öðrum manni, tengjast öðrum á nýjan hátt og upplifa nýja hluti. En ég er langt frá því að vera eitthvað örvæntingarfullur. Ég er ekki að leita. Minn vandi er svolítið sá að ég helli mér út í þau verkefni sem ég er að sinna hverju sinni. Þau hugð- arefni sem eru efst hjá mér hverju sinni og eru að sækja á mig. Þá set ég gjörsamlega allt einkalíf til hliðar. Það hefur örugglega ýtt eitthvað undir að þau sambönd sem ég hef verið í hafa yfirleitt ekki varað lengur en í nokkur ár, hjónabandið í sjö ár.“

Hefur þig einhvern tímann langað að eignast börn og koma upp fjölskyldu? „Fyrir nokkrum árum byrjaði ég að fara djúpt í þessar pælingar og það rann upp fyrir mér að það er allt of mikið af börnum í heiminum en of lítið af góð- um foreldrum.“

Blóð er ekki alltaf þykkara en vatn. Sigursteinn nefnir sem dæmi Hussain, afganska flóttapiltinn sem hann hefur tekið upp á sína arma og

veitt öryggi og hlýju. „Ég hef kannski ekki beint gengið Hussain í föðurstað, en við höfum rætt það, og hann hefur sagt að ég sé svolítið eins og pabbi hans núna.

Og ég held að ég hafi líka verið einhvers konar „stóri bróðir“, einhvers konar föðurímynd, fyrir þá sem ég hef reynt að aðstoða við að fá hæli á Íslandi. Margir þeirra hafa misst alla fjölskyldu sína og auðvitað er ekki hægt að bæta þeim upp þann missi. En ég get verið til staðar. Ég get veitt þeim öryggi.

En veistu, nei, ég hef komist að þeirri niðurstöðu að ég hafi enga þörf fyrir að mín gen gangi áfram. Ég skil auðvitað að fólk vilji eignast börn. En það vantar ekki fleiri börn í þennan heim. Það vantar að veita þeim börnum sem eiga ekki fjölskyldu skjól og öryggi. Sumir tala um að það sé tilgangur lífsins að fjölga sér en þá erum við að setja til hliðar þennan hæfileika mannskepnunnar til tjáskipta, að geta beitt skynsemisrökum.“

Bankaði upp á hjá Davíð Oddssyni

Hann er meðvitaður um að passa upp á svefn, mataræði og hreyfingu. Stunda sína „andlegu sjálfsvörn“ eins og hann orðar það. Hann er meðvitaður um að álag getur virkað eins og olía á eld fyrir þá sem haldnir eru geðsjúkdómum. Hann hefur undanfarin ár tjáð sig opinskátt um reynslu sína af geðhvörfum, sjúkdómi sem hefur fylgt honum síðan árið 1996, þegar hann var ungur fréttamaður á Stöð 2.

Í bókinni Geðveikt með köflum fjallar hann um fjóra geðveika kafla í lífi sínu.

Á einum stað segir hann frá því þegar hann hafði misst tengslin við raunveruleikann og var illa haldinn af vænisyki. Hann mætti á fund Davíðs Oddssonar, þáverandi forsætisráðherra, og bauðst til að hætta við þáttagerðina um Guðmundar- og Geirfinnsmálin gegn því að Davíð myndi greiða fyrir hann far úr landi með einkaþotu. Viðbrögð Davíðs voru þau að spyrja Sigurstein hvort hann hefði talað við lækni. Atvik sem er nákvæmlega jafn fyndið og það hljómar.

„Auðvitað er þetta spaugilegt þegar maður lítur til baka. Þú verður að geta hlegið að hlutunum. Það var líka heilandi að skrifa bókina. Það var heilmikil þerapía.“

Hann hefur ekki fundið fyrir einkennum sjúkdómsins í 10 ár. Seinast þegar hann fór í maníu var eldgosið í Eyjafjallajökli í fullum gangi.

„En þegar ég veiktist síðast þá var það við aðstæður þar sem ég var algjörlega „out and about“ í aðstæðum þar sem ég hafði enga stjórn. Mér finnst ég vera á góðum stað núna. Ég horfi kannski fullmikið á fréttir, en ég vil líka vera meðvitaður um það sem er í gangi.



Sigursteinn segist halda að hann hafi verið einhvers konar föðurímynd fyrir þá sem hann hefur reynt að aðstoða við að fá hæli hér á landi. „Ég hef enga þörf fyrir að mín gen gangi áfram.“ MYND/SIGTRYGGUR ARI

Þessi veira, sem fólk er að agnúast út í, hún er í raun birtingarmynd á mistökum okkar mannanna.

Það er auðvitað eðlilegt að finna fyrir óvissu og ótta við þessar aðstæður. Minn ótti snýst frekar um framhaldið, það sem gerist næst, ekki beint ástandið eins og það er núna.

En eins og ég lít á það, þá höfum við í raun meiri stjórn á aðstæðum núna heldur en nokkurn tímann áður. Það er meiri ró yfir öllu. Við erum búin að smækka okkar eigin veröld: við erum inni í íbúðunum okkar og skjótumst út í búð þegar þarf. Þetta er í raun miklu meiri stjórn en við allajafna höfum. Dagsdaglega erum við á útopnu, það þarf að fara hingað og þangað og áreitið er alls staðar. Við höfum engan tíma til að gera neitt. Endalaust stress að ná deginum saman, þannig að allir geti komið í kvöldmat á réttum tíma. En núna eru allir meira og minna heima, og því getum við stjórnað. Þó svo að auðvitað séu aðstæður fólks mismunandi.“

Til staðar fyrir litla manninn Sigursteinn hefur starfað sem formaður Geðhjálp og Öryrkjabandalagsins, hann hefur unnið ötullega að dýraverndunarmálum og látið sig varða málefni hælisleitenda og flóttafólks.

Hvaðan kemur þessi hvöt,

þessi þörf til að hjálpa þeim sem minna mega sín? „Ég byrjaði að starfa með Geðhjálp í kringum aldamótin. Á þeim tíma var engin umræða um geðsjúkdóma á Íslandi, geðræn veikindi voru tengd við glæpi og fjölmiðlaflutningur tók við af því.

Mig rámar í að einhvern tímann á þessum tíma hafi einn maður, meðlimur í Sinfóníuhljómsveit Íslands, komið í viðtal í blaði þar sem hann sagðist hafa verið með þunglyndi og að það hefði valdið honum erfiðleikum. Við lögðum áherslu á það strax í byrjun að gefa geðsjúkdómum andlit. Þetta er annað í dag,“ segir Sigursteinn og nefnir sem dæmi þegar Högni Egilsson, söngvari Hjaltalín, steig fram í viðtalið við Fréttatímann og ræddi reynslu sína af því að vera með geðhvörf.

Fólk hefur sent Sigursteini skilaboð og komið að máli við hann til að þakka honum fyrir einlægnina, hún hafi veitt því hugrekki. Það kann hann að meta. „Þetta á við um alla, við eigum öll sögu, við búum öll yfir einhverri reynslu sem við getum deilt, öðrum til góðs,“ segir hann.

„Þegar ég var fyrst greindur með geðhvörf olli það straumhvörfum í minni tilveru. Ég var þarna á einhverri

framabraut, yngsti fréttamaðurinn á Íslandi og það var partí sem fylgdi því. En eftir að ég veiktist breyttist allt, ég þurfti nýjan tilgang og ný markmið. Þegar ég kynntist Geðhjálp áttaði ég mig á stöðu fólks sem ég vissi ekki af áður. Fólk sem sumt glímir við sárafatækt, einmanaleika og hefur orðið fyrir hroðalegu ofbeldi. Þarna var ég kominn með ábyrgðarstöðu og ég þurfti að endurmeta mitt hlutverk og minn tilgang.

Þegar ég fór inn í ÖBÍ áttáði ég mig á því hversu mikil spilling þreifst innan samtakanna. Hversu hörmulega illa var staðið að húsnæðismálum og hvernig komið var fram við fatlað fólk á niðrandi hátt. Ég hafði ekki áttað mig á hvernig ástandið var í blokkunum í Hátúni. Aðgreiningin og gettómyndunin sem samtök fatlaðra höfðu staðið fyrir árum saman.“

Málunum lýkur aldrei

Í yfir tvo áratugi hafa Guðmundar- og Geirfinnsmálin og umfjöllunin þar í kring verið stór partur af lífi Sigursteins. Í heimildarmyndinni Aðför að lögum voru málin krufin til mergjar eftir áralanga þöggun. Hæstiréttur sýknaði á sínum tíma fimm sakborninganna af öllum ákæruliðum

í endurupptökumáli Guðmundar- og Geirfinnsmála en endurupptökubeiðni Erlu Bolladóttur var hafnað.

Þegar málin berast í tal verður Sigursteini mikið niðri fyrir.

„Réttlætið náði ekki fram, nema að hluta til. Í mínum augum er þetta mál ekki afgreitt. Enda stóð það ekki til, og hefur aldrei staðið til, að klára málin almennilega. Ljótleikinn í þessu máli er svo hrikalegur og það er raunveruleg hætta á að þessu máli verður aldrei lokið.

Aðalatriðið í þessu öllu saman, það sem má aldrei endurtaka sig, er að lögregla og rannsóknaraðilar bjuggu til, eða fabrikeruðu, tvö sakamál. Flæktu inn í það einstaklinga sem þeim þóttu tilvaldir vegna þess að þeir einstaklingar gátu ekki varið sig og voru lengst af útilokaðir frá verjendum sínum. Sökin í þessum málum liggur ekki þar sem hún á að liggja: hjá ríkinu og rannsóknaraðilum.

Ég get skilið að fólk vilji fá skaðabætur. Þessa hugsun að ríkið þurfi að blæða á einhvern hátt. En ég tel að engir peningar geti bætt upp það sem átti sér stað.“

Í gegnum árin hefur hann hitt aðstandendur málsins við ólík tækifæri.

Hefur þú sjálfur einhverjar kenningar um það sem raunverulega gerðist, hver afdrif þessara tveggja manna voru? „Nei, ég hef aldrei haft neinn sérstakan áhuga á hvað varð um þessa menn. Bæði málin benda jú vissulega til að hvarfið hafi ekki verið með eðlilegum hætti, hvarf Geirfinns þá frekar.

Ef menn hefðu raunverulega viljað upplýsa málið, þá hefðu þeir gert það. En í staðinn var spunninn þessi vefur og allt fór út um þúfur.

Ef það eru einhverjir þarna úti sem bera ábyrgð á hvarfi þessara tveggja manna, þá eru þeir aðilar löngu búnir að taka út sína refsingu. Þeir hafa ekki fengið frið fyrir allri þeirri umfjöllun sem málið hefur fengið, sem ég á vissulega ákveðna sök á. Það er þyngri refsing en nokkur fangelsisdómur.

Ég get ómögulega sætt mig við að eftir allan þennan tíma eigi enn einu sinni að sópa öllu undir teppið. Þetta er svo ótrúlega lítilmannlegt, lélegt og rotið.“

Verður alltaf viðloðandi fjölmiðla

Eitt að lokum. Hefur þú velt því fyrir þér að snúa aftur í fjölmiðla? „Þetta er reyndar ekki í fyrsta skipti sem ég er spurður að þessu. Ég er opinn fyrir öllu og ég útiloka ekkert. Það er svo margt spennandi sem er hægt að gera í fjölmiðlum. Ég held að ég verði alltaf viðloðandi fjölmiðla á einhvern hátt.

Ég er opinn fyrir öllu sem hefur eitthvað að gera með þetta samfélag sem við búum í. Svo er bara spurning um að finna rétta vettvanginn.“

VILDARKORT

LIND
FASTEIGNASALA

- FÁÐU MEIRA

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu
fá **VILDARKORT LINDAR**
sem veitir **30% AFSLÁTT**
hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



DORMA



Fáðu framúrskarandi þjónustu og skráðu eignina þína á **FASTLIND.is**



LIND Fasteignasala
**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**



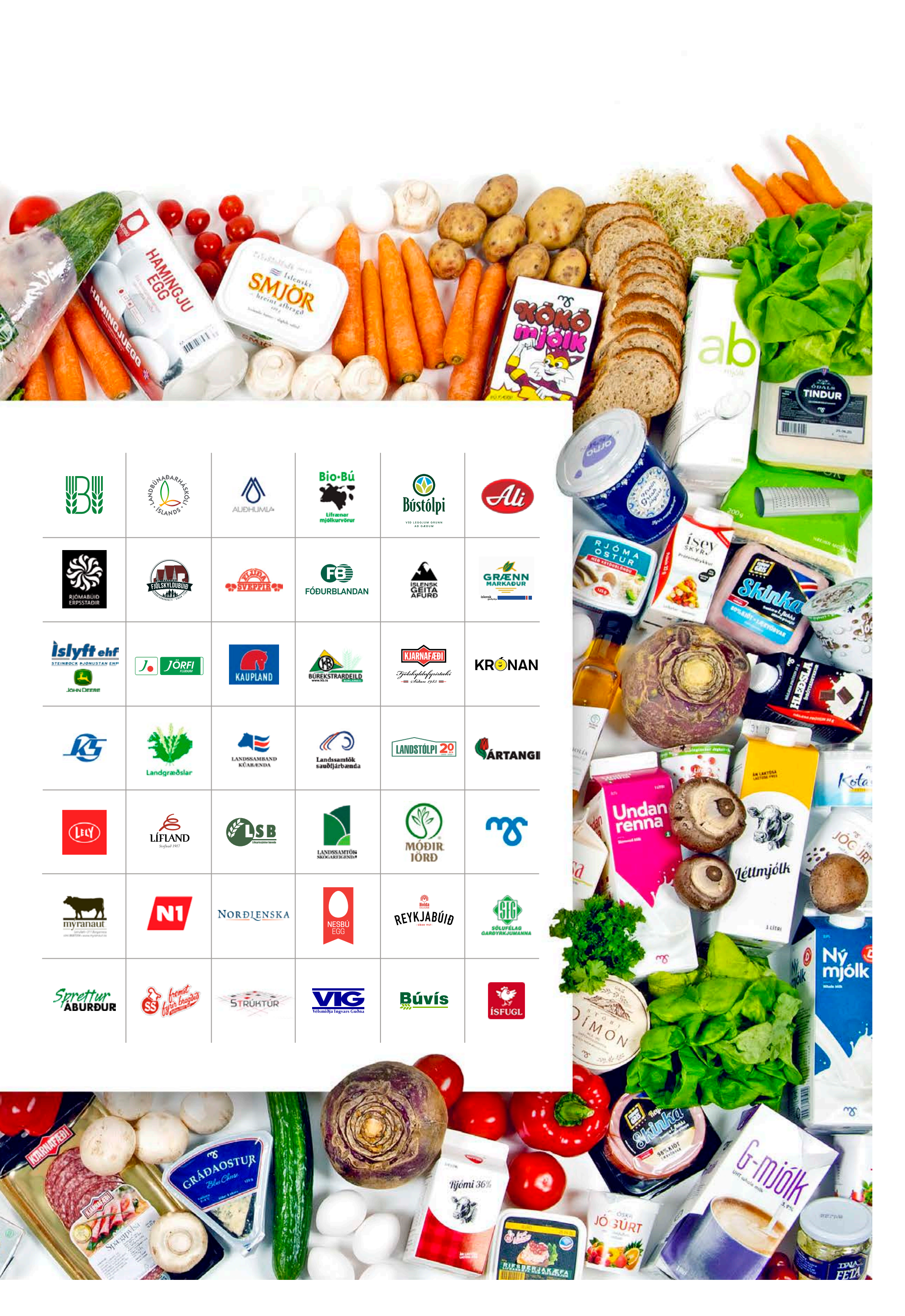
Það er nóg til og meira frammi

Fæðuöryggi skiptir okkur öll máli.

Íslenskir bændur og fyrirtæki í landbúnaði munu hér eftir sem hingað til tryggja framleiðslu á úrvalsmatvælum fyrir land og þjóð. Við sjáum til þess að það sé nóg til af innlendum mat í verslunum landsins.

Takk fyrir að
velja íslenskt!





TÆKLAÐU FJARVINNUNA EINS OG SANNUR FAGMAÐUR MYNDI GERA

Stór hluti fólks vinnur nú heima að daglegum verkefnum sínum. Það getur mörgum reynst áskorun.

Erla Dóra Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Tækin við höndina í vinnu heima eru oftast en ekki, fartölva, farsími og kaffibollinn. MYND/GETTY

Nú á tímum COVID-19 faraldursins eru margir að sinna vinnu sinni heiman frá. Í slíkri fjarvinnu reka margir sig á þann vegg að það virðist erfitt að koma sér að verki og/eða aðskilja heimilislífið frá vinnunni. Hér eru því nokkur ráð sem er gott að hafa í huga í fjarvinnunni.

Vinnutími

Að vinna heima getur skapað þá freistingu að dreifa vinnudeginum yfir lengri tíma, reyndu af fremsta megni að sleppa því. Haltu áætlun og sinntu vinnuskyldu þinni á

hefðbundnum tíma. Þá, að venju, hefur þú tíma fyrir sjálfan þig og þinn áhugamál að vinnudeginum loknum.

Morgunrútína

Haltu sömu rútinunni þegar þú mætir í vinnuna, þó svo að vinnan sé núna á borðstofuborðinu heima. Vaknaðu, farðu í sturtu, klæddu þig, fáðu þér kaffi og allt það sem þú gerir vanalega áður en þú

heldur í vinnuna. Rútinan getur hjálpað þér að halda dampi og koma þér í vinnugírinn.

Sleptu náttfötunum

Klæddu þig í föt. Þetta getur bæði hjálpað þér að koma þér í gang í vinnunni og líka hjálpað þér að mynda sálrænan aðskilnað milli vinnu og heimilislífs. Þetta getur líka hreinlega verið gott og nauðsynlegt fyrir sálina, að

líða eins og manneskju en ekki eins og haug. Þá gætir þú líka haft kveikt á vefmyndavélinni á næsta fjarfundi.

Mörk gagnvart sambýlingum

Settu sambýlisfólki mörk. Hvort sem það eru meðleigjendur, foreldrar, maki eða börn sem eru heima á sama tíma og þarf það að vera á hreinu að þú sért í vinnunni en ekki heima í afslöppun. Það getur verið erfitt að setja börnunum mörk en þá getur verið sérstaklega mikilvægt að finna leið til að fá þau til að virða það þegar þú ert á fjarfundum eða í símanum. Reyndu eftir fremsta megni að skýra út að þegar þú ert í vinnunni þá gangi það fyrir, aðrir hlutir geta bedið, alveg eins og áður, þangað til eftir að vinnudegi lýkur.

Þú átt enn rétt á veikindadögum

Ef þú veikist á meðan þú sinnir fjarvinnunni áttu rétt á að taka þér veikindadag. Það á ekki að vera eðlileg krafa vinnuveitanda að þú harkir af þér og sinnir vinnu að vanda, hefðir þú ekki getað það í eðlilegum aðstæðum.

Mundu eftir vinnufélögunum

Það getur verið einmanalegt að vinna heima og fyrir marga er mikilvægur þáttur vinnunnar að hafa samskipti við kollegana. Víða leysir tæknin úr þessu þar sem þú getur átt í samskiptum við vinnufélagana heiman frá þér, eða með því að brúka tölvupóst, samskiptamiðla og símann til að henda línu á vinnufélagana, svona í stað þess að hitta þá við kaffivélina.

Vinnustöð

Sennilega grípa margir tækifærið í fjarvinnunni og djöflast með fartölvuna um allt hús. Fjarfundur á meðan þú syður egg í eldhúsinu, horfir á þátt með öðru auganu, eða dúllar þér í heimilisstörfum. Þetta er ekkert endilega ráðlegt og getur komið niður á framleiðni og lengt þann tíma sem þú þarft að taka þér í að leysa verkefni. Betra er að koma sér upp vinnustöð, jafnvel þótt hún sé bara við borðstofuborðið. Þá getur þú staðið upp til að taka þér pásur, rétt eins og frá skrifborðinu í vinnunni, og þannig gefst líka tækifæri til að skilja á milli heimilislífs og vinnutíma.

Athyglin

Heima eru engir vinnufélagar eða yfirmenn sem sjá hvað þú ert að gera. Það getur verið freistandi að sogast að samfélagsmiðlum, fréttavefjum og skemmtiefni á netinu. Eins getur verið freistandi að hoppa strax inn í verkefni fyrir heimilið, í stað þess að bíða til loka vinnudags. En reyndu að muna að þrátt fyrir allt ertu í vinnunni og getur ráðstafað kaffi- og matarhléum að vild, en þegar þú ert að vinna, þá ættir þú að sinna því.

Raunhæfar væntingar

Ekki búast við því að fjarvinnan gangi frábærlega frá fyrsta degi. Þetta er mikil breyting og það tekur tíma að finna taktinn. Eins getur verið að fyrsti dagurinn, jafnvel dagarnir, gangi vel en svo fari truflanir og heimilislífið að gera vart við sig. Ekki örventa. Þá má hafa ráðin hér að ofan í huga og reyna að koma sér aftur af stað. Reyndu að finna út hvað það er helst sem er að gera þér erfitt fyrir og hvað er hægt að gera í því. Einnig getur verið gott að spyrja vinnufélaga sem eru að vinna heima hvernig þeir fari að. Eru þeir kannski að glíma við sama vanda? Þá er hægt að ræða það og deila ráðum og mistökum.

Lok vinnudags

Þegar vinnudegi er lokið, vertu búinn að vinna. Ef það er klukkan 16.00, gerðu þá það sem þú gerir vanalega eftir vinnu.

Farðu í þægilegri föt, farðu að dóla þér í heimilisverkum, hringdu í ástvini og láttu vinnuna eiga sig þar til vinnudagur hefst að nýju. Alveg eins og áður þarf líkami þinn og hugur frítímann til að endurhlaða sig. ■

HAGBLIKK



Brotna ekki

Ryðga ekki

Álpakrennur & niðurföll

Litir á lager:

Svart, hvítt, ólitað, rautt, silvurgrátt og dökkgrátt

Smiðjuvegur 4C - 202 Kópavogur - S 587 2202

Um borgríkið Ísland og jöfnun atkvæðisréttar

Vægi atkvæða hér er mjög mismunandi. Misvægið í þessum efnum er svo mikið að litlu munar að stjórnskrá sé brotin. Hún takmarkar misvægi við einn á móti tveimur.

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason



Hvalfjörður er án efa einn fegursti fjörður landsins. Í botni hans lágu um aldir sýslumörk Kjósarsýslu og Borgarfjarðarsýslu. Norðan megin við þessi fornu skil er nú Hvalfjarðarsveit en Kjósarhreppur að sunnan. Íbúar í þessum hreppum fá sinn kjörseðilinn hvorn í alþingiskosningum, enda aðrir í Suðvesturkjördæmi og hinir í Norðvestur. En kosningarétti þeirra er mjög misskipt. Í síðustu alþingiskosningum voru 2.690 kjósendur að baki hverju þingsæti í Norðvesturkjördæmi en 5.346 í Suðvestur. Misvægið er svo mikið að litlu munar að stjórnskrá sé brotin, en misvægi atkvæða má ekki vera meira en einn á móti tveimur. Sú spurning vaknar eðlilega hvers vegna sóknarbörn í Reynivalla-prestakalli eigi að njóti lakari borgaralegra réttinda en þau sem sækja kirkju í Saurbæ.

Almenn mannréttindi

Deilt hefur verið um misvægi atkvæða frá því á heima-stjórnartímanum og líklega lengur. Stór skref hafa verið stigin í jöfnun atkvæðisréttar, sér í lagi með upptöku hlutfallskosningar fyrir landið allt 1959. Jafnan hafa sterk öfl verið andsnúin breytingum á kosningakerfinu og þá færð fyrir því margvísleg rök, eins og þau að landsbyggðar-fólk hafi lakari aðgang að stjórnkerfinu en þeir sem búa á Reykjavíkursvæðinu. Á móti koma þau sjónarmið að almenn mannréttindi eigi að vera jöfn fyrir alla óháð búsetu. Aðstöðumun milli Reykjavíkursvæðisins og landsbyggðar þurfi að leysa með öðrum hætti.

Í einum strætisvagni

Ójöfnuður í þessu efni var mun meiri hér á árum áður. Í alþingiskosningunum 1931 hlaut Framsóknarflokkur 35,0% atkvæða á landsvísu en meirihluta þingsæta. Svo fór þó að flokkurinn náði ekki meirihluta í efri deild Alþingis. Sjálfstæðisflokkurinn fékk 43,3% atkvæða í sömu kosningu en ekki nema 36% þingsæta. Enn meiru munaði hjá Alþýðuflokki sem nær eingöngu sótti sitt fylgi til stærri kaupstaða. Fylgi flokksins nam 15,7% á landsvísu, en hann náði aðeins fjórum mönnum á þing.

Frægt varð í aðdraganda alþingiskosninganna 1949



Sóknarbörn Saurbæjarkirkju njóta meiri borgaralegra réttinda en sóknarbörn í Reynivallaprestakalli. Báðar standa þær í Hvalfirði.

þegar Sósíalístaflokkinn vantaði skyndilega frambjóðanda á Seyðisfirði, sem þá var einmenningskjördæmi. Jónas Árnason, 26 ára gamall blaðamaður úr Reykjavík, var sendur á vettvang og hlaut 66 atkvæði. Það nægði honum til að verða landskjörinn þingmaður eins og uppbótarþingmenn voru kallaðir þá. Sjálfur talaði hann oft um að kjósendurnir hefðu rúmast í strætisvagni!

Kjördæmakjörinn þingmaður Seyðisfirðinga í þeim kosningum, Lárus Jóhannesson hæstaréttarlögmaður, var þó sjálfur ekki með nema 157 kjósendur að baki sér. Nokkur kjördæmi voru þá tvímenningskjördæmi og þingmenn Reykvíkinga átta talsins, kjörnir hlutfallskosningu. Á kjörskrá í Reykjavík fyrir alþingiskosningarnar 1949 voru 32.606 eða rétt tæplega 4.076 á hvert þingsæti. Á kjörskrá á Seyðisfirði voru þá aðeins 465.

Óljósar landfræðilegar einingar

Kjördæmaskiptingin frá 1959 byggðist á nokkuð vel skilgreindum landfræðilegum einingum, en núverandi skipan tekur ekki einu sinni tillit til skiptingar landsins í héruð. Eitt kjördæmi nær frá Akranesi norður í Fljót og annað frá Sandgerði austur að Höfn í Hornafirði (og hefur orðið tilefni gríðarhárna bifreiðastyrkja til þingmanns). Þá er skipting Reykjavíkur mörgum höfuðborgarþéttbýli í augum og lítil rök verið færð fyrir henni önnur en þau að sameinuð yrði Reykjavík stærri en önnur kjördæmi.

Landið eitt kjördæmi

Hugmyndir um landið sem eitt kjördæmi eru meira en aldagamlar og var það einkum Alþýðuflokkurinn sem barðist fyrir þeim. Forystumenn flokksins sögðu þá gjarnan að pólitísk réttindi ættu að vera óháð efnum, kynferði og búsetu. Jafn atkvæðisréttur væru grundvallarmannréttindi. Gylfi Þ. Gíslason, ráðherra Alþýðuflokks 1956–1971, taldi að stærstu mistök flokksins hefðu verið að ná ekki fram grundvallarbreytingum á kosningakerfinu þegar um 1930. Fyrir vikið hefðu íslenskir sósíaldemókratar ekki náð viðlíka styrk hér á landi og á öðrum Norðurlöndum.

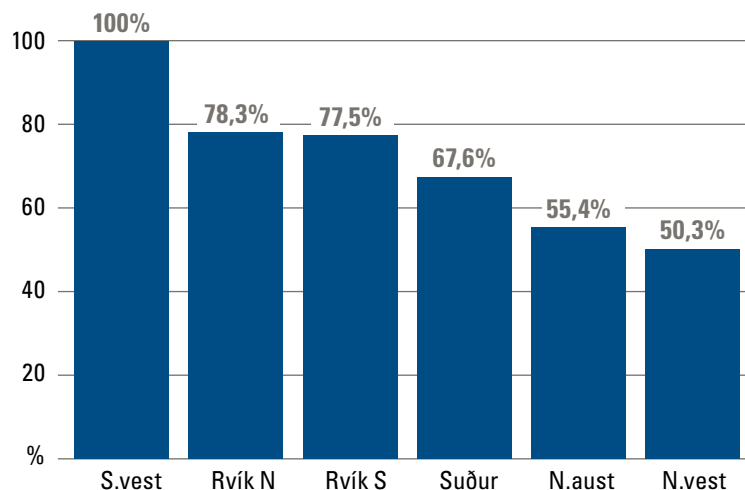
Sjálfstæðisflokkurinn hafði forgöngu um mestu breytingar á kjördæmakerfinu á 20. öld, í mikilli andstöðu framsóknarmanna, en naut til þess stuðnings Alþýðuflokks og Sósíalístaflokks (síðar Alþýðubandalags). Á þeim tíma var Reykjavík höfuðvígi sjálfstæðismanna. Eftir því sem fjarað hefur undan fylgi flokksins í höfuðborginni hefur hann færst nær því að verða landsbyggðarflokkur og minna fer fyrir áherslu á jöfnun atkvæðisréttar. Raunar má sömu sögu segja af Samfylkingunni. Alþýðuflokkurinn var hreinn þéttbýlisflokkur sem talaði tæpitungulaust um gerbreytt landbúnaðarkerfi til að mynda. Í alþingiskosningunum 2016 fór svo að eingöngu landsbyggðarþingmenn náðu kjöri fyrir Samfylkinguna. Hún er því ekki arftaki Alþýðuflokks í þessu tilliti hvað svo sem kann að standa í stefnuskrá.

Kjósendur á kjörskrá á hvern þingmann 2017

	Kjósendur á kjörskrá	Fjöldi þingm.	Kjósendur á hvern þingm.
Landið allt	248.485	63	3.944
Suðvesturkjördæmi	69.544	13	5.350
Reykjavíkurborgkjördæmi norður	46.073	11	4.188
Reykjavíkurborgkjördæmi suður	45.584	11	4.144
Suðurborgkjördæmi	36.143	10	3.614
Norðausturkjördæmi	29.620	10	2.690
Norðvesturkjördæmi	21.521	8	2.690

HEIMILD: HAGSTOFA ÍSLANDS.

Ef skoðaðir eru kjósendur á bak við þingmann miðað við hæstu tölu sem er í Suðvesturkjördæmi og síðan koll af kolli, þá lítur misvægið svona út:



Ísland er borgríki

Ef til vill er orðið tímabært að endurhugsa hugtökin dreifbýli og þéttbýli. Samkvæmt tölum Hagstofunnar bjuggu 334.404 í þéttbýli um síðustu áramót en 22.587 í sveitum og smáum byggðakjörnum. Við erum því meira og minna öll þéttbýlisfólk og þar að auki er Ísland borgríki. Þrír fjórðu hlutar

þjóðarinnar búa á einu atvinnusvæði suðvestanlands. Sambærileg byggðahjöppun í einu ríki þekkist varla í okkar heimshluta og hvers vegna skyldu Skagamenn, Keflvíkingar og Selfyssingar njóta meiri atkvæðisréttar en íbúar í öðrum úthverfum Reykjavíkursvæðisins, svo sem á Völlumunum, Álftanesi – já, eða í Kjósinni? ■



Séra Gunnar liggur ekki á skoðunum sínum og er þekktur fyrir orðheppni og húmor.

Ég er umdeildur maður

Gunnar Sigurjónsson er án efa einn svalasti prestur landsins. Hann gengur um í Harely-Davidson leðurjakka og ekur um á mótorhjóli á milli þess sem hann þjónar sóknarbörnum sínum í Digraneskirkju.

Auður Ösp
Guðmundsdóttir
audur@dv.is



Fyrstu viðbrögð Gunnars þegar blaðamaður falaðist eftir viðtali voru að afþakka pent. Hann er nefnilega ekki mikið fyrir opinbera umræðu, þrátt fyrir að annað mætti ætla. Vinur vina sinna, að eigin sögn, en „svolítið privatsinnaður“. En eftir örlítið tiltal varð sérann viljugur, enda finnst honum mikilvægt að vera í tengslum við fólk á þessum skrítnu tímum sem nú eru í samfélaginu.

Gunnar er þessa dagana í svokallaðri varnarsóttkví. „Ekki samt skrifa það. Ég vil ekki að fólk líti á mig sem einhvern aumingja,“ tekur hann fram. Hann situr þó ekki aðgerðalaus í sóttkvinni nema síður sé, dyttir að hjólinu og fornbílum og sinnir ýmsum vorverkum, og er reglulega með „live“ útsendingar á Facebook til að halda sambandi við fólk.

Hann hefur verið prestur í 32 ár og árið 1995 gerðist hann sóknarprestur í Digraneskirkju. Hann er fæddur og uppalinn í Reykjavík, sonur Sigurjóns Ara Sigurjónssonar birgðastjóra og Þóru Gunnarsdóttur, sem starfað hefur hjá Styrktarfélagi vangefina. Systkini Gunnars, Einar Þór og Helga Ágústa, leituðu á önnur mið, Einar er flugmaður og Helga er lækni. Hann er giftur Þóru Mar-

gréti Þórarinsdóttur, sem er framkvæmdastjóri Áss styrktarfélags, og eiga þau tvö uppkomin börn. Gunnar ólst upp í kristni og segir föður sinn til að mynda afar trúrækinn mann.

Rafmagnsverkfræðin heillaði á sínum tíma, hann lærði að verða sýningarstjóri í kvikmyndahúsi, enda mikill kvikmyndaáhugamaður og hann er löggiltur vigtarmaður. Guðfræðin varð loks ofan á. Gunnar er kominn af sjómönnum og skipstjórum.

„Þegar afi frétti af því á sínum tíma að ég væri búinn að skrá mig í guðfræðideildina þá sagði hann: „Það eru engir prestar í þessari fjölskyldu, bara verkstjórar og formenn.“ Afi var sjálfur vélstjóri. „Viltu ekki fá þér almennilega vinnu?“ spurði hann mig síðan. Þegar ég útskrifaðist sat karlinn á fremsta bekk, ógurlega stoltur.“

Bænabeiðnum rignir inn
Þetta verða skrítnir páskar nú í ár þar sem helgihald er ekki í boði vegna samkomubannsins. Í Digraneskirkju er messuhaldið tekið upp á myndband nokkrum dögum áður og síðan streymt á netinu á skírdag, föstudaginn langa og páskadag. Áður en samkomubann var sett gat fólk allajafna gengið inn af götunni og fengið viðtal við prest. Þessa dagana sinnir Gunnar fólki í gegnum Face-

„Það blasir við okkur í

þessu ástandi hvað það er mikilvægt fyrir fólk að fá samband við prestinn sinn. Það rignir yfir mig vinaabeiðnum á Facebook þessa dagana, en ég samþykki ekki alla heldur sendi ég viðkomandi skilaboð og spyr hvort við þekkjumst eitthvað. Fólk hefur sagt við mig að það sakni þess að geta ekki hitt mig, fólk saknar þess ofboðslega. En sömuleiðis hefur fólk sagt við mig að það sé gott að fá að heyra röddina í mér og sjá mig á skjánum.“

Er trú mikilvæg á tímum eins og þessum? Að hafa einhvers konar haldreipi í tilverunni? „Ég get allavega sagt það að þessa dagana rignir inn bænabeiðnum, fólk er að leita til okkar með óskir um fyrirbætur. Bætur fyrir heilbrigðisstarfsfólk og fyrir veika einstaklinga, ekki bara þá sem eru smitaðir af kórónuveirunni heldur líka þá sem eru að glíma við aðra sjúkdóma eins og krabbamein, hjartasjúkdóma og sykursýki. Þessir sjúkdómar hafa ekki farið neitt.“

Ég hef orðið var við að fólk sé hikandi við að leita á heilsugæslu út af öðru en þessari veiru, það er eins og fólk sé í einhverri vörn gagnvart eigin ástandi. Þó að það sé óvissa og heilbrigðiskerfið undir þessu gríðarlega álagi, þá eigum við ekki að fórna því sem þykir eðlilegt undir venjulegum kringumstæðum. Við þurfum að halda áfram að lifa. Og trúin er sameiningartákn okkar Íslendinga.“

Vopnin lögð niður um stund

Gunnar sést ætíð koma til kirkju á motorhjólínu sínu. „Hjólíð er mitt farartæki, hvort sem ég er að fara í kistulagnir í Fossvogi eða að gifta fólk. Til að byrja með fannst mönnum þetta óviðeigandi. En flest af því sem ég hef gert hefur nú orkað tvímælis. Ég er umdeildur. Ég er nú ekki svo aumur að ég sé ekki umdeildur. Ég ætla ekki að reyna að þykjast vera eitthvað sem ég er ekki, annaðhvort fílar fólk mig eða ekki. Það er nóg til af prestum fyrir þá sem gera það ekki. Ég er svo lélegur leikari að ég get ekki sýnt annað en það sem ég er. Mitt privatlíf er óhefðbundið og ég geri mér nú grein fyrir að ég er ekki eins og fólk er flest. En er það einhver?

Fyrir nokkrum árum var ég að fara að gefa saman hjón í kirkjunni og brúðurin var mætt vel á undan öllum öðrum. Við erum þarna að biða, hún og ég, þegar hún segir mér að hana hafi alltaf langað að sitja aftan á motorhjól; það var eitthvað sem hún hafði aldrei prófað áður. Ég svaraði að ég myndi sko redda því og þegar allir gestirnir voru komnir þá komum við tvö á hjólinu upp að kirkjunni og þaðan labbaði hún inn. Hún sagði við mig: „Ég hefði verið sátt þó ég hefði ekki gert neitt annað í dag... en ég þarf eiginlega að fara að gifta mig núna!“ rifjar Gunnar upp og skellir upp úr.

Á hverju ári stendur Gunnar fyrir motorhjólamessu í kirkjunni en sú fyrsta var haldin árið 2006. Alltaf er húsfyllir og fyrir utan kirkjuna má telja mörg hundruð hjól á meðan messan stendur yfir. Kirkjan fyllist af leðri og goretex og félagar úr Hells Angels og Outlaws sitja hlið við hlið. Tónlistin er rokk og ról og kántrí inni á milli.

„Þarna leggja menn niður vopnin um stund. Þetta er grundvallaratriði sem ég hef fylgt frá upphafi. Þú kemur ekki þarna inn sem fulltrúi fyrir einhvern klúbb. Ég segi við fólkið að við séum öll jöfn hérna inni. Menn fá ekki að koma þarna inn til að helga sér einhver svæði, þetta er opinn vettvangur.“

Sterkasti prestur í heimi

Guðspjónusta, bílar og mótörhjól eru aðeins nokkur af fjölmörgum áhugamálum Gunnars. Hann er líka kraftlyftingamaður og hefur stundað sportið áratugum saman. Hann er kallaður kraftaklerkurinn af félögum sínum. Á sínum tíma naut hann handleiðslu Jóns Páls Sigmarssonar heitins, en báðir ólust þeir upp í Árbænum.

Árið 2004 lyfti Gunnar samanlagt 510 kílóum í Íþróttahúsi Digraness. Í kjölfarið hlaut hann nafnbótina sterkasti prestur í heimi.

Gunnar varði titilinn árið 2008. Rétt eins og með

mótorhjólamaður hefur fólk ákveðna ímynd af kraftlyftingamönnum. Gunnar gefur lítið fyrir það, flestir af hans mótherjum séu „boltar“ eins og hann orðar það.

Í frétt Morgunblaðsins á sínum tíma sagði meðal annars: „Metið átti bosniskur prestur, Ante Ledic, en hann lyfti 127 kílóum og er því óhætt að fullyrða að séra Gunnar hafi „jarðað það met“, eins og hann orðaði það sjálfur.

Gunnar lýsir því sjálfur: „Síðan gerist það árið 2004 að við félagarnir erum uppi í Röskvu, sem HK rekur, en þar getum við æft hnébeygju og réttstöðulyftu. Röskva er svona „molastöð“ með lóðum og þess háttar, þar sem menn geta gengið sjálfala. Þarna voru strákar í réttstöðulyftu sem voru eitthvað að paufast með 100 kílóin og ég hugsaði með mér að ég gæti þetta. Það var farið að láta reyna á sem endaði auðvitað með því að við fórum upp fyrir strákana. Svo fór að skilja á milli mín og allra hinna, þá var spurningin: Hvar endar Gunnar? Þegar ég dró upp 190 kíló var orðið nokkuð víst að ég væri sjálfsagt kominn yfir 200.

Þeir létu þetta leka og það hafði samband við mig fréttamaður frá Fréttablaðinu fyrir umfjöllun 1. apríl. Þá vorum við búnir að lesa frétt um það að bosniski presturinn Ante Ledic hefði tekið sér titilinn sterkasti prestur í heimi og skorað á aðra presta að taka hann af sér og nota umfjöllunina sem tækifæri til þess að draga athygli að prestum og vinna gegn fordómum.“

Ég er ekki pitsusendill

Hlutverk sóknarprests er að vera til staðar fyrir fólk þegar á þarf að halda.

„Þetta starf er þess eðlis að maður fær tækifæri til að sjá það fallegasta og besta hjá fólki. Svo fær maður hina hliðina, allt það versta og ljótasta sem maður vill ekki sjá eða heyra en kemst ekki undan. Það eru tvær hliðar á þessum peningi. Það er bæði bjart og dökkt.“

Það stendur ekki á svari hjá Gunnari þegar hann er spurður um það erfiðasta við starf prestsins.

„Þegar börn deyja. Sjálfsvíg. Ungt fólk sem lætur lífið eftir eiturfjaneyslu eða ofbeldi. Eða misnotkun, ég hef alltaf og mun alltaf eiga rosalega erfitt með það. Þetta venst aldrei.

Eftir svona langan þjónustutíma þá sitja eftir minningabrot sem ég get ekki deilt með nokkurri manneskju, ekki einu sinni konunni minni. Þetta eru minningabrot sem er ekkert þægilegt að burðast með, en ég mun aldrei losna við þau.“

Er eitthvað til í að þú hafir neitað að gifta fólk? „Ég hef alveg það sagt við fólk ef ég sé ekki færi á að gefa það saman. Það er ekki hægt að panta mig til að fara og gefa

Ég er nú ekki svo aumur að ég sé ekki umdeildur.

fólk saman uppi á Langjökli eða eitthvað. Ég er ekki til í að vera að gifta fólk úti um hvippinn og hvappinn, ég er ekki pitsusendill. Einhvers staðar þarf maður að draga mörkin. Ég væri ekki að sinna kirkjunni minni ef ég væri í aukaverkefnum úti um allan bæ,“ segir Gunnar og rifjar upp dæmi þar sem verðandi hjón vildu fá hann til að gefa sig saman. Þetta var sjöunda hjónaband mannsins og áttunda hjónaband konunnar. Meðaltími þeirra í hverju hjónabandi var eitt ár. „Ég sagði við þau að ég tæki ekki þátt í slíku nema þau myndu fara á tjáskiptanámskeið. Sumir láta eins og þeir viti allt um það hvernig þeir eigi að gifta sig, en hafa enga hugmynd um hvað það er að vera í hjónabandi.“

Árið 2010 var gefinn út listi yfir þá sem sögðust styðja ein hjúskaparlög en nafnið þitt var ekki á listanum. Ertu á móti því? „Nei, það hefur ekkert með það að gera, ég neitaði einfaldlega að taka þátt í þessu. Það var augljóst að það átti að setja í gang einhvers konar nornaveiðar. Ég tek ekki þátt í slíku. Ég veit ekki um neinn prest sem er á móti þessu. Ég var nú spurð-

ur um það þegar ég sótti um embætti biskups á sínum tíma hvort ég ætlaði að gefa saman samkynhneigða. Ég sagði: „Nei, ég ætla ekkert að fara að gera það, það eru prestarnir sem sjá um það!“

Hvað með fermingar? „Ég hef nú aldrei neitað að ferma. En ég hef sagt við krakkana að ef þau mæta ekki í 10 messur fyrir ferminguna, þá fermi ég þau ekki rassgat. Þau geta þá fermt sig á næsta ári eða þarnæsta, það skiptir mig engu máli.“

Gunnar segir það fallegt þegar hjón ákveða að endurnýja heitin eftir að hafa verið gift í langan tíma. „Það er raunhæft í nútíma samfélagi. Af því að manneskjan sem þú ert gift í dag verður ekki sama manneskjan eftir tíu ár. Við þurfum að læra inn á hvort annað alla ævi. Við segjum ekki upp börnunum, við þurfum að læra inn á þau, og það sama gildir um makann. Strangt til tekið á maður að reyna við konuna sína alla ævi!“

Nú er skilnaðartíðni hlutfallslega há á Íslandi, sem og annars staðar á Vesturlöndum. Gunnar segir að í flestum tilfellum tali fólk einfaldlega ekki saman.

„Þetta er eins og með flest

allt annað í þessu lífi. Það verður ekki meira en það sem til þess er lagt. Hjónabandið verður aldrei meira en það sem þú leggur sjálfur í það. Í langflestum tilfellum þegar fólk skilur er þetta tjáningarvandi. Ef tjáskiptin eru ekki í lagi þá eiga menn í erfiðleikum með allt annað. Sjómaðurinn kemur í land eftir margra mánaða fjarveru og konan hans fattar að hann er í raun hundleiðinlegur. Þetta sést á því að skilnaðartíðni er há á meðal foreldra langveikra og fatlaðra barna. Það reynir á allt í samskiptunum. Lífið gengur út á að skipta á vöktum og gefa rapport. Svo kannski nær barnið heilsu, eða það deyr. Foreldrarnir horfa framan í hvort annað og þekkjast ekki.“

Eitt að lokum. Hvað ráðleggur þú fólki að hafa í huga á þessum óvissutímum? „Um daginn ávarpaði Englandsdrottning þegna sína, eitthvað sem hún hefur ekki gert í marga áratugi. Hún vakti hjá þeim von með því að vitna í lagatexta sem varð til í seinni heimsstyrjöldinni: „We'll meet again, don't know where, don't know when.“

Horfum handan við hornið og sitjum ekki föst í því sem við getum ekki. Horfum frekar á það sem við getum. Lykilorðið í þessu öllu er þakklæti. Þakklæti fyrir það sem við höfum. Við höfum heilbrigðiskerfið okkar, heilbrigðisstarfsfólkið okkar, sjómenn, löggæslu, svo ekki sé minnst á allt verkafólkið, þau sem þrífa í kringum okkur og passa að veiran berist ekki. Þetta fólk er að sinna gríðarlega mikilvægu starfi.“

ACANA

Orijen
NOURISH AS NATURE INTENDED

HUNDAFÓÐUR
ÁN HLÍÐSTAEDU

gæludýr.is

www.gaeludyr.is

Sakleysisleg Facebook-mynd vekur hroll: „Hvar er brosið þitt?“

Tíu dögum eftir friðsamleg orðaskipti mæðgnanna á Facebook var framinn glæpur sem breskur almenningur skilur ekki ennþá og mun líklega aldrei skilja.

Þegar nafninu Kim Edwards er slegið inn í leitarvél á Facebook koma upp nokkrir Facebook-reikningar með því nafni. Ef smellt er á andlitið sem virðist yngst í þeim hópi blasir við síða stúlku sem er 18 ára í dag en var aðeins 14 ára þegar síðan var síðast uppfærð. Árið 2016 skipti hin þá 14 ára gamla Kim um forsiðumynd á Facebook-síðunni sinni. Á nýju myndinni er hún alvarleg á svip, svo alvarleg að móðir hennar, Elizabeth Edwards, hafði orð á því í ummælum undir færslunni. Hún spurði:

„Hvar er fallega brosið þitt?“

Dóttirin svaraði: „Það hvarf.“

Elizabeth: „Hvers vegna, elskan?“

Kim: „Ég veit það ekki.“

Elizabeth: „Ég held að það sé undir rúminu þínu hahaha.“

Fremur sakleysisleg og hversdagsleg orðaskipti á samfélagsmiðli, þó að ef til vill felist í þeim vísbending um vandamál. En engan sem leit þetta augum í apríl árið 2016 gat grunað að tíu dögum síðar lægi önnur þessara kvenna í blóði sínu eftir ólýsanlegan glæp. Hver sá sem þekkir þá sögu fyllist hrolli við að horfa á þessa mynd af unglingstúlkunni Kim og lesa örstutt spjall mæðgnanna.

Kom eitt kjaftshögg öllu af stað?

Atburðirnir sem hér um ræðir áttu sér stað í Lincolnshire á Englandi, nánar tiltekið í bænum Spalding. Ljóst er að samband mæðgnanna sem ræddu stuttlega saman undir Facebook-myndinni af dótturinni var slæmt. Frásagnir af ósætti þeirra ná allt aftur til ársins 2008 þegar stúlkan var aðeins sex ára gömul. Elizabeth kýldi þá barnið í andlitið vegna rifrildis um sjónvarp. Hún tilkynnti brot sitt til félagsmálayfirvalda og Kim litlu var komið fyrir í fóstri tímabundið.

Elizabeth var samvinnufús við félagsmálayfirvöld og fékk dótturina til sín aftur rúmlega hálfu ári síðar. Sambandið milli mæðgnanna gekk betur um hríð en haft



Lucas og Kim eru yngstu tvöföldu morðingjarnir í sögu Engels, aðeins 14 ára.



er eftir Elizabeth að Kim hafi aldrei fyrirgefið henni kjaftshögg.

Síðar kom í ljós og Kim bar árum saman haturshug til móður sinnar. Hún sakaði hana um að draga taum systur sinnar, Katie, sem var ári yngri. Fannst Kim hún var út undan á heimilinu.

Samband mæðgnanna var oft erfitt en versnaði verulega þegar Kim kynntist kærastanum sínum, Lucas Markham, árið 2015. Bæði voru þá aðeins 13 ára. Lucas átti líka erfið æskuár að baki og hafði misst móður sína fimm ára gamall. Árið 2015 strauk parið einu sinni að

heiman og fannst í skóglendi í héraðinu sex dögum síðar.

Í apríl árið 2016 hvarf parið aftur, nánar tiltekið rétt eftir að mæðgurnar höfðu átt spjallið áður nefnda á Facebook undir myndinni af Kim. Elizabeth tilkynnti hvarf þeirra til lögreglu sem hóf leit og eftirgrennslan. Niðurstaðan úr því varð afar óvænt og hræðileg.

Hryllileg aðkoma lögreglumanns

Lögreglumaður sem tók þátt í leitinni að unglingunum kom á heimili fjölskyldunnar til að ráðfæra sig við Elizabeth. Honum til mikillar undrunar

Kim skipti um forsiðumynd á Facebook og spjallaði lítilllega við móður sína. Tíu dögum síðar var voðaverkið framið.

voru þar fyrir þau sem hann var að leita að, bæði Kim og Lucas höfðu hreiðrað um sig í stofunni og voru að horfa á sjónvarpið.

Þau voru ósnortin af heimsókn lögreglumannsins sem spurði Kim hvar mamma hennar væri og Kim svaraði blátt áfram að hún væri uppi í svefnherbergi. Lögreglumaðurinn gekk upp á efri hæðina og þar blasti við honum hryllileg sjón. Bæði Elizabeth og Katie, 13 ára systir Kim, voru látnar, höfðu verið skornar á háls.

Kim og Lucas gengust greiðlega við því að hafa myrt mæðgurnar. Undirróttin var gífurlegt og um margt óskiljanlegt hatur Kim á móður sinni. Það hatur smitaðist yfir til Lucasar. Þau lögðu á ráðin um morðið og að kvöldi miðvikudagsins 13. apríl árið 2016 kom Lucas með poka fullan af hnífum á heimilið. Um nóttina skar hann mæðgurnar á háls eftir að þær voru sofnaðar.

Kim og Lucas þóttu bæði ótrúlega köld og tilfinningasljó í yfirheyrslum jafnt hjá lögreglu sem í réttarhöldunum. Þau voru sam-saga um að ástæðan fyrir morðinu á Elizabeth hefði verið hatur beggja á henni. Þeim bar hins vegar ekki saman um ástæðuna fyrir

SAKA MÁL

Það er ekkert nýtt að samband mæðgna sé erfitt. En í þessu máli kom á daginn að Kim hataði móður sína út af lífinu. Helstu ástæðurnar voru tvær: Önnur er atvik sem átti sér stað þegar Kim var aðeins sex ára og hitt var að Kim taldi móður sína taka yngri systurina fram yfir hana.

Því hvers vegna Katie litla þurfti að deyja. Kim sagði að það hefði verið til að forða henni frá þeirri hryllilegu óhamingju sem fylgdi því að móðir hennar hefði verið myrt. Lucas sagði hins vegar blákalt að hún hefði orðið að deyja því annars hefði hún sagt lögreglunni frá. En lögreglan kom rétt eftir morðið og parið gerði enga tilraun til að flýja.

Börn sakhæf á Englandi

Kim og Lucas eru yngstu tvöföldu morðingjarnir í sögu Engels, aðeins 14 ára gömul. Á Englandi eru börn yfir tíu ára aldri sakhæf. Lucas játaði glæpi sína en Kim bar við ósakhæfi vegna geðveilu. Þó að sálfræðingar og geðlæknar teldu hana stríða við ýmis vandamál var hún álitin sakhæf. Þess má geta að árið 2015 pantaði móðir Kim viðtal hjá geðlækni eftir að hún fann sjálfsmorðsbréf inni í herbergi hennar. En geðlæknirinn mat Kim svo að hún ætti ekki við geðræn vandamál að stríða.

Parið var dæmt í 20 ára fangelsi. Vakti það gagnrýni margra að svo ungar manneskjur fengju svo langa fangelsisdóma. Við áfrýjunardómstól var refsingin milduð niður í 17 og hálf ár.

Enginn botnar í því hvernig þetta barnunga fólk gat drýgt svo hræðilega glæpi. Það er síðan önnur og veigaminni spurning hvers vegna Facebook-síða Kim Edwards hangi ennþá uppi og vekur fólki sem þekkir til málsins ískaldan hroll er það horfir á myndina af stúlkunni og les rafræn samskipti hennar og móður hennar, tíu dögum áður en stúlkan og kærasti hennar myrtu móðurina.

Borðar fjögurra osta pitsu fyrir krefjandi keppnir

Sigurjón Ernir Sturluson er einn fremsti fjallahlaupari Íslands. Við fengum að vita hvað hann borðar á venju- legum degi.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Sigurjón Ernir Sturluson er afreksíþróttamaður, þjálfari og faðir. Hann hefur bullandi áhuga á hreyfingu og næringu, enda þarf hann að vera með þau atriði á hreinu til að geta hlaupið 128 kílómetra fjallahlaup með 7.500 metra hækkun.

En hvað borðar maður sem þarf að hafa orkuna í hámarki? Ef þú vilt vita hvað maðurinn sem getur hlaupið 128 kílómetra í senn, æfir tvisvar á dag og fer í ísbað á kvöldin lætur ofan í sig, þá skaltu halda áfram að lesa.

Hefðbundinn dagur

Hefðbundinn dagur í lífi Sigurjóns Ernir er vel skipulagður enda nóg að gera. Hann starfar sem markaðs- og kynningarfulltrúi hjá Sportvörum og heldur úti Fjarþjálfun Sigurjóns Ernir. Við báðum hann um að lýsa venju- legum degi í sínu lífi.

„Eftir að ég eignaðist dóttur mína, Líf, þá leyfi ég mér að sofa aðeins lengur en áður fyrr. Svefninn er án efa okkar mikilvægasta athöfn. Ég fer í háttinn klukkan 22 og vakna yfirleitt á milli 6:30-7:00. Ég reyni að ná góðum teygjum með kaffibollanum og blaðinu á morgnana. Á sama tíma reyni ég að gera ungu dömuna klára í leikskólann. Eftir að sú stutta er komin í leikskólann reyni ég að ná stuttri æfingu sem er yfirleitt interval hlaupaæfing eða hjól með lafléttu styrktarsetti í lokin,“ segir hann.

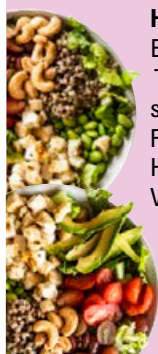
Sigurjón Ernir vinnur í Sportvörum klukkan 9-17 og tekur yfirleitt aðra æfingu rétt fyrir kvöldmat. Eftir kvöldmat vinnur hann í fjarþjálfunarrekstri sínum og endar síðan daginn á 3-4 mínútna ísbaði.



Sigurjón Ernir Sturluson hefur verið grænmetisæta í þrjú ár.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

Orkumikið salat



Hráefni

Bygg
Tófú (eða annað sojakjöt)
Ferskt grænmeti
Hnetur
Vínber
Edamame-baunir
Avókadó
Mæjónes
Terranova Life Drink

Aðferð

Fyrst sýð ég bygg í potti í 45 mínútur, sýð yfirleitt mikið magn til að eiga. Um leið steiki ég tófú á pönnu í nokkrar mínútur. Á meðan sker ég ferska grænmetið og blanda því í skál með salati, hnetum, vínberjum, tómötum, edamame-baunum og avókadó. Að lokum set ég mæjónes og Terranova Life Drink út á og borða með bestu lyst.

í minni daglegu rútínu og nota form af föstu sem er kallað 16/8. Þá borða ég ekkert á milli klukkan 20-12 og borða svo fjórar máltíðir á milli 12-20. Ég hef einnig bætt við 24 klukkustunda föstu alltaf einu sinni í viku frá sunnudagskvöldi til mánudagskvölds. Yfir daginn er ég að innbyrða um 3.000-3.500 kalóríur. Ég er grænmetisæta í dag og hef verið það í þrjú ár. Ég legg áherslu á að borða holl matvæli og passa að fá nóg af próteini og fitu í gegnum mataræði mitt.“

Uppáhaldsmáltíð

„Það er engin ákveðin máltíð mín uppáhaldsmáltíð. Ég reyni að hafa fjölbreytni og hollustu í fyrirrúmi. En mín uppáhalds-svindlmáltíð er sennilega fjögurra osta pitsa sem verður oftast en ekki líka fyrir valinu hjá mér kvöldið fyrir krefjandi keppni, mikil orka í slíkri máltíð. En fastan hefur hjálpað mér að þjálfa líkamann í að þola stórar og orkumiklar máltíðir sem er mikill kostur fyrir ultra hlaup. Þar er mikilvægasti hlutinn af keppninni að næra sig vel í gegnum hlaupið.“

Fylgstu með Sigurjóni Erni á samfélagsmiðlum
Instagram: @sigurjonernir
Snapchat: @sigurjon1352
Facebook: Fjarþjálfun Sigurjóns Ernir

Þetta borðar Sigurjón Ernir á venjulegum degi

Morgunmatur

Ég hef bara ekki borðað morgunmat í nokkur ár og aldrei verið betri, minn morgunmatur er 300-500 ml af vatni og góður kaffibolli, ef ég tek ekki vatnsföstu.

Hádegismatur

Hafragrautur með grófum höfrum, chiafræjum, sólblómafræjum, hampfræjum, hnetumixi, 3 teskeiðar af grófu hnetusmjöri og Foodspring próteindufti. Einnig verður oft góður réttur á Spír- unni fyrir valinu.

Millimál nr. 1

330 ml kolvetna- skert Hleðsla með tveimur lág- kolvetna brauðsneiðum með smjöri og osti. Eða Hleðsla og hreint skyr með hnetumixi og chiafræjum.

Millimál nr. 2

Foodspring prótein út í 330 ml möndlumjólk, banani og Foodspring próteinstykki.

Kvöldmatur

Orkumikið salat með Terranova Life Drink út á. Eftirréttur er oftast en ekki grísk jógúrt með próteini og dass af hnetumixi.



„Ég hef lengi notast við föstur í minni daglegu rútínu.“

„Ég er með kaldan pott heima. Ísbaðið hjálpar mér með endurheimt og betri svefn.“

Einn fremsti Spartan-hlaupari Íslands

Sigurjón Ernir er með fremri fjallahlaupurum á Íslandi og er einn fremsti Spartan-hlaupari landsins. Spartan-hlaup snúast um að hlaupa ákveðna vegalengd og klára ýmsar

krefjandi hindranir og þrautir í gegnum hlaupið.

„Mín keppnishlaup eru allt frá 5 km götuhlaupi yfir í 128 kílómetra fjallahlaup með mikilli hækkun. Spartan-hlaupin eru allt frá 8-12 kílómetrum með 15-25 hindrunum til 50+ kílómetra með yfir 60 hindrunum,“ segir hann.

Fastar í sólarhring vikulega

„Ég hef lengi notast við föstur

Páskalegur ketó bröns

Hanna Þóra Helgadóttir er 31 árs flugfreyja hjá Icelandair og matarbloggari. Hún ætlaði að prófa ketó fæði í 21 dag en hefur nú verið á því í 20 mánuði og aldrei liðið betur.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ég ákvað að prófa þennan lífsstíl og gefa honum 21 dag til að byrja með. Eftir þessar þrjár vikur varð hreinlega ekki aftur snúið. Öll aukna orkan, bjúgurinn sem hvarf og verkir í líkamanum sem voru ekki velkomnir aftur,“ segir Hanna Þóra.

Hún hefur alla tíð verið dugleg í eldhúsinu. Það breyttist ekki eftir að hún fór á ketó mataræðið. Hún skipti út hráefnum og segir það vera lítið mál.

„Munurinn á ketó matargerð og öðru sem ég var að gera áður er aðallega sá að sykur, hveiti og önnur kolvetnarárk innihaldsefni eru ekki lengur í skúffum og skápum heldur vel ég aðra kosti sem henta þessum lífsstíl og hafa minni áhrif á blóðsykurinn. Hveiti hefur heldur ekki farið vel í mig í gegnum tíðina þannig að það var lítið mál að sleppa því um leið og maður fann sniðugar uppskriftir og hráefni til að nota í staðinn,“ segir hún.

Mýtur um ketó

Að sögn Hönnu Þóru eru alls konar mýtur í gangi varðandi ketó.

„Ein af þeim er að það sé ekki hægt að vera á þessu mataræði til lengri tíma. Mín líðan hefur breyst stórkostlega síðan ég breytti um lífsstíl en ég held að hver og einn þurfi alltaf að finna sína hillu og við erum ekki öll eins. Það sem hentar einum hentar ekki endilega næsta manni,“ segir hún og bætir við:



Ólífubrauð

1 poki rifinn mozzarellaostur
1 msk. lyftiduft
½ tsk. hvítlauksduft
1½ dl möndlumjöl

Blandið öllu saman í glerskál. Setjið inn í örbylgjuofn í tvær mínútur. Hræið vel og bætið einu eggj út í og hræið saman við. Hnoðið deigið á bretti og mótið í þunnt brauð. Kryddið með oregano, parmesan og svörtum ólífum bætt ofan á. Bakið á blæstri við 200 gráður í um 20 mínútur.



Grísk jógúrt í glösum

Höfræmjöl sett í botninn á glösum. Blandið saman hreinni grískri jógúrt með smá rjóma, steviudropum og sykurlausri sultu eftir smekk. Toppjið með berjum að eigin vali, sykurlausu sírópi, kakósmjórdropum eða mündluflögum, til dæmis.



Hanna Þóra er sannkallaður fagurkeri eins og sést á glæsilegu páskaborði hennar.

MYNDIR/ANTON BRINK

BÓKA
MARKAÐUR
Á NETINU

www.forlagid.is

Ketó súkkulaðismyrja

1 peli rjómi
1 plata sykurlaust súkkulaði
3 msk. Gold síróp, sykurlaust

Sjóðið saman í potti og leyfið blöndunni að kólna. Berið fram með vöfflum eða hitið í örbylgjuofni og notið sem heita íssósú.

„En við getum öll verið sammála um að góður matur gefur lífinu svo sannarlega lit og það er mitt mottó í lífinu að borða einungis góðan mat. Ég stend við það á hverjum einasta degi og fæ innblástur í matargerð úr ýmsum áttum.“

Við fengum Hönnu Þóru til að setja saman ljúffengan ketó bröns.

Vanillu ketó vöflur

2 vöflur
2 egg
1 msk. lyftiduft
Nokkrir steviudropar með vanillubragði
Smá Gold síróp frá Sukrin
20 g smjör, brætt
1 tsk. vanilludropar
1½ dl möndlumjöl



Öllu hrært saman og bakað í vöflujárni (ég set smjör á járníð á undan).

Eggjakökur í litlum mótum

4 mót
3 egg
2 msk. af rjómaosti

Sett í blandara. Smyrjið mótin með olíu áður en blöndunni er hellt út í.

Tilvalið að bæta við beikonkurli, papríku, osti, skinkubitum. Bakið við 130 gráður í 25 mínútur eða þar til fullleidd.



Una í eldhúsinu



Páskaborð Una er stórglæsilegt. Diskarnir eru úr Bitz-stellinu vinsæla og blómvöndinn keypti hún í Blómagalleríi.

MYND/ERNIR

Matgæðingurinn og smartheitakonan Una Guðmundsdóttir heldur úti síðunni unabakstur.is. Una er 34 ára Seltirningur og tveggja barna móðir sem starfar á leikskólanum á Seltjarnarnesi auk þess að

reka vefverslunina Umu.is. Una er nýr matgæðingur DV og mun hún trylla lesendur með ærandi uppskriftum sem lofa syndsamlegri sælúvímu næstu misseri. Hér hefur hún tekið saman hugmyndir fyrir hinn fullkomna páska-bröns.

Avókadó-toast

Klassískur og einfaldur brönsréttur sem fer aldrei úr tísku. Einnig má nota linsóðið egg eða „poached“ egg fyrir lengra komna.

Gott brauð, helst súrdeigsbrauð
3-4 avókadó
3-4 egg
Salt og pipar
Ferskt kóríander
 Byrjið á því að skera utan af avókadóinu og stappið það í gróft mauk.

Steikið egg á pönnu. Saltið og piprið eftir smekk.

Ristið brauðið, smyrjið avókadómaukinu á, setjið eggjið ofan á og toppið með kóríander.



Dúndur djöflaterta með hnauspykku kremi

200 ml soðið vatn
6 msk. kakó, passið að sigta kakóið
100 g púðursykur
130 g smjör, mjúkt
100 g sykur
3 egg
220 g hveiti
½ tsk. lyftiduft
½ tsk. matarsóði
3 tsk. vanilludropar

Ofn hitaður í 180 gráður og tvö 20-25 cm bökunarform húðuð vel að innan með annaðhvort Pam-spreyi eða smjörlíki.

Kakó og púðursykri er blandað saman við vatnið. Gætið þess að það sé ekki meira en fingurvolgt. Setjið til hliðar.

Smjör og sykri er hrært saman þar til blandan verður ljós og létt í sér.

Þá er eggjunum bætt saman við blönduna og allt hrært vel saman.

Þá er eggjunum bætt saman við blönduna og allt hrært vel saman.

Þá er eggjunum bætt saman við blönduna og allt hrært vel saman.

10 mínútur. Bræðið súkkulaðið yfir vatnsbaði. Hellið yfir Rice crispies blönduna, setjið Cadbury-egginn yfir og frystið í um það bil 30 mínútur.

Skerið í bita og njótið.

Því næst er restinni af þurrefnunum bætt saman við.

Að lokum er vatninu sem búið var að blanda með sykri og kakó bætt út í og deiginu blandað vel saman.

Deiginu er svo skipt jafnt í tvö bökunarform og bakað í um 25-35 mínútur.

Passið að botnarnir kólni alveg áður en kreminu er smurt á.

Súkkulaðikrem:
500 g smjörlíki við stofuhita
500 g flórsykur
3 msk. vanilludropar

Öllu blandað saman og látið hræstast saman í nokkrar mínútur.

Þá má leggja kremið á milli botnanna og utan um alla kökuna.

Fallegt er að skreyta kökuna með lifandi blómum eða fallegu páska-skrauti.

Mér finnst betra að nota smjörlíki í kremið, það verður léttara í sér og fær minna smjörbragð.



Páskagott

500 g döðlur, saxaðar smátt
250 g smjör
5-6 bollar Rice crispies
400 g hvítt súkkulaði
100 g poppi
80 g Cadbury Mini egg

Döðlur og smjör brætt saman í potti og hitað þangað til döðlurnar eru orðnar mjúkar.

Blandið Rice crispies og poppi saman við og setjið í form í frysti í





Sorptunnuhreinsun sér um þrif og sótthreinsun á sorpklefum, sorptunnum, sorpgámum og bílaplönum svo eitthvað sé nefnt og notar eingöngu umhverfisvæn hreinsiefni.

SORPTUNNUÞRIF: ÞARFTU Á SORPKLEFAÞRIFUM AÐ HALDA?

Ertu að leita að áreiðanlegu fyrirtæki til að sjá um reglulegt viðhald sorpklefans? Fyrirtækið Sorptunnuhreinsun var stofnað árið 2008 af miklum reynslubolta í þrifa- og sótthreinsibransanum. Starfsmenn fyrirtækisins búa yfir margra ára reynslu.

Fyrtækið Sorptunnuhreinsun var stofnað árið 2008 af miklum reynslubolta í þrifa- og sótthreinsibransanum. Starfsmenn Sorptunnuhreinsunar búa yfir margra ára reynslu af þrifum, háþrýstipvotti og sótthreinsun á sorpklefum, sorptunnum, sorpgámum og bílaplönunum, svo eitthvað sé nefnt.

Sorptunnuhreinsun notar eingöngu umhverfisvæn hreinsiefni

Sorptunnuhreinsun er með sér-útbúna sorptunnukerru sem tryggir að óhreinindin fari beinustu leið í safntank en ekki á bílaplön. Eftir

sorpklefaþrifin skilar Sorptunnuhreinsun frá sér glansandi og vel ilmandi sorpklefum.

Sorptunnuhreinsun skilar af sér glansandi hreinum tunnum

Hvers vegna ættirðu að velja Sorptunnuhreinsun? Við hjá Sorptunnuhreinsun bjóðum einfaldlega betur. Þá erum við sveigjanleg og bjóðum upp á allt frá stökum þrifum og sótthreinsunum á tunnum og klefum upp í vikulegar hreinsanir, hvort sem er fyrir húsfélög, heimili eða fyrirtæki.

Auðvelt er að panta hjá okkur sorptunnuþrif á netinu. Þá fyllirðu

einfaldlega út fyrirspurnardálkinn og við höfum samband við þig innan klukkustundar.

Einnig leggjum við okkur fram við að gera upplifun viðskiptavinarins sem þægilegasta. Því erum við tiltæk alla daga og svörum í síma 776-9779. Hjá Sorptunnuhreinsun eru sorptunnuþrifin hentug, einföld og á sanngjörnu verði.

Hringdu og fáðu verðtilboð og ráðleggingar þér að kostnaðarlausu í síma 776-9779 eða á postur@sorptunnuhreinsun.is

Nánari upplýsingar má finna á www.sorptunnuhreinsun.is



Sorptunnuhreinsun

NÚNA ER TÍMINN FYRIR SKANVA

Það þarf alls ekki að kosta háar fjárhæðir að skipta um litla þríhyrningslaga gluggann í forstofunni eða hurðina sem er nokkrum sentímetrum stærri en hefðbundið telst.

Danska fyrirtækið Skanva (Vinduesgrossisten í DK) opnaði byltingarkennda netverslun fyrir um sjö árum með sérsmíðaða glugga og hurðir og hefur síðan boðið viðskiptavinum sínum upp á hágæða vörur milliliðalaust og á afar samkeppnishæfu verði.



Hanna G. Guðmundsdóttir Overby
markaðsstjóri á Íslandi fyrir Skanva.

Bylting á Íslandi

Netverslanir Skanva eru í Danmörku, Þýskalandi og Noregi. Fyrir tveimur árum kom Skanva til Íslands og gjörbylti íslenskum markaði í sölu glugga og hurða. Skanva er fyrsta netverslunin á Íslandi þar sem gluggar og hurðir fást eftir sérmáli. „Við liggjum ekki með neitt á lager enda eru allar okkar vörur sérsmíðaðar undir danskri stjórn í verksmiðjunni í Hvíta-Rússlandi. Við hönnum alla glugga og hurðir hér í Danmörku ásamt því að kaupa hurðarhúna, lamir og annað frá dönskum og þýskum framleiðendum. Ferlið á vefsíðunni er sáraeinfalt og verðið kemur skemmtilega á óvart. Þess má geta að ef þú finnur ekki eitthvað á vefsíðunni sem þú hefur í huga, hvort sem það er ákveðinn litur, áferð eða efniviður, þá er um að gera að senda okkur fyrirspurn því við getum framleitt næstum hvað sem er,“ segir Hanna G. Guðmundsdóttir Overby, markaðsstjóri á Íslandi fyrir Skanva.

„Ef fólk stendur í framkvæmdum yfir lengri tíma eða er í vafa um val á festingum, listum eða öðru, er hægt að geyma vöruna í körfu á síðunni uns hún er greidd. Þangað til er hægt að gera allar nauðsynlegar breytingar. Í sýningarsalnum á Granda má skoða þær grunnlausnir sem við bjóðum upp á. Einnig gefur sölumaður upplýsingar og góð ráð varðandi gerð, samsetningu, litaval og ýmislegt annað sem þú gætir verið í vafa um. Þá er ekkert því til fyrirstöðu að senda eða koma með eigin hugmyndir, hvort sem þær eru teiknaðar af fagaðila eða einfaldlega rissaðar upp á servíettu og fá okkur til þess að teikna upp og hanna glugga eða hurðir eftir því. Þessi þjónusta kostar ekkert aukalega.“

Það geta allir gert þetta

„Vörurnar frá Skanva eru hannaðar með það í huga að þær séu einfaldar í uppsetningu og því er það ekki eingöngu á færi fagmanna að nýta sér þjónustu okkar. Þá erum við með Youtube-rás þar sem sjá má skref fyrir skref leiðbeiningar um hvernig á að setja upp Skanva-glugga eða -hurðir. Einnig má finna góðar ráðleggingar um viðhald til þess að tryggja það að hurðir og gluggar endist eins lengi og vel og mögulegt er.“

Láttu senda heim að kantsteini

Skanva er í samstarfi við Samskip.



Vörurnar frá Skanva eru hannaðar með það í huga að þær séu einfaldar í uppsetningu.



Skanva er fyrsta netverslunin á Íslandi þar sem gluggar og hurðir fást eftir sérmáli.

Gríðarmargir kostir við að kaupa frá Skanva

- Einn stærsti kostur Skanva er hagkvæmt og samkeppnishæft verð. Kaupferlið og uppsetning er einföld og því verða dýrir milliliðir, sem taka prósentur af sölnunni, ónauðsynlegir. Skanva er aðallega netverslun og við starfrækjum litla sýningarsali. Allt er framleitt eftir þörfum og því geymum við ekki tilbúna vörur á lager. Húsnæðiskostnaði við sýningarsali og vöruhús er haldið í lágmarki, sem skilar sér í hagkvæmara verði til neytenda. Finnir þú vörur í sambærilegum gæðum á lægra verði, frá öðrum framleiðendum, bjóðum við sama verð.
- Þú veist undir eins hvað varan kostar með reiknivélinni okkar, eða eftir að hafa rætt við sölumann. Oft getur tekið mánuði að fá verðtilboð frá iðnaðarmanni eða öðrum endursöluaðilum, en hjá Skanva færðu verðtilboð um leið og þú veist hvað þú vilt.
- Allar vörur Skanva eru sérsmíðnar að kröfum viðskiptavinarins. Þú þarft því hvorki að setta þig við takmarkandi efnis- eða litaval né fyrirframgefin mál. Þú færð nákvæmlega það sem passar fyrir þig.
- Skanva-gluggar og -hurðir eru slagveðursprófuð. Það sem kemur úr verksmiðjunni okkar stenst því öfgafyllstu veðuraðstæður á Íslandi með þrýði. Tíu ára ábyrgð er á öllum gluggum og hurðum úr tré, tré/áli og plasti. Viðurinn sem notaður er í vörurnar er að auki hægvoxandi gæðaviður sem er þekktur fyrir styrk og endingu.
- Skanva-gluggar og -hurðir eru útbúin hágæða öryggisfestingum sem gera innbrotspjófum lífið leitt og verða til þess að þeir gefast upp og leita á önnur mið.

Einfalt að fá verðtilboð með reiknivélinni

1. Þú velur efnivið.
2. Síðan tegund glugga eða hurðar.
3. Útlit glugga/hurðar.
4. Færir loks inn mál glugga/hurðar og ferð í gegnum spurningalista þar sem þú velur lit, glertegund, gerð festingar og margt fleira.
5. Þú færð nákvæmt verðtilboð.

Viðskiptavinir geta valið um að sækja sjálfir pöntun í Samskip við Kjalarvog, eða fá sent heim að kantsteini þar sem vörur eru afhentar þar sem auðvelt aðgengi er fyrir báða aðila. „Þetta er stórsniðug lausn fyrir þá sem búa úti á landi, enda kappkostar Skanva að þjónusta alla viðskiptavinum sína, óháð búsetu.“

Núna er tíminn

„Nú er tíminn til þess að huga að framkvæmdum fyrir sumarið. Gluggaísetning og hurðaskipti er best að framkvæma yfir sumarmánuðina þegar veðuraðstæður eru sem bestar. Til að tryggja að vörurnar séu komnar til landsins í tæka tíð er tími til kominn að kynna sér lausnirnar sem við höfum upp á að bjóða.“



Skoðaðu úrvalið og fáðu verðtilboð samtundis á skanva.is. Sýningarrými Skanva er að Fiskislóð 31 E, 101 Reykjavík. Sími: 558-8400

Fáðu hugmyndir á

Instagram: @skanva.is

Facebook: Skanva.is

Youtube: Skanva – Gluggar og hurðir

SPÁÐ Í...
stjörnurnar

LESID Í TAROT Víðir Reynisson

Má ekki óttast óvinsældir

Víðir Reynisson yfirlögregluþjónn er séntilmenni mikið, yfirvegaður og traustur. Hin yfirnáttúrulega Lúna Fírenza, spákona og tarotmeistari DV, lagði spilin á borðið fyrir Víði.

Hann Víðir okkar er Hrútur og það jákvæða við Hrútana er að þeir eru raunsærir, afar tryggir einstaklingar, jarðbundnir og skynsamir. Hrútar er mjög metnaðarfullir og það einkennir þá líka helst að þeir klára það sem þeir taka sér fyrir hendur. Hrútar geta átt það til að vera þrjóskir en það getur verið þeim bæði kostur og baggi. Þeir eiga það einnig til að vera áhyggjufullir og gleyma seint þeim sem valda þeim vonbrigðum. Greinilega best að hlýða Víði!

Konungur sverðanna
Lykilorð: Vitsmunalegur, rök hugsandi, leiðbeinandi
Konungur sverðanna hefur sérstaka tengingu við reglur, lög og samskipti. Hann beitir rök hugsun til að hafa áhrif á umhverfi sitt og vegur og metur málin frá mörgum sjónarhornum. Þetta spil á því einstaklega vel við. Spilið vísar í hlutleysi og sannleikann en Víðir þarf að huga að staðfestu sinni og sýna meiri ákveðni til að ná sínu fram. Þetta spil sýnir að hann þarf að vera strangari í hlutverki sínu og má ekki óttast að skapa sér óvinsældir. Víðir þarf að leggja tilfinningar sínar til hliðar og keyra á bláköldum staðreyndum. Skyldu sektir vera á næsta leiti?

Gosi í bikurum
Lykilorð: Skynsemi, gleðifréttir, draumar, innra barnið
Í grunninn er þetta spil boðberi betri tíma. Þetta spil á það líka til að koma til okkar á erfiðum tímum til þess að minna okkur á að rækta barnið innra með okkur og leyfa kvíðanum ekki að taka völdin. Betri tímar eru handan við hornið og mikilvægt að huga vel að okkur sjálfum á meðan við komumst yfir þann hjalla sem við stöndum frammi fyrir. Það er ljóst að Víðir þarf að leyfa sér að sleppa fram af sér beislinu inni á milli.

Svona eiga þau saman

Ráðherradóttir og viðskiptafræðinemi

Margrét Bjarnadóttir, kokkanemi og dóttir Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra, og Ísak Ernir Kristinsson viðskiptafræðinemi eignuðust sitt fyrsta barn á dögunum. DV ákvað að lesa í stjörnumerki þeirra og athuga hvernig þau eiga saman. Margrét og Ísak eru bæði Krabbar enda aðeins þrír dagar á milli afmælisdaga þeirra. Krabbar eru trygglyndir og mynda tveir Krabbar mjög traust samband. Þeir eru efni í gott hjónaband þar sem öryggi er í forgangi hjá báðum aðilum. Þegar Krabbarnir hafa stofnað heimili saman fara varnarveggirnir niður og öll orkan í að skapa nútalegt heimili. Þeir eru báðir menningsjúkir og gætu þurft sérherbergi fyrir allar bækurnar, plöturnar og myndirnar. Krabbar eru viðkvæmir og hlýir. Skap Krabbans ræðst af tunglinu svo stundum geta sveiflukenndar tilfinningarnar orsakað árekstur á heimilinu. Það gæti þýtt að þeir öskra hvor á annan og skella hurðum. Vandamálin byrja þegar þeir taka hlutunum persónulega eða leyfa óörygginu að krauma.



MYND/SIGTRYGGUR ARI

Skilaboð frá spákonunni
Passaði að hlúa vel að sjálfum þér, spilin eru þér hliðholl en minna þig á að setja súrefnisgrímuna á sjálfan þig fyrst. Innsæi þitt veit að þetta mun allt fara vel. Treystu því. Ég mæli eindregið með því að þú skiptir kaffibollanum út fyrir tebolla.

Riddari sverðanna
Lykilorð: Breyting, tækifæri, hugrekki
Þetta spil merkir metnað, drifkraft og ákveðni. Þú veist hverju þú vilt ná og þú munt sigra! Þetta spil segir þér að sá sem þorir vinnur! Víðir, nú dugar ekkert annað en að vera djarfur, hugrakkur og áræðinn, þú skalt sigra! Þetta mun taka á á lokasprettinum en þú gefur ekkert eftir. Sjáðu tækifærin í kringum þig. Þau eru á ólíklegustu stöðum. Riddarinn á spilinu stoppar ekki þótt á móti blási, hann hefur sett sér markmið og ætlar sér að ná því, ekkert getur stöðvað hann. Víðir þarf að kafa djúpt þegar honum finnst hann vera kominn í þrot og hlusta á innsæið.



Ísak Ernir Kristinsson
Fæddur: 22. júlí 1993
Krabbi
■ Traustur
■ Uppátækjasamur
■ Hlýr
■ Tilfinninganæmur
■ Skapstór
■ Óöruggur

Margrét Bjarnadóttir
Fædd: 19. júlí 1991
Krabbi
■ Traust
■ Uppátækjasöm
■ Hlý
■ Tilfinninganæm
■ Skapstór
■ Óörugg



STJÖRNU SPÁ Vikan 09.04. – 15.04.

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Ólíkt því sem er hjá mörgum öðum um þessar mundir mun þér ekki leiðast í þessum mánuði. Jafnvel þegar þú átt rólegri daga finnur þú að þér líður best þegar þú ert að sinna einhverju af fullum krafti.

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Nú reynir á úthaldið og sköpunargáfunu. En engar áhyggjur, elsku fagurkeri, þú ert útsjónarsöm/samur og kannt að finna leiðina á ný! Brostu bara í gegnum tárin eins og sannur meistari og áður en þú veist af verður brosið orðið að alvöru, sönnu brosi.

♊ Naut
20.04. – 20.05.

Ekki væri vitlaust fyrir þig að skrifa dagbók til að halda utan um hugsanir og hugmyndir sem streyma nú úr kollinum á þér. Gefðu þér tíma til þess að hugleiða ALLA daga þá munt þú aftur ná skýrleika.

♊ Tvíburar
21.05. – 21.06.

Ef eitthvað virðist ófyrstíganlegt hjá þér um þessar mundir taktu því þá rólega og ekki setja of mikla pressu á þig. Mundu bara að þetta mun líka líða hjá og í millitíðinni máttu njóta þess að vera þínu skritin/n því á svona skritnum tímum tekur fólk minna eftir því. Það er ekkert að því að tala við sjálfan sig svo lengi sem það er uppbyggilegt samtal!

♏ Krabbi
22.06. – 22.07.

Ef þig langar að tríta þig með nýrri flík eða heimsendingu á góðum mat, þá er tíminn núna! Þú átt það skilið. Ekki leggjast í sjálfs-vorkunn, við erum öll á sama báti. Farðu bara vel með þig og gerðu þér dagamun. Nú gæti verið tíminn til að jarðtengja sig.

♏ Ljón
23.07. – 22.08.

Dagarnir minna helst á „Groundhog Day“, þeir eru allir eins! Þú er komin í ákveðna rafræna útgáfu af sjálfri þér, kemur þér í gegnum daginn án þess að hugsa mikið út í hvað er um að vera. Gefðu þér tíma til að dreyma og sjá framtíðina fyrir þér.

♊ Meyja
23.08. – 22.09.

Nú er tími til kominn að þú farir út fyrir þægindarammann, sem er ekki venjulega þinn styrkleiki. En ég mana þig! Þú finnur mikla löngun til að breyta til, jafnvel klippa af þér allt hárið eða breyta um fatastíl, stjörnurnar hvetja þig til að láta verða af því!

♏ Steingeit
22.12. – 19.01.

Engar áhyggjur ef þú ert að upplífa endalok í vinnu eða sambandi. Það bíða eftir þér ný og spennandi tækifæri. Þú þarft þetta spark til þess að komast á nýja og réttari braut sem hentar mun betur! Skriðu niður það sem þú vilt að verði og það mun verða. Nú er tími til að óska sér, kosmósið er að hlusta!

♏ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Ef þú ert með langatíma plan sem virðist fjarlæggt, ekki fara af út brautinni og ekki láta neinn draga úr þér. Taktu nokkra daga til þess að koma á ætlanum þínum á blað og þá munt þú sjá skýrari mynd af því. Nýtt atvinnutækifæri bankar upp á og áður en þú veist af er þú orðin/n þinn eigin herra með sand af seðlum.

♏ Fiskur
19.02. – 20.03.

Elsku besti Fiskur, þú ert í flæðinu, þú ert töffarakúreki í þinni eigin Tarantino-bíómynd. Nú er tími til að taka lífinu ekki of alvarlega. Leiktu þér, drekktu góða drykki, borðuðu góðan mat og bara njóttu. Svo máttu koma aftur í raunveruleikann í byrjun maí en alls ekki fyrr.



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

OneRecords er öflug lausn sem auðveldar fyrirtækjum og sveitarfélögum halda utan um mál sem eru í gangi á hverjum tíma.

Stjórnendur hafa yfirsýn yfir gang mála innan fyrirtækisins og notendur geta á einfaldan máta sótt lista yfir þau mál sem þeir bera ábyrgð á.

1 SYSTEMS OneQuality



Próunarstefna OneSystems styður Moreq2, kröfur evrópulanda um gagnsæi, rekjaleika og öryggi.



MoReq2

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

OneQuality er lausn sem
auðveldar allt vinnferli við útgáfu og
utanumhald gæðahand- bókar og
skjala.

OnePortal er
vefgátt sem gerir
fyrirtækjum og sveitar-
félögum kleift að veita íbúum
þjónustu allan sólahringinn, allt
árið um kring. Rafræni innri ferlar
eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa
eða viðskiptavini, þar sem þeir
geta afgreitt sig sjálfa á
sjálfvirkan máta með
innsendingu
umsókna og
erinda á
vef.



Hagkvæmar lausnir með áherslu á rekjanleika, auðveldan aðgang og gagnsæi.



OneSystems bjóða heildarlausn
í skjalamálum fyrirtækja og sveitarfélaga
og þjónustu við viðskiptavini og íbúa þeirra

Fjölskylduhornið

Sérfræðingur svarar



HAMINGJA OKKAR VELTUR Á ÖÐRUM

Kristín Tómasdóttir, hjónabandsráðgjafi með meiru, hefur gengið til liðs við DV og mun svara spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börn og ástina.

„Þetta verður fjölskylduhorn, en ég er á lokametrinum í námi til að verða fjölskyldumeðferðarfræðingur. Ég mun svara spurningum frá fólki um tengsl innan fjölskyldna, bæði hjóna- og paratengsl og tengsl við börn, uppeldismál og um sjálfsmynd barna. Það er hægt að senda mér fyrirspurnir og svo mun ég líka skrifa eitthvað um þessi málefni.“

Kristín hefur komið víða við á ferlinum og mun nýta allan sinn bakgrunn í nýja fjölskylduhorninu. Hún er með BA-próf í bæði sálfræði og kynjafræði, háskólagráðu í opinberri stjórnsýslu og er nú að ljúka námi

í fjölskyldumeðferðarfræði. Í lokaverkefni sínu í því námi blandar hún saman tveimur ástríðum, fjölskyldumeðferð og hómor, en hún þráði uppistand sem nýskapandi fyrirbyggjandi meðferð við paravanda og fékk hún meðal annars að vera með uppfyllingaratriði fyrir grínistann Sögu Garðarsdóttur í Þjóðleikhúskjallaranum.

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á hjonabandssaela@gmail.com. Spurningunum verður svo svarað hér í fjölskylduhorninu, að sjálfsögðu nafnlaust og undir fullum trúnaði.

Fyrsti pistill Kristínar fjallar um hamingjuna, en að henni er sérstaklega mikilvægt að huga á þessum fordæmalausu tímum sem við búum við.

Allir vilja vera hamingjusamir. Aftur á móti erum við mishamingjusöm og það er misjafnt hvað skapar okkur hamingju.

Við erum til að mynda ekki há í loftinu þegar við lærum að það er ekki hægt að kaupa sér hamingju. Efnahagur skýrir um 1% af hamingju fólks og þó að það sé stundum hægt að hressa sig við með efnislegum kaupum er það yfirleitt afar skammgóður vermir.

Um þessar mundir erum við, að margra mati, að ganga í gegnum frekar niðurdrepandi og leiðinlega tíma. Margir eru að kljást við alvarleg veikindi og áföll hjá sér eða sínum. Við getum ekki gert það sem annars gerir okkur glaðan dag til dæmis farið í líkamsrækt, út að borða, í sund, matarboð eða annað. Og þá reynir á okkur.

Aftur á móti veltur hamingja okkar ekki á því hversu mörg eða fá vandamál okkar eru, heldur hvernig við tæklum þau. Ef við erum lausnamiðuð og leitum leiða til að draga úr vandanum eða finnum á þeim lausnir, þá erum við líklegri til þess að finna hamingjuna.

Hamingjusamt fólk skýrir oftast hamingju sína sem góð og nán tengsl við aðra. Sömu leiðis er einmanaleiki eitt helsta heilbrigðisvandamál heims samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni og einmanaleiki spáir sterklega fyrir um óhamingju.

Segir þetta okkur að ef við viljum koma hamingjusöm út úr þessum undarlegu tímum er líklegast til árangurs að nýta tímann í að styrkja tengsl. Þó svo að við getum ekki komið saman þá er mikilvægt að halda sambandi og vera í félagslegum samskiptum. Og hvernig gerum við það?



Það hefur sýnt sig að eitt mesta þrætuepli para og foreldra er tími. Vinnutími, frítími, mismikill tími... Nú höfum við mörg hver nægan tíma en hann einn og sér gerir okkur ekki hamingjusöm heldur skiptir það máli hvernig við nýtum tímann.

Hvernig væri að halda fjölskyldufund þar sem hver og

einn fjölskyldumeðlimur fær tækifæri til að setja á dagskrá fjölskyldunnar einn viðburð? Spil, föndur, bakstur eða kósíkvöld? Tekinn verður svo fyrir einn viðburður á hverjum degi um páskana.

Annað skemmtilegt sem tekur smá tíma en styrkir tengsl: Ritaðu niður nöfn fimm einstaklinga sem hafa

veri til staðar fyrir þig í gegnum tíðina með einum eða öðrum hætti. Skildu svo eftir lítinn glaðning fyrir utan dyrnar hjá þeim. Ég mæli ekki með því að pósta því á samfélagsmiðla, hafðu það bara fyrir þig. Sennilega munt þú sjá hversu hamingjusöm við getum orðið við það eitt að gleðja aðra þó að við

uppskerum engin læk, broskalla eða hjörtu.

Eins og það er nú pirrandi, þá veltur hamingja okkar að miklu leyti á öðrum. Nýtum okkur það á þessum undarlegu tímum, tökum utan um fólkið okkar og leyfum því að veita okkur hamingju á innanhússferðalagi nú um páskana.

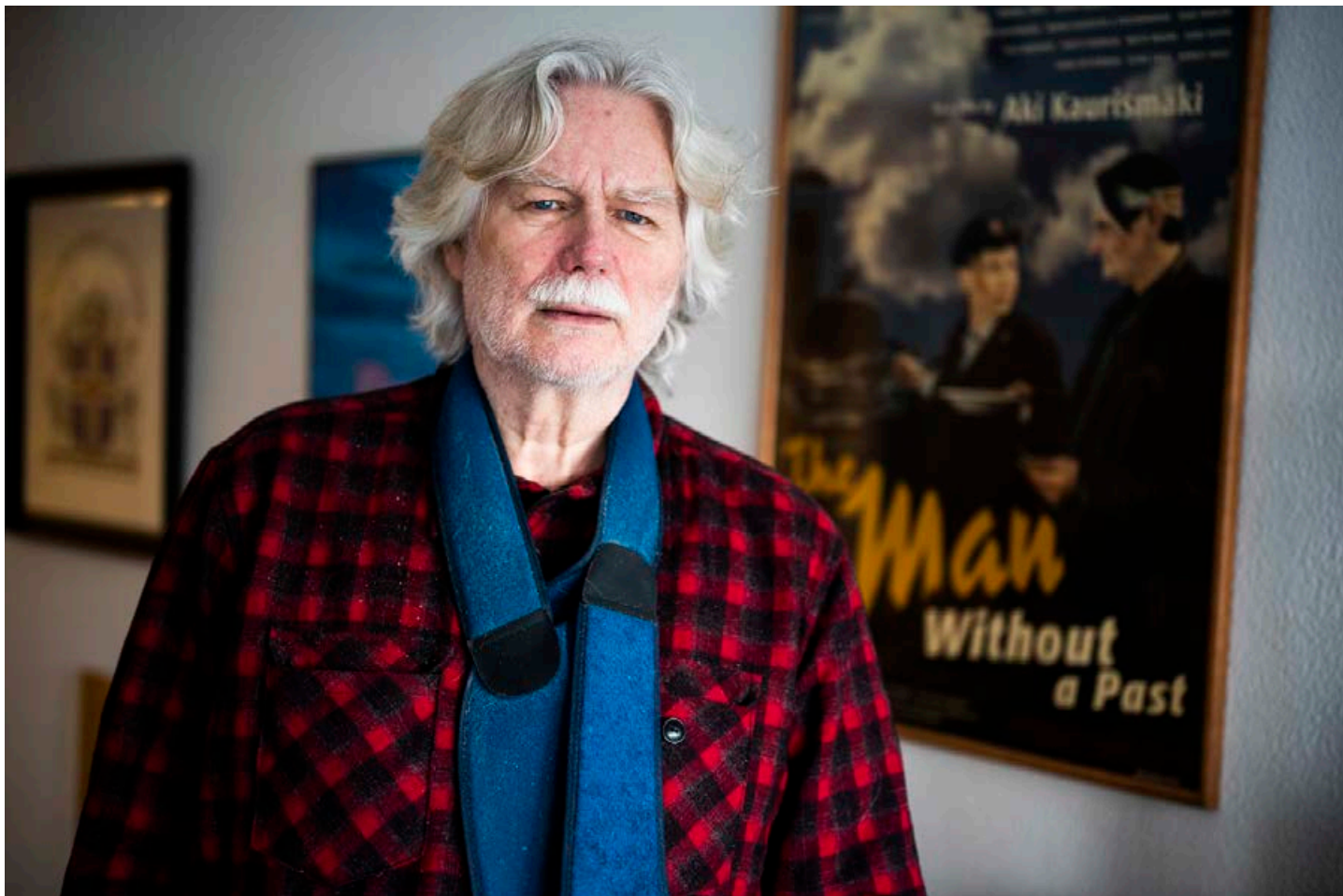
NÝ ALPJÓÐLEG DEILD KVIKMYNDA- SKÓLA ÍSLANDS Í HAUST

Friðrik Þór Friðriks-son er bjartsýnn á að það náist að setja á stofn alpjóð-lega deild innan Kvikmyndaskóla Íslands í haust.

Friðrik Þór Friðriksson tók við rektorsstöðu Kvikmyndaskóla Íslands á haustdögum 2017 af Hilmar Oddssyni sem starfaði sem rektor í sjö farsæl ár. „Ég hef verið viðloðandi skólann allt frá 2003, þegar ég tók sæti í stjórn skólans. Undir stjórn Hilmars komst skólinn í hóp bestu kvikmyndaskóla í Evrópu. Í dag stefnum við að því að Kvikmyndaskóli Íslands verði á meðal bestu kvikmyndaskóla í heimi,“ segir Friðrik Þór, sem er einn þekktasti kvikmyndagerðarmaður okkar Ís- lendinga.

Kvikmyndaskóli Íslands á sér far- sælan feril í íslenskri kvikmynda- sögu en fyrstu námskeið á vegum skólans voru haldin haustið 1992. Árið 2010 var skólastarf Kvikmynda- skóla Íslands uppfært miðað við háskólastig og kennsluskrá skólans löguð að því. Jafnframt var hafinn undirbúningur að stofnun alpjóð- legrar deildar við skólann. Árið 2012 var skólinn tekinn sem fullgildur meðlimur inn í Cilect, alpjóðasamtök kvikmyndaháskóla. „Við erum langt komin með markmið okkar. Næsta skref er að sækja um formlega há- skólaviðurkenningu fyrir skólann og opna deild fyrir alpjóðlega nemendur þar sem kennt verður á ensku. Slík deild yrði gjaldeyrissskapandi fyrir íslenskan kvikmyndaiðnað og þjóð- félag. Erlendir kvikmyndagerðar- menn sem læra á Íslandi eru líklegir til að vinna verkefni hér á landi og skapa þannig atvinnutækifæri fyrir íslenskt kvikmyndagerðarfólk. Þetta er góð fjárfesting fyrir framtíðina.

Við finnum fyrir miklum áhuga hjá erlendum nemendum og erum bjartsýn á að alpjóðleg deild verði komin í gagníð strax í haust. Þessi alpjóðlegi vinkill gefur meðal annars möguleika á að bjóða erlendum gesta- kennurum að halda masterclass hjá okkur á vegum Íslenska kvikmynda- skólans og Icelandic Film School. Sjálfur hef ég ferðast víða, starfað við kvikmyndagerð og kennt við erlenda skóla. Þannig hef ég byggt upp tengslanet sem verður áhugavert að nýta í alpjóðlegu deildinni. Ég er til dæmis spenntur fyrir því að fá ungverska kvikmyndagerðarmann- inn Béla Tarr til okkar, en hann er einn þekktasti og færasti kvikmynda- gerðarmaður okkar tíma.“



Friðrik segist spenntur að fá ungverska leikstjórann Béla Tarr í samstarf við Kvikmyndaskólann.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Það hefði verið gott að geta tekið sér tvö ár til þess að sökkva sér almennilega í það sem hugurinn gírnist.“

80 prósent starfa í bransanum eftir útskrift

Eitt af sérkennum Kvikmyndaskóla Íslands er að um 80 prósent af þeim sem útskrifast úr skólanum starfa í kjölfarið í faginu. „Við gerðum könnun og þetta er einfaldlega stað- reynd. Kvikmyndaskólinn hefur sett mjög stórt mark á iðnaðinn en útskriftarnemendur frá okkur hafa verið í lykilhlutverkum í áberandi verkefnum eins og Áramótaskaup- inu, sjónvarpsþáttaröðinni Broti og fjölmörgum öðrum verkefnum. Að loknu námi sýna útskriftarnemendur útskriftarverkefni sín á stuttmynda- dögum í Bíó Paradís og svo höldum við úti ráðningavefsíðunni casting.is fyrir útskrifaða leikara úr skólanum. Við erum dugleg að koma nemendum okkar sem mest út í bransann enda erum við stolt af fólkinu okkar.“

Ómetanlegt tengslanet

Kvikmyndaskóli Íslands samanstend- ur af fjórum deildum. Nemendur velja á milli þess að einbeita sér í náminu að leikstjórn, framleiðslu, leiklist eða skapandi tækni.

Kennarar og fagstjórar Kvik- myndaskóla Íslands búa allir að mikilli reynslu í faginu. „Þetta er allt fólk með raunverulega reynslu og það er mjög gott fyrir nemendur að fá að kynnst þessu fólki og búa sér til tengslanet. Einnig verða til mjög sterk tengsl á milli nemenda innan skólans. Leikstjórar kynnst leik- urum og klippurum og tökumönnum og fólk miðlar reynslu á milli sín.“

Námið tekur alla jafna tvö ár og er námslánshæft. „Það er mikill kostur fyrir nemendur að geta fengið námslán, en það gerir þeim kleift að einbeita sér fyllilega að náminu og

fá sem mest út úr því meðan á því stendur. Sjálfur hefði ég glaður viljað nýta mér slíkt fyrirkomulag þegar ég var að byrja í bransanum. Það hefði verið gott að geta tekið sér tvö ár til þess að sökkva sér almennilega í það sem hugurinn gírnist og hafa alla þessa frábæru kennara til leiðsagnar. Í minni tíð voru örfáir kvikmynda- leikstjórar á landinu og enn færri sem höfðu áhuga á að kenna. En í dag eru hátt í tuttugu virtir kvik- myndagerðarmenn á Íslandi sem eru þekktir á alþjóðavísu. Við búum því að ómetanlegum viskubrunni.“

Skólinn býr að frábærum tækja- kosti og húsnæði, hvort sem um er að ræða ljós, myndavélar, hljóðupp- tökubúnað, upptökuver, green screen aðstöðu eða annað. „Við störfum náið með tækjaleigunum en það er mikil- vægt að nemendur séu að vinna við sama búnað og bransinn notar.“



KVIKMYNDASKÓLI
ÍSLANDS

Opið er fyrir umsóknir í Kvikmyndaskóla Íslands allan ársins hring á kvikmyndaskoli.is.

Nú þegar er Kvikmyndaskóli Íslands langt kominn með að fylla upp í nemendafjölda í íslensku deildina í haust.

Kvikmyndaskóli Íslands, Grensásvegi 1, 108 Reykjavík. Sími: 444-3300, kvikmyndaskoli@kvikmyndaskoli.is

Heimagerð ævintýri án mikillar fyrirhafnar

Það má með sanni segja að síðustu vikur hafi verið mörgum fjölskyldum strembnar. Samhliða skertu skóla-haldi finna margir foreldrar fyrir eirðarleysi hjá börnunum.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ekki er hægt að fara í sund eða stunda hefðbundnar hópípróttir og fyrir sum börn í sóttkví er heimilið eini áfangastaðurinn. Afþreying um páskana virðist því vera af skornum skammti en það er ýmislegt hægt að finna sér til dundurs innan veggja heimilisins.

Við fengum Sigrúnu Yrju Klörudóttur, höfund rafbókar um skynjunarleiki barna, til að deila með okkur nokkrum skemmtilegum leikjum sem allir ættu að geta útbúið heima hjá sér.

Miklu meira en bara afþreying

Sigrún Yrja heldur úti vinsælu Instagram-síðunni @always-remembertoplay en áhugi hennar á leik barna kviknaði þegar dóttir hennar var árs-gömul.

„Ég áttaði mig á að leikur er svo miklu meira en bara afþreying fyrir börn. Það er í gegnum leik sem börn uppgötva og kanna heiminn. Það er í gegnum leik sem börn læra. Ég uppgötvaði skynjunarleiki í gegnum hangs á Instagram og fór að bjóða börnunum mínum að leika með vatn, hafra, lituð hrísgrjón og fleira. Þau gjör-samlega elskuðu það! Þegar dóttir mín var 18 mánaða gat hún dundað sér í rúman klukkutíma í slíkum leikjum. Ég þekki ekkert foreldri sem væri ekki til í svoleiðis lúxus,“ segir Sigrún Yrja.

„Ég vildi óska þess að ég hefði kynnst skynjunarleikjum mikið fyrr. Það er hægt



Þegar Sigrún Yrja setur upp leikboð fyrir dóttur sína getur hún gleymt sér í leik lengi. MYNDIR/ÁSENDAR



„Leikur er svo miklu meira en bara afþreying fyrir börn.“

að byrja að bjóða upp á ýmsar útgáfur af skynjunarleikjum frá því að börn eru aðeins nokkurra mánaða. Ég hefði viljað gera það fyrir mín

börn. Þess vegna hef ég boðið upp á námskeið og skrifað rafbók um skynjunarleiki til að miðla því sem ég hef lært og gefa öðrum tækifæri til

að bjóða börnum sínum upp á skynjunarleiki.“

Hvernig eru skynjunarleikir öðruvísi en aðrir leikir?

„Skynjunarleikir eru, eins og nafnið gefur til kynna, leikir sem efla skilningarvit barna. Skynjunarleikir hafa engan sérstakan tilgang eða markmið. Þeir snúast bara um að upplifa. Skynjunarleikir eru afar gagnlegir og sérstaklega fyrir ung börn þar sem þeir efla hvers kyns þroska barna og þá sérstaklega heilabroska þeirra,“ segir Sigrún Yrja.

Færri leikföng

„Mitt besta ráð er að búa börnum þannig umhverfi að þau geti leikið sér sjálfstætt. Það er einfaldast fyrir foreldrana og dýrmætt fyrir börnin,“ segir Sigrún Yrja.

„Ef barnaherbergin eru óskipulögð og yfirfull af leikföngum getur hreinlega verið yfirþyrmandi fyrir börn að leika sér þar. Of mikið af leikföngum getur hreinlega leitt af sér minni leik. Eins undarlegt og það nú er. Nú getur verið góður tími til að fara í gegnum barnaherbergin, grisja aðeins og skipuleggja þau. Færri og einfaldari leikföng stuðla að betri leik.“

Prófaðu að setja upp leikboð

„Að setja upp leikboð fyrir börn getur hjálpað börnum að detta í góðan leik. Leikboð er þegar börnum er boðið í leik (e. invitation to play). Það má gera með því að stilla leikföngum upp á nýjan hátt eða jafnvel á nýjan stað. Það eitt að setja kubbana á stofugólfíð getur dregið barnið í góðan kubbaleik í langan tíma. Að taka fram nokkra búninga, furðuföt eða fylgihluti getur endað í skemmtilegum búningaleikjum. Taktu mið af þroska og áhuga barnsins þíns þegar þú setur upp leikboð. Það er engin ein leið réttari en önnur,“ segir Sigrún Yrja.

Hvað er gott að hafa í huga við undirbúning á svona afþreyingu fyrir börnin heima?

„Það sem helst þarf að hafa í huga er að taka mið af þroska, getu og áhuga hvers barns. Ef barnið þitt elskar að sullu þá er tilvalið að bjóða upp á að leika með froðu. Ef barnið þitt elskar að moka er æðislegt að leika með lituð hrísgrjón. Ef barnið þitt elskar að leika með dýr er hægt að gera grænan leir eða græn hrísgrjón fyrir gras. Ef barnið þitt elskar að leika með gröfur og vinnuvél-ar er hægt að gera brúnan leir fyrir mold. Það eru ótal möguleikar,“ segir Sigrún Yrja.

„Það getur vaxið manni í

augum að setja upp svona leiki þegar maður hefur ekki gert það áður. En það er einfaldara en maður heldur. Þó að það sé smá frágangur sem fylgir þá finnst mér alveg þess virði að ganga frá í nokkrar mínútur þegar börnin hafa kannski dundað sér upp undir klukkutíma og jafnvel meira.“

Hugmyndir um leik

„Sjálfstæður leikur er besti leikurinn en það getur verið gaman að bjóða upp á sérstök verkefni eða leiki fyrir börnin annað slagið. Sérstaklega þegar þau eru mikið heima eins og nú er. Það þarf alls ekki að vera flókið eða tímafrekt að útbúa skemmtilega afþreyingu fyrir börnin. Hér langar mig að gefa þér þrjár hugmyndir að skemmtilegum efnivið sem má leika með á ótal vegu.“

Sigrún Yrja gaf út páskahefti með nítján skemmtilegum verkefnum og þrautum ásamt myndum til að lita. Hægt er að nálgast bæði páskaheftið og rafbók hennar á alwaysremembertoplay.com.



Lituð hrísgrjón

Börn elska að leika sér með hrísgrjón. Þau má nota á ýmsa vegu í alls kyns leiki fyrir börn á ólíkum aldri.

Til að lita hrísgrjón nota ég í grunninn 1 bolla af hrísgrjónum, 1 msk. edik og 1 tsk. matarlit.

Allt sett í box, lokað vel og hrist saman. Lituð

hrísgrjónin eru svo sett á bökunarpappír, dreift vel úr þeim og þau látin þorna í 1-3 klukkustundir eða þar til þau eru alveg þurr. Þá eru hrísgrjónin tilbúin í leik. Það er gaman að leika með mikið af hrísgrjónum í alls kyns litum. Ég mæli því með að gera nokkra skammta af hrísgrjónum í ólíkum litum. Lituð hrísgrjón má nota aftur og aftur og þau geta enst árum saman.



„Sjálfstæður leikur er besti leikurinn.“



Leikfroða

Nú um stundir er leikfroða gífurlega vinsæl. Leikfroðan er dásamleg viðkomu og lyktar yndislega! Það tekur enga stund að skella í eitt gott froðupartí!

Uppskrift

2 msk. sápa (ég mæli með froðubaði en það má nota hvaða sápu sem freyðir vel)
2 msk. maizenamjöl eða kartöflumjöl
4 msk. volgt vatn
Matarlitur (þarf ekki)

Aðferð

Allt sett í hræivélarskál og hrært saman á mesta hraða þar til froðan er orðin þykk og góð.

Ég mæli með að froðuleikur sé settur upp inni á baðherbergi og jafnvel í sturtuklefanum.

Athugaðu að matarlitur getur skilið eftir lit í fatnaði og á húð.



Heimagerður leir

Heimagerður leir slær alltaf í gegn á mínu heimili og það tekur bara nokkrar mínútur að búa hann til.

Uppskrift

1 – 1½ bolli hveiti
½ bolli salt
2 msk. cream of tartar eða vínsteinslyftiduft
1 tsk. matarolía
1 bolli sjóðandi heitt vatn
1 tsk. matarlitur

Aðferð

Blandaðu þurrefnum saman í skál. Bættu olíu út í. Settu matarlit út í sjóðandi heitt vatn og helltu því saman við þurrefnin. Hrærið að-

eins saman, hellið svo úr skálinni á borð og hnoðið saman. Ef leirinn er of klístraður þarf að bæta við hveiti.

Leirinn dugar í nokkra daga og jafnvel nokkrar vikur ef hann er geymdur í loftþéttum umbúðum í ísskáp. Ef leirinn er klístraður eftir geymslu er hægt að hnoða hveiti saman við hann þegar á að nota hann aftur.

Það er alveg hægt að gera leir án vínsteinslyftiduftu eða cream of tartar. Leirinn endist bara aðeins skemur en er alveg jafn skemmtilegur.

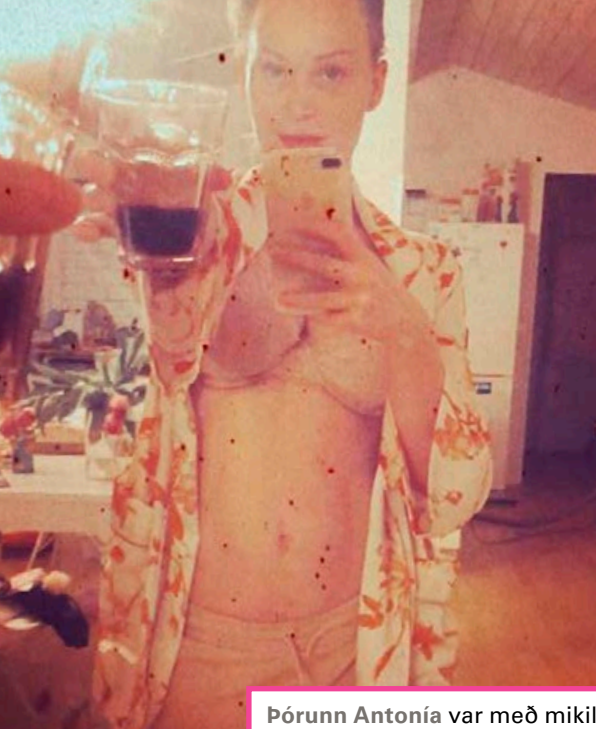
patrekurjaime • Following
Paid partnership with lost.is
Reykjavik, Iceland

Patrekur Jaime stillti sér upp
ber að ofan með gullhandjárn og

auduraudur • Follow



Tónlistarmaðurinn **Auður** sprengdi nánast internetið með djarfri kúrekamynd.



Pórunn Antonía var með mikilvæga áminningu fyrir einstæðar mæður; draslið er ekki að fara neitt.



Birgitta Lif er hrifin af Chanel. Hún á sömu töskuna í tveimur litum, en svona töskur kosta nýjar um 700-900 þúsund krónur. Hér má sjá hana með svörtu Chanel-töskuna.



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
155.900 kr.

BRENDERUP GÆÐAKERRUR Í BÍLANAUST

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða aksturseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.



Tækjakerrur
frá:
1.359.900 kr.



lönaðarkerrur
frá:
319.900 kr.



Bílaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Three vintage speakers of different sizes, each with a wooden cabinet and a large circular driver, arranged in a row against a dark background. The speakers are positioned on a reflective surface, creating a clear reflection below each unit. The largest speaker is on the right, the medium-sized one in the center, and the smallest one on the left. Each speaker has a distinctive wooden top cap and a large, dark circular driver with a central tweeter. The background is dark, and the lighting highlights the wood grain and the circular drivers.

Lausnarorð þessarar Helgarkrosssgátu er?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



FORLAGIÐ



Verðlaun fyrir rétt svar er
bókin: Uppskriftabók föður
míns eftir Jacky Durand

**Rétt svar við gátu vikunnar
skal senda á [krossgata@
dv.is](mailto:krossgata@dv.is) ásamt nafni, síma-
númeri og heimilisfangi.**

FRÁBÆRT ÚRVAL HLJÓÐBÓKA!

WWW.FORLAGID.IS

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

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

SU DO KU

ÓREGLULEG SUDOKU

Þessi tegund af sudoku nefnist Óregluleg sudoku. Þar eru kassarnir fyrir tölustafina 9 ekki reglulegir en þrautin er eftir sem áður sú sama, það er að eingöngu má nota hvern tölustaf frá 1 upp í 9 einu sinni í hverjum kassa, þótt hér séu þeir óreglulegir og að í hverri línu, lárétt og lóðrétt gildir það sama og í öðrum sudoku að aðeins má hver tala koma fyrir einu sinni.

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11						12				
13						14				
15					16		17			
18				19			20			
			21			22				
23	24	25			26			27	28	29
30					31		32			
33				34		35				
36						37				
38						39				

Lárétt

- 1. sjúkdóm
- 6. óhemju
- 11. mjóróma
- 12. skrapa
- 13. bragliður
- 14. vesæll
- 15. þrástaglast
- 17. sett
- 18. spendýr
- 19. tveir eins
- 20. selur

21. samhygð

- 23. sót
- 26. sriðni
- 27. tjara
- 30. stig
- 31. pílári
- 33. dæla
- 35. sýta
- 36. vesæll
- 37. sýnishorn
- 38. brestir
- 39. fjöldi

Lóðrétt

- 1. ílát
- 2. fita
- 3. harmur
- 4. erfiði
- 5. tré
- 6. rjúka
- 7. megið til
- 8. náðhús
- 9. öndvert
- 10. hluta
- 16. stundir

21. líffæri

- 22. gripahús
- 23. matjurt
- 24. skel
- 25. greinarmerki
- 27. ljós
- 28. lyktar
- 29. ís
- 32. merki
- 34. rölt

STAFARUGL

Nú flykkjast farfuglarnir til landsins og bætast í fánu þeirra fugla sem hér hafa vetursetu. Í þessu stafarugli eru nöfn 20 fugla en að auki einn leynigestur. Getur þú fundið leynigest eftir að vera búinn að finna hina 19?

Nöfn þeirra geta legið lárétt og lóðrétt en einnig á ská en ekki aftur á bak.

Þetta eru þeir 19 fuglar sem finna á í þessu stafarugli, og svo er sá 20. ekki talinn upp:

álft
álka
bjartmáfur
blesgæs
fyll
gargönd
haförn
helsingi
kjói
lómur

sanderla
rjúpa
skúmur
stari
tjaldur
þórshani
æðarfugl
teista
toppönd

B Y Þ Ó R S H A N I F A É Á F
J O T J A L D U R P Ý Ð J I I
A H K L E Ú I Í Y É L Á G A I
R Ó O F É H N Ó A Í L N Á K D
T V H H Á R Á L E Ð I A Ó Y Á
M L E O Ö B B Y T S S T A R I
Á G Ó F E V Y G L Á S Y D D N
F G A M Ý R O E N Æ F F D Y É
U H O R U P H Í G Ð Ú Ð G V R
R F Ó É G R I S É L O P P U Á
S A Ó H É Ö E M G M M Í M X E
K Ó Í J X L N U M Á S Ú E É H
R L N R B M F D J T K S D N D
S A N D E R L A F S E D I N Ú
J T R Ý A H S A U U T I Ö D P
Ú Ó I Ð Í I P K J Ó I P S I V
Á T Æ L K Ú R M J T P S K T Ý
L L Í I J Í F H R O S L D L A
L R F R V É L Ó T T Á Á L K A
J Á K T H Ð V V M F G X K G Ó



EIGUM MARGA
LITI Á LAGER

ÁLKLÆÐNINGAR
& UNDIRKERFI

HANNAÐ FYRIR
ÍSLENSKT VEÐURFAR



Nánari upplýsingar á
mt.is og í s: 580 4500

Ætlar að bjarga mannorði sínu

Kristján íhugar að leita réttar síns en talsmenn Gróttu vilja lítið tjá sig.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



Ég hef starfað við þetta í mörg ár og ég ætla að ná alla leið í þessu. Ég hafði staðið mig vel í þessu starfi hjá Gróttu, ég verð að bjarga mannorði mínu. Það komu hótanir frá þeim, um að ég ætti ekki að leita réttar míns eða ræða við fjölmiðla, það lítur ekki vel út fyrir mig að missa starfið í janúar og enginn veit hvers vegna. Þess vegna vil ég segja frá þessu, þessar hótanir hafa tekið á mig," segir Kristján Daði Finnbjörnsson, fyrrverandi þjálfari hjá yngri flokkum Gróttu.

Hann segir farir sínar í samskiptum við félagið ekki sléttar, á honum hafi verið brotið þegar honum var vikið úr starfi í janúar. Kristján segist aldrei hafa fengið útskýringar á því hvaða brot hann hafi framið.

Óhæfur fyrir suma, ekki alla Kristján þjálfaði 6., 5. og 4. flokk karla hjá Gróttu og var



Kristján segir að Gróttu hafi bannað honum að ræða málið opinberlega.

„Ég tjáði honum að ég hefði engu að tapa, að hann væri að reyna að rústa mannorði mínu.“

ráðinn til starfa aftur síðasta haust. Kristján hefur ýmis gögn er varða málið í höndunum, þar kemur meðal annars fram í bréfi frá Gróttu að félagið vildi losa hann úr starfi hjá 4. flokki en halda honum í starfi í öðrum flokkum. Í 4. flokki Gróttu eru synir tveggja stjórnarmanna hjá félaginu, annar faðirinn er Birgir Tjörvi Pétursson, formaður knattspyrnudeildarinnar. Birgir vildi ekki ræða við blaðamann um málið.

„Þetta á sér tveggja vikna aðdraganda, þessir tveir drengir höfðu alltaf verið í hóp hjá A-liði. Eftir áramót höguðu synir þessara tveggja aðila sér verr en áður, annar þeirra var mjög dónalegur og með stæla við aðra stráka í flokknum. Hann var að lítillækka samherja sína, ég sendi á mömmu hans og vildi leysa þetta. Ég fékk engin svör, þetta var á föstudegi og eftir helgi var mér vikið úr starfi. Mér var vikið úr starfi á mánudegi, degi áður höfðu synir þessara aðila ekki verið í A-liði, í fyrsta sinn," segir Kristján og er greinilega mikið niðri fyrir.

Vilja ekki ræða við fjölmiðla Forráðamenn Gróttu vilja lítið ræða málið, eins og fyrr segir gat Birgir Tjörvi ekki svarað spurningum blaðamanns en lét Kára Garðarsson, framkvæmdastjóra félagsins, svara. „Við vildum ljúka þessu í sátt, þetta er flókið í starfsmannamálum, að ræða það við fjölmiðla. Við erum bundin trúnaði," segir Kári.

Hann kveðst ekki hafa setið fundinn þar sem uppsögn Kristjáns var rædd. „Ég var nú reyndar ekki á þessum fundi, ástæða starfsloka hans var ófagmannleg framkoma við marga hlutaðeigandi. Það urðu samstarfsörðugleikar,

það er ástæða uppsagnarinnar. Við reyndum að leita lausna með honum.“

Þegar Kári er spurður út í bréf félagsins, þar sem fram kemur að Kristján taldist hæfur fyrir suma en ekki alla, svarar hann: „Ég get ekki tjáð mig um þennan hluta.“

Rætnar sögur

Kristján kveðst svekktur yfir að hafa ekki fengið útskýringar frá félaginu um uppsögn sína. „Ég hefði þá viljað fá útskýringar og að þeir myndu borga uppsagnarfrest. Ekki að tala í hringi og segja eitthvað annað en það sem gerðist í raun og veru. Það kom ekki nein útskýring," segir Kristján sem sakar stjórnarmenn félagsins um að dreifa rætnum og ósönnnum sögum um hann til foreldra.

Hann segist hafa farið á nokkra fundi með Gróttu, málið hafi síðan ratað til aðalstjórnar félagsins þar sem honum hafi ítrekað verið hótad og meðal annars beðinn að þiggja greiðslu og fara ekki með málið lengra. Hann vildi leita lausna og segist hafa hringt í formann knattspyrnudeildar.

„Ég hringdi í Birgi Tjörva með hugmynd að lausn. Hann byrjaði með læti, hljómaði grimmur. Hann tjáði mér að knattspyrna væri lifibrauð mitt, ég þyrfti að passa hvaða hluti ég léti frá mér. Hann gæti stigið til hliðar sem formaður, að hann hefði lögmannsstarf sem væri hans lifibrauð. Ég tjáði honum að hann væri að reyna að rústa mannorði mínu og ég ætlaði að verja mína hagsmuni.“

Kristján segir uppsögn sína ólöglega og íhugar að lögsækja félagið. „Það endar þannig ef það kemur ekkert frá þeim, þá hef ég ekkert val. Ég hefði viljað heyra eitthvað frá þeim.“

GRAFÍSK HÖNNUN



**Lógo
bréfsefni
bæklingar
myndskreytingar
merkingar ofl.**



**Sundaborg 1
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is**



MJÁ SAMLEGT PÁSKAEGG



TATTÚLIMMIÐI
FYLGIÐ

JAFNVEL BETRA
EN LASAGNA!



SANDKORN



Sameinuð á þingi

Þorsteinn Víglundsson, þingmaður Viðreisnar, hefur sagt af sér þingmennsku. Við sæti hans tekur Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, saksóknari hjá embætti ríkissaksóknara og varaþingmaður. Þorbjörg er einnig fyrrverandi eiginkona þingmanns Samfylkingarinnar, Ágústs Ólafs Ágústssonar, og munu því hjónin fyrrverandi gegna þingstörfum saman. Þau eiga þrjú börn saman en skildu fyrir nokkrum árum. Þau verða þar með fyrstu fyrrverandi hjónin sem sitja saman á þingi.

Kannski er það viðeigandi að þau sitja þar enn fremur hvort fyrir sinn flokkinn, Viðreisn og Samfylkingu. En dætur þeirra geta sagt að bæði mamma og pabbi séu á þingi. Það eru líklega ekki mörg börn sem geta það.

Bull um fryst laun

Laun kjörinna fulltrúa og æðstu embættismanna voru fryst til áramóta í lok síðasta mánaðar. Mörgum fannst þetta flott afstaða hjá okkar æðstu embættismönnum enda hefði það farið öfugt ofan í margan landann að sjá yfirvaldið hækka í launum á meðan atvinnuleysi nær nýjum hæðum og atvinnuhorfur í samfélaginu eru vægast sagt svartar.

En hvað kemur svo á daginn? Jú, að sjálfsögðu kom þessi ákvörðun bara stuttu korteri eftir að laun hinna sömu höfðu þegar hækkað um allt að 188 þúsund krónur um áramótin. Hversu ört hækka laun þeirra ef frysta þarf þau, eftir þessa dágóðu hækkun, í níu mánuði til að þau hækki ekki enn frekar? Sandkornaskrifari ætti klárlega að íhuga að sækja um embætti því ekki þróast hans laun jafnt ört og mikið í einu. ■



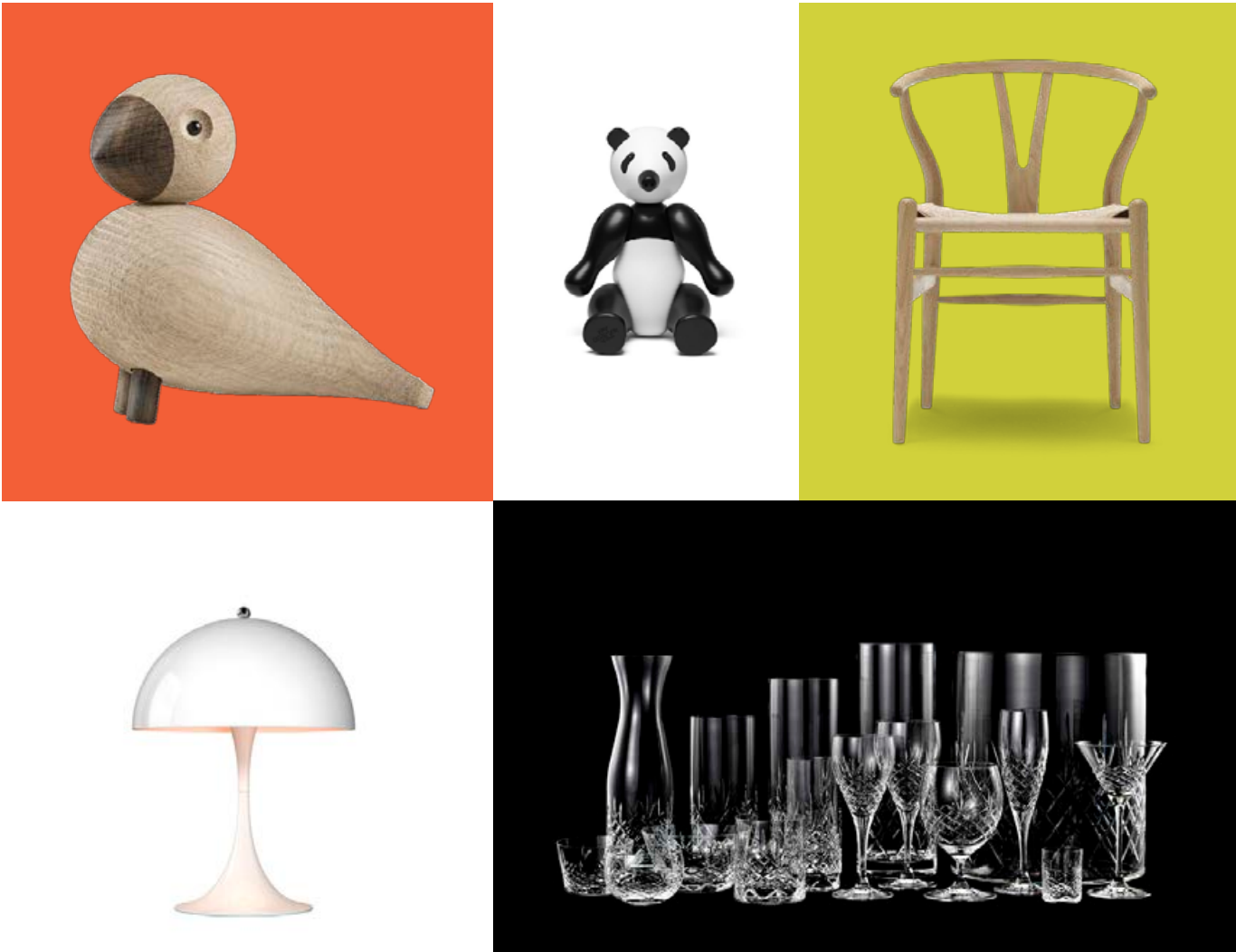
Ástir samrýndra hjóna?

LOKI



Hefur þú verslað í vefverslun Epal?

Yfir 9 þúsund vörur; gjafavörur, húsgögn og ljós eftir frægustu hönnuði heims. Njóttu þess að versla heima í stofu. Frí heimsending. www.epal.is



epal Harpa / Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733