



Katrín og krafturinn

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra fer í Krambúðina á náttfötunum, hefur oft verið spurð hvar hún sjálf sé og heldur fast í húmorinn á krefjandi tímum.

— sjá síðu 10



UPPÁHALDS
HEIMILISHLUTIR



Hollustuséníð og sjarmabúntið **Ebba Guðný Guðmundsdóttir** matgæðingur deilir hér sínum 5 uppáhalds. Hún er með sérlegt raf-tækja- og eldhúsblæti enda ofurhetja í eldhúsinu og þær þurfa sín tæki.

1 Uppþvottavélin mín
Ég elska hana mjög mikið.



2 Þvottavélin mín
Elska hana jafn mikið. Ég á Miele-þvottavél sem ég keypti fyrir 20 árum á tilboði og gengur og gengur.



3 Blandarinn minn
Vitamix-blandarinn minn er notaður á hverjum degi. Þvílík snilld fyrir unglinga í íþróttum að bjarga sér með alls konar þeytinga.

4 Eldhúsið
Uppáhaldsstaðurinn er eldhúsið því þar gerist svo mikið.

5 Síminn minn
Síminn minn, það ekki hægt að horfa fram hjá því að hann geymir svo mikið af lífinu mínu. Mér finnst dýrmætast spjallið við þá sem ég elska þar og talskilaboð til þeirra og frá þeim.

Fleiri fermetrar

Katrín Jakobsdóttir segir í forsíðuviðtali helgarblaðs DV að hún hafi upplifað mikið frelsi þegar hún áttaði sig á því að það er ekkert sérstakt markmið að láta öllum líka við sig. Þennan punkt má setja í samhengi við svo margt sem veldur fólki vanlíðan. Það að setja orku í að reyna að hafa stjórn á því óstjórnlega er ávísun á vanlíðan. Í árferði þar sem heimurinn hefur svo sannarlega sýnt okkur ítrekað að við erum upp á hann komin er ágætt að leiða hugann að því að sleppa tökum á því sem er ekki okkar að stjórna. Við höfum öll okkar skyldur og það er vænlegast að setja orku sína í að sinna þeim vel og sleppa tökum á því sem við höfum enga stjórn á. Það er vissulega vont að missa stjórn eða átta sig á að þú hafðir hana aldrei.

Það fyllir marga kvíða að standa í heimsfaraldri og jarðskjálftadrama á víxl. Það er eðlilegt en setur um leið svo margt í samhengi.

Það eina sem skiptir máli er að tryggja velferð fólksins okkar – og það er að miklu leyti gert með því að halda hlutunum gangandi. Ekki með því að fylla allar hillur af dósamat þó það sé vissulega góð hugmynd að eiga vel af þurrvöru þó ekki sé nema til þess að gera hagstæðari kaup í lágvörverslunum.

Lífið er eins og oft er sagt það sem gerist á meðan við erum upptekin við að gera áætlanir um eitthvað annað.

Sjálfá dreymir mig um frystiskáp. Mér finnst hugmyndin um að eiga frystiskáp og helst bílkerru líka mjög fullorðinsleg. Þá yrði ég stóreignamanneskja.

Ef einhver væri að flytja myndi ég segja valdsmannslega: Á ég ekki að koma með kerruna?

Svona eru draumar okkar ólíkir og misgáfulegir. Það skiptir þó öllu að eiga sér

Sjálfá dreymir mig um frystiskáp.

drauma – en raunhæfa drauma sem ekki eru til þess fallnir að berja mann niður.

Forsætisráðherra Íslands er raunsæ kona. Hún heldur ekki „instagram-væn“ barnaafmæli. Hún segist ala börnin sín upp við raunhæfar væntingar og að það sé allt í lagi að það sé ekki alltaf allt frábært.

Katrín Jakobsdóttir býr í blokkaríbúð ásamt eiginmanni sínum og þremur drengjum í Vesturbænum. Hún hefur ekki þörf fyrir að búa rúmt því hún segist vera með þá tilhneigingu að sankað sér dóti sem aðrir vilja losna við, svo sem bollastell. Katrín deilir þvottahúsi með nágrönnum sínum og hefur sagt opinberlega að það besta við að búa í blokk sé að búa með öðru fólki, eiga góða nágranna og að deila sameiginlegri ábyrgð. Þetta finnst mér ekki bara fallegt heldur líka svo heilbriggt og hrópandi mótsögn við neysluhyggjuna sem veldur svo mörgum vanlíðan.

Það þarf ekki allt að vera risastórt og meira en hjá næsta manni. Það þarf bara að vera nóg og við ráðum því sjálf hvað er nóg.

Hvað ef við þurfum ekki allt á óskalistanum? Þarf ég þessa kerru? Nei, bara alls ekki. Ég get leigt hana tvisvar á ári og slegið um mig í flutningum ef sjálfíð hefur þörf fyrir. ■

Fer í megrun ef ég vil

SVART HÖFÐI

Það er vandlifað í dag,“ hugsaði Svarthöfði þegar hann álpaðist inn á síðu á samfélagsmiðlum sem er helguð því að útrýma fitufordómum. Ef einhvern lærdóm er hægt að draga af þeirri síðu þá má helst bara ekkert minnst á holdafar opinberlega. Meira að segja heilsu- og lífsstílsdagar Hagkaupa eru víst dæmi um fitufordóma. Smartland var jafnvel gagnrýnt fyrir fyrirsögnina „Æfði eins og J-Lo í eina viku“ en það þarf meistaraþráðu í móðgunargirni til að lesa fitufordóma út úr því.

Það er bannað að tala um hitaæiningar, kolvetni, sykursýki, sykur og ekki fyrir nokkra muni er leyfilegt að deila árangri þeirra sem hafa

sett sér markmið um þyngd- artap og vilja deila því til að veita öðrum innblástur.

Það má ekki lengur tala um megrun því það er bannað heldur eigum við að tala um lífsstíl.

Og nú á að banna alla vísun til heilbrigðs mataræðis, hóf- legrar neyslu, og aukinnar hreyfingar – bara vegna þess að með því er hægt að mögu- lega stuðla að þyngdartapi sem virðist vera orðið tabú.

Svarthöfði á ekki nokkurt aukatekið orð. Er eina leiðin til að útrýma fitufordómum sú að skapa fordóma gagnvart fólki sem er að taka ákvörðun um sinni eigin líkama?

Ekki nóg með þetta heldur var Smartland aftur gagn- rýnt á síðunni og það fyrir „ásættanlega“ fyrirsögn – Hamingjan hefur ekkert með kílóafjölda að gera, sagði

fyrirsögnin. En það var gagn- rýnt af því Smartland hafði áður gerst sekt um fitufor- dóma.

Við getum flest verið sam- mála um að fitufordómar séu slæmir og megrunarmenning ýti undir óheilbriggt samband manna við mat. En það þýðir ekki að við eigum að hætta að hlusta á lækna og vísinda- menn sem hafa lengi varað við því að lífsstílsjúkdómar séu að verða ein helsta ógn við heilbrigði okkar í dag.

Umræðan um fitufor- dóma, megrunarmenningu og átraskanir má ekki þagga niður í umræðunni um nauð- syn þess að taka til í lifnaðar- háttum okkar.

Þessi umræða má ekki snú- ast upp í ritskoðun sem stöðv- ar flæði upplýsinga sem hafa mögulega áhrif á líf okkar.

Svarthöfði bætti einu sinni

á sig tugum kílóa í þung- lyndiskasti og þurfti að vinna að því hörðum höndum að ná þeim af sér. Hvert kíló var minnisvarði um andlega van- líðan og það var dásamleg stund að passa aftur í Costco- buxurnar. Auðvitað deildi Svarthöfði fyrir og eftir myndum. Svona eins og við gerum líka þegar við tökum baðherbergið okkar í gegn. Við megum taka okkur sjálf í gegn og við megum vera ánægð með það.

Svo er það líka þann- ig að þegar barátta fyrir betri heimi fer út í of mikla öfga, þegar aldrei er hægt að stoppa og gleðjast yfir árangrinum heldur stöðugt verið að hjóla út í næsta slag, móðgast yfir næstu fyrir- sögn, þá nennir enginn á end- anum að fylgja öfgamön- num í stríðið. ■





NÝTT &
NÁTTÚRULEGT

GOTT FYRIR HÚÐINA OG NÁTTÚRUNA



NÁTTÚRULEG
INNIHALDSEFNI*



SJÁLFBÆR
FRAMLEIÐSLA



VEGAN



NIVEA STYÐUR HREINSUNARÁTAK BLÁA HERSINS

* Náttúruleg innihaldsefni haldra meira en 50% af náttúrulegri stöðu sinni eftir að hafa verið unnin, þ.m.t. vatn.

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Ungt par var með réttu tölurnar í lottóinu – Þetta er ástæðan fyrir því að þau fá ekki 32 milljarða Par á Englandi missti af stóra vinningnum því ekki hafði verið innistæða á reikningi þeirra fyrir áskriftinni.

2 Anton Kristinn laus úr gæsluvarðhaldi – Lögmaður blæs á kjaftasögurnar Anton Kristinn Þórarinnsson er með stöðu sakbornings í Rauðagerðismálinu.

3 Nýja kynlífstískan sem ætti að vera ólögleg – „Ljósín voru slökkt, en ég vissi strax að það var enginn smokkur“ Karlmenn eru farnir að stunda það að fjarlægja smokk í samförum án samþykkis.

4 Bríet ætlaði að fá Bubba til að syngja með sér „Esjan“ en hætti við – Þetta er ástæðan Bríet var hrædd um að fólk myndi halda að Bubbi hefði samið lagið.

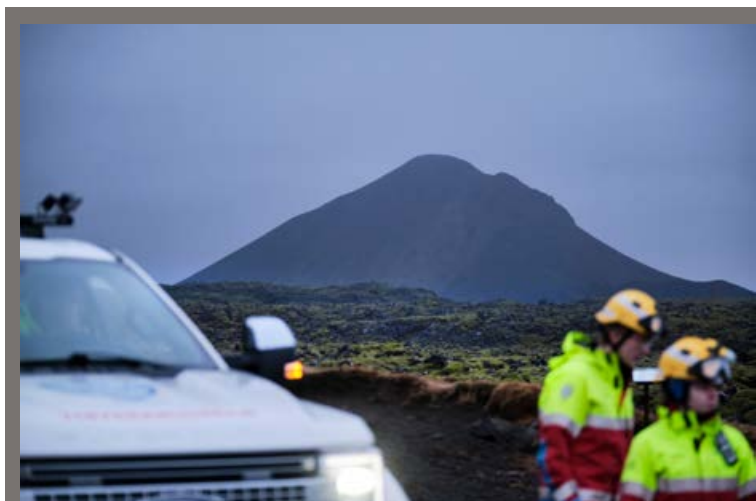
5 Útvarpsstjóri segir klámfengið tíst tilefni 30 sekúndna tafa á beinum útsendingum – Enn ekkert tjáð sig um Gettu betur atvikið Klámfengið tíst birtist í beinni útsendingu á Vikunni með Gísla Marteini.

6 Guðrún eyddi Tinder eftir hræðilegt stefnumót með forstjóranum – „Þá skildi ég af hverju hann var alltaf með lokaðan munn á myndum“ Guðrún Gyða Eypórs Árnadóttir, blaðamaður Mannlífs, sagði frá slæmum stefnu-mótum í pistli.

7 Alræmdur alkóhólisti dottinn í það á nýjan leik – „Ég ræð mjög vel við drykkjuna núna og nýt lífsins“ Paul Gascoigne, einn besti knattspyrnumaður sem England hefur alið af sér, er dottinn aftur í það eftir langa baráttu við Bakkus.

8 Hélt að hún væri að góma eiginmanninn með annarri konu – Raunveruleikinn átti eftir að koma henni rækilega á óvart Kona í Bandaríkjunum kom að manni sínum dansandi með hárkollu.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Jarðskjálftar og órói

Reykjanesið hefur heldur betur minnt á sig í vikunni með líflegri jarðskjálftahrinu og vísbendingum um að eldgos sé að hefjast. Rúmlega 11 þúsund jarðskjálftar hafa mælst í liðinni viku og sérfræðingarnir á Veðurstofu Íslands eiga fullt í fangi með að staðfesta skjálftana. Vel hefur fundist fyrir stærri skjálftunum á höfuðborgarsvæðinu, svo mikið að fólk er farið að kvarta undan jarðskjálftapreytu. Veðurstofan sagði á miðvikudag að óróapúls hefði mælst, en slíkt sé gjarnan undanfari eldgoss. Ekki er talið að eldgos á þessu svæði verði langvarandi, líklega um vika, en þetta gæti markað upphafið að keðjuverkandi gosum á landinu.

Farbann vegna Rauðgerðismáls

Anton Kristinn Þórarinnsson athafnamaður hefur verið leystur úr haldi vegna rannsóknar á manndrápinu í Rauðagerði. Honum hefur hins vegar verið gert að sæta farbanni til 30. mars. Fimm karlmenn eru enn í gæsluvarðhaldi vegna málsins og hefur fjórum verið gert að sæta farbanni.

Konur áhyggjufullar

Eftir að skimun eftir leghálskrabbameini fluttist til heilsugæslunnar geta konur ekki óskað eftir frumurannsókn. HPV-neikvæð krabbamein munu því ekki finnast við skimum 30 ára og eldri. Hjá Krabbameinsleitarstöðinni var HPV-veirumæling gerð í kjölfar frumurannsóknar en nú hefur þessu verið snúið við. Konur eru mældar fyrir HPV og aðeins er farið í frumuskoðun ef sýni er HPV-jákvætt. Tíðni HPV-neikvæðra krabbameina er talin vera um fimm prósent. Einnig hefur komið fram að meinafræðideild Landspítalans geti rannsakað leghálssýni, en ekki hafi verið óskað eftir því. Sýnin eru sem stendur send úr landi til greiningar.

Jólasímtal Áslaugar áfram í kastljósi

Símtal Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur dómismálaráðherra til lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu er áfram til umræðu. Áslaug segist ekki hafa brotið neinar verklagsreglur með símtalinu, sem raunar voru tvö og áttu sér stað í kjölfar dagbókarfærslu lögreglu um að Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, hefði verið viðstaddur meint sóttvarnabrot í Ásmundarsal á Þorláksmessu. Kveðst hún hafa hringt vegna ítrekaðra fyrirspurna fjölmiðla til hennar sem hún hafi þurft að svara. Hún bætti þó við að í kjölfarið hafi hún ákveðið að svara fjölmiðlum ekki.



Mygla í Fossvogi

Foreldrar barna í Fossvogsskóla gagnrýna Reykjavíkurborg fyrir upplýsinga- og aðgerðaleysi vegna myglu sem fannst í skólanum. Sumir foreldrar eru hættnir að senda börn sín í skólann. Samkvæmt skýrslu sem birtist í síðustu viku fundust vafasamar sveppategundir í húsnæðinu jafnvel þó að á fimmta hundrað milljónum hafi verið varið til úrbóta á húsnæðinu frá því að mygla kom fyrst upp árið 2019. Skólinn er enn opin og hefur það verið gagnrýnt harðlega.

Óánægja með rafíþróttamót

Frjálsíþróttafólk í Reykjavík sem stefnir á Ólympíuleikana í Tókýó er óánægt með að stærsta rafíþróttamót heims, League of Legends Mid-Season Invitational, verði haldið í Laugardalshöll í maí. Mótið mun taka sex vikur og missir frjálsíþróttafólk æfingaaðstöðu sína yfir þann tíma. Mótið var skipulagt með milligöngu Íslandsstofu sem kom leikjaframleiðandanum Riot Games í samband við Reykjavíkurborg og aðra þjónustuaðila sem koma að undirbúningi mótsins, en Rafíþróttasamband Íslands segir það gífurlega viðurkenningu að svona stór viðburður fari fram hér á landi.

ALDREI AÐ SKAFA!
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

BÍLASMIÐJURINN HE

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Sjáumst á fjöllum



PÁSKAFERÐIR FÍ • skráðu þig inn ~ drífðu þig út!

Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Tvö bóluefni við HPV-veirunni eru nú með markaðsleyfi á Íslandi, Cervarix og uppfærð útgáfa af Gardasil, Gardasil-9. Veiran er talin bera ábyrgð á 99% tilfella af leghálskrabbameini og smitast með kynlífi. Bólusetningar virka ekki við smiti sem þegar hefur orðið og kappkosta því stjórnvöld að bólusetja stúlkubörn áður en þær byrja að stunda kynlíf.

Skipulögð leit var hafin að leghálskrabbameini árið 1968 og hefur tekist að fækka tilfellum gríðarlega síðan. Mikið framfaraskref var svo tekið árið 2011 þegar yfirvöld hófu skipulagða bólusetningu sem er nú hluti af almennum bólusetningum barna. Þó eru áfram aðeins stúlkur bólusettar og aðeins Cervarix-bóluefnið er notað við almennar bólusetningar sem fram fara í grunnskólunum. Þær stelpur sem voru fyrst bólusettar fyrir veirunni nálgast nú áhættualdur og má því vænta þess að sjá afrakstur bólusetningarátaksins á næstu árum.

Foreldrum stendur þó til boða að afþakka bólusetninguna innan skólans með Cervarix og kaupa sjálf Gardasil-efnið fyrir börnin sín.

Skipulögð þöggun eða klaufaskapur?

Miklar umræður hafa síðan skapast á meðal foreldra stúlkubarna sem og drengja, um þennan „falda valkost“. Hafa sumir foreldrar gengið svo langt að tala um að þögn heilbrigðisyfirvalda sé að yfirlögðu ráði þar sem yfirvöldum þætti umræðan um kaup á betra bóluefni fyrir tug þúsunda vafalaust óþægileg. „Ekki beint partur af skandinavíska módelinu,“ sagði ein áhyggjufull móðir sem látið hafði skoðun sína í ljós í foreldrahópi á Facebook. DV ræddi við móðurina sem segist sannfærð um að hún hefði valið Gardasil hefði hún vitað af valkostinum. Dóttir hennar var bólusett með Cervarix seint á síðasta ári. Lyfjafræðingar sem DV ræddi við sögðust ekki treysta sér til þess að staðhæfa hvort hægt væri að framkvæma aðra bólusetningu á sama barni með öðru bóluefni og vísuðu þess í stað á framleiðanda. Engar upplýsingar er að sjá um slíkt á fylgigögnum með skráningu lyfjanna og því nokkuð víst að slíkt yrði útilokað af læknum.

Samkvæmt upplýsingum frá framleiðendum lyfjanna, GlaxoSmithKlein og Merck & Co. er talsverður munur á virkni bóluefnanna. Ljóst er að Gardasil-efnið veitir vernd gegn fleiri stofnum af veirunni en Cervarix sem hið opinbera kaupir fyrir íslenskar stúlkur. Cervarix veitir vernd gegn tveimur stofnum HPV en Gardasil nýu og munar þar mestu um verndina gegn kynfæravörtum sem Garda-



Hér á landi stendur öllum tólf ára stúlkum til boða ókeypis bólusetning við HPV veirunni.
MYND/GETTY

FALDIR VALKOSTIR Í BÓLUSETNINGUM VIÐ HPV-VEIRU

Foreldrar eru undrandi yfir skorti á upplýsingagjöf vegna HPV-bólusetningar barna. Tvö bóluefni eru á markaði en það sem ríkið notar veitir vernd gegn færri stofnum en hitt. Foreldrar geta borgað 90 þúsund á milli.

sil hefur fram yfir keppinaut sinn. Tekið skal fram að þessir tveir stofnar sem Cervarix veitir vernd við bera ábyrgð á yfirgnæfandi meirihluta tilfella leghálskrabbameins. Þá eru líka rannsóknir sem benda til þess að meira mótefni gegn HPV-veiru mælist í þeim sem bólusettir hafa verið með Cervarix-efninu.

Á heimasíðu Embættis landlæknis má sjá frétt frá árinu 2011 um að samið hafi verið við GlaxoSmithKlein um að kaupa bóluefnið Cervarix vegna almennrar bólusetningar sem ráðist var í þá um haustið. Þremur árum síðar var Gardasil-bóluefnið uppfært og heitir nú Gardasil-9 þar sem það veitir, sem fyrr sagði, vörn við nýu stofnum veirunnar.

Nágrannaríkin farið aðrar leiðir

Í Danmörku hafa yfirvöld nú afráðið að styðjast eingöngu við Gardasil-9 og jafnframt hafið bólusetningu á strákum jafnt sem stelpum. Bólusetning drengja með HPV-bóluefni hefur tvíþætt áhrif. Í fyrsta lagi veitir það báðum kynjum vernd gegn HPV-veiru sem veldur kynfæravörtum. Í öðru lagi dregur það úr hættu á að strákar dreifi veirunni til óbólusetta kvenkyns rekkju-

nauta sinna sem síðar gætu þróað með sér leghálskrabbamein.

Annar hjúkrunarfræðingur sem DV ræddi við sem meðal annars hefur komið að bólusetningu barna í grunnskólum benti þó á að Danir hefðu verið í miklum vandræðum með þátttöku í bólusetningu, sem væri að öllum líkindum ástæða þess að drengir væru nú teknir inn í almenna bólusetningu. Sú yfirlýsing á sér sterka stoð, en Danir hafa á undanförunum árum horft upp á þátttöku í HPV-bólusetningu nánast helmingast. Hefur nú verið ráðist í mikið fræðsluáttak þar í landi til að ná þessu hlutfalli upp aftur.

Vegna samdráttar í sölu var Cervarix jafnframt tekið úr dreifingu í Bandaríkjunum árið 2016 og er því ekki lengur fáanlegt þar.

Gríðarlegur kostnaður

Til þess að fá barn sitt bólusett með Gardasil hér á landi þurfa foreldrar fyrir það fyrsta að vita af möguleikanum á að afþakka Cervarix í grunnskóla barnsins. Það eitt og sér getur reynst snúið í ljósi þess að engin skipulögð upplýsingagjöf fer nú fram, hvorki af hálfu grunnskólanna, heilsugæslunnar né sóttvarnalæknis. Sé foreldri meðvitað

um valkostinn og velji að nýta sér hann þarf foreldrið að fara með barnið til læknis, fá þar lyfseðil fyrir efninu og kaupa það svo sjálft í apóteki.

Skammturinn af Gardasil bóluefni kostaði þegar DV athugaði í Lyfju 28.857 krónur. Börn á aldrinum 9-14 ára þurfa tvo skammta. 15 ára og eldri þurfa þrjá. Kostnaðurinn við val foreldris á breiðvirkara bóluefni er því á milli 60 og 90 þúsund krónur, eftir aldri barns.

DV hafði samband við nokkur apótek í landinu og spurði lyfjafræðinga þar út í ráðleggingar um HPV-bóluefni til áhyggjufulls föður ungrar stúlku. Ekki stóð á svörum hjá lyfjafræðingunum fjórum. Aðspurðir hvað þeir myndu gera í sporum áhyggjufulla föðursins sögðust þau öll sem eitt myndu velja Gardasil-efnið. „Hiklaust,“ sagði einn lyfjafræðingurinn. „Þó það kosti helling.“

Sömu svörin fengust þegar blaðamaður hringdi í hjúkrunarfræðinga á tveimur heilsugæslustöðvum í borginni undir sama yfirsíkinu.

Aukið upplýsingaflæði ekki á borðinu

Aðspurður hvort komið hefði til tals að auka upplýsingaflæði um þennan valkost sagði

Óskar Sesar Reykdalsson, forstjóri Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, í samtali við blaðamann DV það ekki á borði heilsugæslunnar. Óskar sagði að ákvörðun um val á bóluefni og upplýsingagjöf um almennar bólusetningar á Íslandi væru á borði sóttvarnalæknis. Eðlilegast væri því að frumkvæði að upplýsingagjöf til foreldra í þessum málaflokki kæmi þaðan, enda sinnir hver heilsugæsla aðeins sínu nærumhverfi.

DV spurði Embætti landlæknis og sóttvarnalækni um aðdraganda þess að samið var við framleiðanda Cervarix, hvernig uppsagnarákvæði samningsins líta út og hvort til skoðunar hefði komið að endurtaka valferlið í ljósi þess að keppinautur bóluefnaframleiðandans sem samið var við árið 2011 hefur síðan kynnt talsvert breiðvirkara bóluefni en var á markaði þegar valferlið átti sér stað, Gardasil-9.

Þá spurði DV sóttvarnalækni hvort til greina kæmi að bólusetja stráka, líkt og Danir gera, og hvort til stæði að efla upplýsingagjöf til foreldra um valkosti í þessum efnunum.

Engin svör höfðu borist þegar blaðið fór í prent. Berist svör við fyrirspurnum blaðamanns verða þau birt á vefsíðu blaðsins, DV.is. ■

Mössun og keramíkhúðun

Motormax býður
SONAX® keramíkhúðun
á frábæru **kynningarverði**

Litlir fólksbílar

Verð frá 79.900 kr.

Stórir fólksbílar & jeplingar

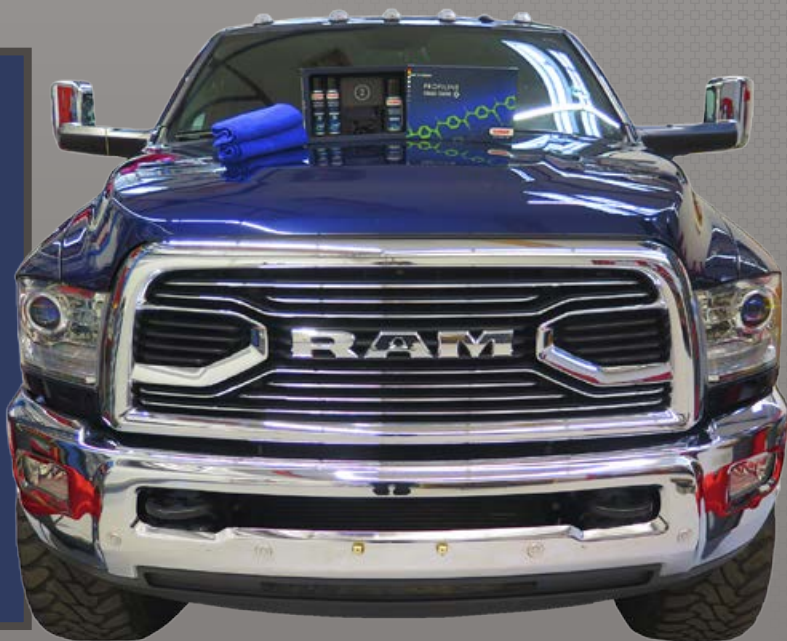
Verð frá 99.900 kr.

Jeppar

Verð frá 109.900 kr.

Breyttir bílar & sendibílar

Verðtilboð



Starfsmenn Motormax dekra við bílinn með **SONAX** vörum

Profiline CC36 (ceramic coating 36) frá Sonax veitir lakki bílsins langtímavörn gegn UV geislum, eiturefnum og öðrum umhverfisáhrifum, svo sem salti, tjöru og vegryki. Umbreyttar nanóagnir tengjast saman og mynda þannig sérlega sterkan varnarhjúp svo að yfirborðið verður einstaklega vatnsfráhrindandi, hrindir frá sér ryki og verður sérlega auðvelt í þrifum. Varnarhjúpinn eykur styrk og mótstöðu lakkisins, gefur hámarksgljáa, frískar upp á liti og veitir þeim um leið einstaka dýpt.

Vörnin endist í allt að 36 mánuði sé bíllinn þjónustaður árlega.



**Bókaðu tíma í keramíkhúðun hjá Motormax
í síma 545 4040 eða á motormax@motormax.is**

MotorMax
Smurstöð

Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040

motormax@motormax.is

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Guðrún starfaði fyrst eftir útskrift sem ráðgjafi hjá góðgerðar-samtökum í Manchester sem sérhæfa sig í að koma ungum konum úr gengjamenningu. Gengjamyndun á Englandi er mikil og flest gengin stunda skipulagða glæpastarfsemi og lokka til sín unga einstaklinga og úthluta þeim verkefnum í skiptum fyrir vernd, peninga og fíkniefni.

„Samtökin unnu að því að koma konunum sem eru á aldrinum 15-19 ára út úr þessari menningu með því að efla þeirra innri styrk og sýna þeim að þær eru ekki einar í þessum aðstæðum. Það er ekki auðvelt að losa sig undan gengjamenningu þar sem gengin verða oft á tíðum eins og fjölskylda viðkomandi og konurnar hafa jafnvel lokað á fjölskyldu sína.“

Guðrún segir málið jafnvel flóknara þegar konurnar eigi börn og sumar kvennanna hafi aðeins leitað til þeirra einu sinni og líklega ekki treyst sér til að rjúfa tengslin en aðrar hafi náð að vinna sig markvisst út úr aðstæðum. „Unnið var með að valdefla konurnar og sýna þeim hvaða tækifæri þær hefðu í námi og starfi og hjálpa þeim að endurheimta sjálfstæði sitt. Margar þeirra voru algerlega háðar genginu og jafnvel í skuld við það eftir fíkniefnanotkun eða annað. Þær sem fara aftur í gengið koma kannski aftur seinna og smám saman vinna sig í burtu frá því. Aðrar sem snúa aftur hafa vonandi lært leiðir til þess að tryggja öryggi sitt betur í erfiðum aðstæðum.“

Sía samskipti á netinu

Eftir átta mánaða starf hjá samtökunum fór Guðrún að vinna hjá netöryggisfyrirtæki sem sérhæfir sig meðal annars í að aðstoða skóla við að fylgjast með netumferð innan veggja skólans.

„Reglurnar í flestum grunnskólum hér eru á þá leið að börn skilja eftir síma sína í læstum skápum og mega ekki vera með þá inni í skólastofunni. Þar af leiðandi eru börn að nota tölvur og iPad-a sem eru í eign skólans og því skráðir inn á skólanetið sem við fylgjumst með. Það sem við sjáum þar er líklega bara brot af því sem þau eru að gera því frjálrsræðið í eigin sínum er mun meira.“

Símabannið er þó ekki bundið í lög heldur er á ábyrgð hvers skóla að setja sínar reglur og eru þær misjafnar. Til að mynda hafa símalausir föstudagar verið teknir upp í sumum skólum og metið í kjölfarið hvort taka eigi alfarið út símtækini.

Guðrún segist halda að almennt viti börnin ekki af því að verið sé að fylgjast svo grannnt með hegðun þeirra á netinu en foreldrunum sé greint frá því. Hefðu börn



Guðrún Lund er afbrotafræðingur og starfar í Manchester.

MYND/ADSEND

NETÖRYGGISFYRIRTÆKI VAKTA ÓÆSKILEGA HEGÐUN BARNNA

Afbrotafræðingurinn Guðrún Lund er búsett í Manchester þar sem hún starfar við netöryggisgæslu og eftirlit. Hún segir eftirlit með börnum og dæmdum afbrotamönnum gefa kost á að grípa inn í hættulegar aðstæður.

verið með eigin síma í skólanum hefði það reynst mun erfiðara.

Hún segir að eftirlitinu sé ætlað að skoða og sía óæskileg orð, orðasambönd, myndir og annað sem getur talist óæskilegt. „Verið er að reyna að koma í veg fyrir neikvæða félagslega hegðun á borð við einelti og áreiti. Við fylgjumst líka með hvort verið sé að ræða vímuefni, eða hvort börn lýsi vanlíðan eða ofbeldi. Sjálfsmorð er til dæmis orð með hæsta viðbúnaðarstigi. Einnig er fylgst með hvort verið sé að skoða óæskilega síður og efni.“

Símar bannaðir

Guðrún segir að einnig sé fylgst með hvort börn séu að ræða það að hittast og hvort um eðlileg samskipti sé að ræða milli barna eða mögulega verið að blekkja barn til þess að hitta ókunnugan einstakling.

„Ef við teljum barn vera í hættu eða sýna óæskilega hegðun er skólanum greint frá því og hann grípur inn í.“

Hún segist ekki vita til þess að öryggisfyrirtæki á borð við það sem hún starfar hjá sé starfrækt á Íslandi en þörfin fyrir slíkt eftirlit mun að hennar sögn aðeins vaxa. „Það er hægara sagt en gert

að grípa inn í þegar til dæmis eineltismál er farið af stað á samskiptamiðlum og það er verið að senda myndir á milli og efnið er komið í mikla dreifingu.“

Á Íslandi eru reglur um símanotkun í grunnskólum misjafnar milli skóla. Sumir kennarar eru með kassa sem þeir biðja nemendur að setja símana í þegar þeir koma í tíma en annars staðar er lítið eftirlit. Á vefsíðu umboðsmanns barna segir að skólinn megi setja reglur um símanotkun sem nemendur eiga að fara eftir en ekki megi taka síma af barni með valdi, nema það sé nauðsynlegt til að vernda aðra.

Vinna fyrir lögregluna

Guðrún segir meginathyglina í störfum hennar vera á börnin en það hefur líka komið fyrir að starfsfólk hefur verið að skoða efni sem er varhugavert og skólinn sé þá látinn vita.

„Ég starfa í barnaverndardeild en fyrirtækið sem ég starfa hjá er einnig með deild sem starfar fyrir lögregluna við eftirlit með dæmdum kynferðisbrotamönnum. Þá er fylgst með þeirra virkni á netinu og lögreglan látin vita ef eitthvað er óeðlilegt sem viðkomandi er að gera.“

Guðrún ráðleggur foreldr-

„Við fylgjumst með hvort verið sé að ræða vímuefni, eða hvort börn lýsi vanlíðan eða ofbeldi. Sjálfsmorð er til dæmis orð á hæsta viðbúnaðarstigi.“

um að fylgjast vel með hegðun barna sinna á internetinu og þá sérstaklega orðanotkun. Það geta verið lítil merki sem vert er að fylgjast með. Líkt og samskipti við óþekkta aðila eða inni á lokuðum síðum til að tjá vanlíðan. „Ef barnið vill frekar ræða vandamálin á netinu en við foreldri getur verið mikil vanlíðan.“

Guðrún bendir á að sökum

ástandsins séu minni samgöngur milli fólks en Bretland hefur farið mjög illa út úr COVID-faraldrinum og hefur útgöngubann þó nokkrum sinnum verið við lýði og skólum lokað. „Á slíkum tímum leitar fólk meira í samskipti í gegnum netið og það þarf að fylgjast með þeim. Það skiptir miklu máli að sjálfsmyndin sé sterk og samskiptin góð.“ ■

30 LÖGGILTIR FASTEIGNA- SALAR

REYNSLA & FRAMÚRSKARANDI ÞJÓNUSTA



- FÁÐU MEIRA

Kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu fá **VILDARKORT LINDAR** sem veitir **30% AFSLÁTT** hjá eftirfarandi fyrirtækjum: S. Helgason, Flügger litir, Betra Bak, Ísleifur Jónsson, DORMA, Húsgagnahöllin, Flísabúðin, Parket & Gólf.



LIND Fasteignasala
**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**



Skiptir máli að missa ekki mennskuna

Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra býr í blokk og segist kunna því vel að búa ekki of rúmt því hún eigi það til að sanka að sér dóti svo sem bollastellum sem aðrir ætla að henda. Hún fer í Krambúðina á náttfötunum og segir það ekki vera neitt sérstakt markmið að láta öllum líka við sig, sem er líklega ástæðan fyrir því að hún er einn vinsælasti stjórnmálamaður landsins.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Myndir: Anton Brink
Sérstakar þakkir: Listasafn Íslands
og Steina Vasulka fyrir afnot af
verkinu Of the north

Katrín Jakobsdóttir hefði getað valið ótal leiðir í lífinu og farnast vel. Hún hefði orðið og hefur verið fyrirtaks kennari, bókmenntir eiga stóran sess í hjarta hennar, svo skrif og ritstýring liggur beint við og hún er fær í mannlegum samskiptum svo að jafnvel hefði sálfræðistarf getað átt vel við hana líkt og móður hennar. En nei, þrátt fyrir að ætla sér það ekki sérstaklega fann krafturinn sér farveg og Katrín Jakobsdóttir fór á þing.

Katrín er fædd 1. febrúar 1976 og er dóttir Jakobs Ármannssonar, bankamanns og kennara, og Signýjar Thoroddsen sálfræðings. Jakob lést árið 1996, 57 ára að aldri, og Signý 2011, 71 árs. Fjölskylda Katrínar var og

er afar samheldin, en hún er yngst fjögurra systkina. Elst er Bergljót Njóla, kennari, og því næst tvíburabræðurnir Sverrir sagnfræðiprófessor og Ármann sem er prófessor í íslensku og rithöfundur.

Katrín er gift Gunnari Sigvaldasyni heimspekingi og saman eiga þau þrjá syni, þá Jakob, Illuga og Ármann Áka.

Stressið í hliðinu

Vinir og kunningjar Katrínar segja hana yfirleitt spyrja fólk hvernig því líði þegar það rekst á hana. „Þó að það sé örugglega miklu meira í gangi hjá henni en mér, þá spyr hún að því,“ sagði fyrrverandi skólasystrir Katrínar, aðspurð hvernig týpa forsætisráðherra væri. Að því sögðu er það fyrsta spurningin. **Hvernig líður þér?**

„Ég vissi ekki einu sinni að ég spyrdi að þessu en ég hef auðvitað áhuga á fólki. Það er líklega ástæðan fyrir því að ég spyr. En hvernig líður mér? Ég er með smá sjóriðu eftir þessa jarðskjálfta en að öðru leyti líður mér bara vel,“ segir Katrín og það er ekki annað



Katrín Jakobs-dóttir er líklega eini þjóðarleiðtoginn í heimi sem deilir þvottahúsi með nágrönnum sínum.
MYND/ANTON BRINK

„Mér hefur fundist ég vera við það að drukkna, upplifa ekki margir það.“

alltaf einhver óleyst vandmál úti í heimi. Það er rétt en það er hægt að taka vandamálin alvarlega þó að maður hafi húnur fyrir lífinu.“

Eiginmaðurinn stíliserar

Katrín segist hafa ákveðið að ef hún ætlaði að halda áfram í stjórnámálum yrði hún að fá að vera hún sjálf. Með hlátrinum og öllu sem henni fylgir. Að því sögðu þá hefur hún þó í gegnum tíðina þegið ráð varðandi fataval frá eiginmanni sínum. „Ég játa að maðurinn minn hefur haft mikil áhrif á klæðaburð minn. Hann segir að ég hafi verið eins og trúður í stórum buxum og miklum litum og Converse-skóm. Hann er minn stílisti,“ segir Katrín og hlær, en hún hefur oftast en einu sinni ratað á lista yfir best klæddu konur landsins svo samstarf þeirra hjóna gengur vel.

Katrín segist vera veik fyrir góðum afslætti og gera helst mistök í innkaupum á útsölum. „Ég held að verstu kaupin séu líklega litskrúðugt strokk-pils sem ég keypti á 70% afslætti í fínna búð í bænum. Þegar ég kem heim spyr Gunnar: „Hvað er þetta?“ og horfir á mig eins og ég sé að koma með framandi lífveru inn á heimilið. Ég sagði honum hvað þetta væri ljómandi fínt og dásamlegt. Ég ætlaði ekki að gefa þetta eftir og klæddi mig í pilsíð daginn eftir og mætti á einhvern viðburð. Svo sé ég mynd af mér í blaðinu og þetta var alveg hræðilegt. Þetta fór mér eins illa og hugsast gat. Ég er alltaf eitthvað að reyna að vera sniðug en þarna var ég eins og litskrúðugur sívalningur. Ég á það líka til að kaupa fatnað sem er ætlaður mjög hávöxnum konum.“

Af gleðinni í andliti hennar að dæma virðast þessi stöku innkaup hennar hafa mikið skemmtanagildi fyrir fjölskylduna áður en þau enda svo í Rauða krossinum eða í fata-skiptiklúbbnum sem hún er í.

Kleinur í dós

Drengir Gunnars og Katrínar eru 15, 13 og 9 ára. Það þýðir þrjú barnaafmæli á ári og samkvæmt samfélagsmiðlum þarf helst að ákveða þema tveimur mánuðum fyrir afmælið svo hægt sé að panta skraut frá AliExpress og tryggja að allt sé sem „myndarlegast“. Hvernig skyldi forsætisráðherra tækla slíka tilbúna streitu?

„Er fólk að gera það? Ég er alin upp af móður sem var sko ekki að stressa sig á þessum hlutum. Ef maður átti

að mæta með heimabakstur á bekkjarkvöld þá skellti hún Ömmubaksturskleinum í Mackintosh-dós. Mér finnst mikilvægt að ala mín börn upp í því að vera ekki með of miklar væntingar. Það er ekki allt frábært. Afmælin sem ég held eru stundum bara Domino's og Svali. Ég hef reynt að baka einhverja rosalega köku sem átti að vera geimskip en varð geimskip sem hafði lent í árekstri. Þeim fannst það bara fínt. Börn eru ekki að gera svona miklar kröfur, það erum við sem erum að gera þessar kröfur.“

Synir Katrínar eru vanir starfsumhverfi móður sinnar og eru þeir eldri jafnvel farnir að fylgja stjórnámálönnum á samfélagsmiðlum. „Þeir eru mjög vanir þessu stjórn-málavafstri og vita mikið um stjórn-mál. Ég veit ekki hvernig ég yrði ef ég kæmi heim og ætti alveg að kúpla mig út og mætti ekkert ræða stjórn-mál. Ég tek svolítið vinnuna heim en það er meira þannig að ég segi þeim frá hvað var rætt í þinginu eins og þeir segja mér frá sínum degi. Maðurinn minn hefur mikinn áhuga á stjórnámálum og mér finnst að það eigi að tala við börn eins og fullorðið fólk. Það og ekki ala þau upp í of miklum væntingum. Og auðvitað að ala upp sjálfstæða einstaklinga.“

Merkel og rýmisgreindin

Katrín hefur ósjaldan gert grín að sjálfri sér fyrir takmarkaða rýmisgreind og að vera ómannglögg og er óspör á hrakfallasögur til að létta lund samferðamanna sinna. Það er eiginmaðurinn sem oft verður vitni að slíkum gjörningum – og tilfallandi þjóðarleiðtogar. „Öll rifrildi okkar hjóna virðast hefjast í verslunum.“

Þar mætast þessir tveir hlutir, rými og ómannglöggvi af fullum krafti.

„Það byrjar yfirleitt þannig að mér er bent á að það sé einhver búinn að reyna að komast fram hjá okkur í grænmetiskælinum í þrígang. Svo þekki ég ekki þann sem heilsar mér þó hann vinni með mér og þetta endar svo á kassanum þar sem Gunnar vill fara á sjálfsafgreiðslukassa en ég vil hitta manneskju og ég vel alltaf kassann þar sem röðin stoppar. Ég held að það sé alger pína að vera með mér í opinberu rými. Það sást þegar ég heimsótti Angelu Merkel og ég fékk einföld fyrirmæli um hvar ég ætti að standa og ganga, en samt varð hún að vippra mér yfir sig því ég stóð röngum megin þegar við

stoppuðum fyrir framan mjög hátíðlegan þýskan heiðurs-vörð.“

Málamiðlanir

Katrín hefur verið gagnrýnd fyrir að gefa of mikið eftir í samstarfi við Sjálfstæðisflokkinn á kostnað stefnumála Vinstri grænna. „Það sem ég er stundum skömmuð fyrir af stuðningsmönnum mínum er að ég sé ekki mikið að leysa málin í fjölmiðlum heldur við ríkisstjórnarborðið. Ég segi að þetta sé karma, ef við hugsum til lengri tíma þá leysum við málin með sam-tölum og málamiðlunum en þá er maður gjarnan gagnrýndur af því að fólk sér ekki hvernig málamiðlanirnar verða til. Mitt fólk í flokknum er opin-skátt í gagnrýni sinni á mig ef því finnst ég gefa of mikið eftir, en þá finnst mér gott að setjast niður og hugsa: „Hvað erum við að fá út úr þessu? Hvað skiptir máli fyrir Ísland?“ Það er ekki hægt að vera á sjálfstýringu, maður verður að geta svarað sjálfum sér því að þetta sé þess virði.“

Hefur þú áhyggjur af VG? Að stóru baráttumálin séu að verða almenn baráttumál og það sé að kvarnast úr flokknum?

„Við auðvitað erum búin að missa tvo þingmenn en um leið hafa aldrei verið fleiri félagar í flokknum. Mér finnst við á góðum stað. Og með baráttumálin, þá er það enginn stjórn-málaflokkur sem á eitt-hvert mál. Það er auðvitað frábært að aðrir flokkar séu að tala um umhverfismál og að fólk sé að tala um jafnréttismál. Stjórn-málaflokkur er ekki til fyrir sjálfan sig. Hann er til fyrir málin og gildin annars vegar og hins vegar fyrir fólkið sem vill taka þátt og ég hef ekki áhyggjur af því. Það er mikill áhugi á að taka þátt og það er frábært fyrir málin að fleiri séu að verða grænir og fleiri séu að verða femínistar.“

Persónukjör og gott fólk

Hvað með persónukjör? Það kemur reglulega upp sú hugmynd að koma á persónukjöri og þá oft í samhengi við þitt nafn og þitt persónufylgi?

„Ég er svo mikill sósíalisti að ég segi að fólk eigi að kjósa gildi og hugmyndir en ekki einstaklinga svo þetta verði ekki bara vinsældakosning. Það er mín afstaða en það er ekkert óeðlilegt við að fólk geti kosið fólk og flokk eins og hefur verið rætt. Sá vilji hefur ítrekað komið fram og þó að ég sé svona gamaldags

að sjá en svo sé. Hún brosir.

Það segir sig sjálft að starf hennar er óhefðbundið og álagið mikið. Kulnun er hugtak sem sífellt oftast er rætt um og eftir að Íslendingar hættu að vinna sig líkamlega í þrot í sveitum landsins tók hið andlega þrot við. Fjöldi einstaklinga í ábyrgðarstöðum forðast umræðuefnið og hugmyndin um að eitthvað sé „of mikið“ er sett til hliðar. Íslendingar vilja vera afreks-fólk og því er kappkostað að hlaða á sig verkefnum. Forsætisráðherra segist þekkja tilfinninguna.

Hlátur gegn vonleysi

„Mér hefur fundist ég vera við það að drukkna, upplifa ekki margir það? Að það þyrmi yfir mann og maður sjái ekki fram úr verkefnunum. Ég hef gengið í gegnum svoleiðis skeið. Maður lærir af reynslunni og ég hef fundið að fyrir mig skiptir miklu máli að vera úti undir berum himni. Mér finnst ekki gaman að vera inni í leikfimi – ég bara tengi ekki við það. Ég verð bara stressuð strax í hliðinu. Allir virðast

vita hvað þeir eru að gera en ég er bara föst í hliðinu eða get ekki opnað tæknistýrðan skáp,“ segir Katrín og hlær.

Útihlaup og ganga gera henni gott að eigin sögn og þar hreinsar hún hugann og fær hugmyndir. „Hreint loft og birta. Ég finn núna þegar dagurinn er að lengjast að orkan mín eykst með birtunni. Svo er annað sem mér finnst virka vel þegar ég finn fyrir vonleysi. Það er að hlæja. Það er sálfræðimeðferðin sem er boðið upp á heima hjá mér. Þá horfum við á asnalegt grín eins og Naked Gun. Þar sem fólk er að detta í tjörn og svona, ég er með mjög „banal“ húnur. Það kenndi mér eldri kona að það má ekki missa húnurinn. Alveg sama hvað verkefnin og lífið geta verið krefjandi.“

Katrín hefur oft talað um það að hún hafi ítrekað verið skömmuð fyrir að brosa og hlæja of mikið með þeim varnaðarorðum að það muni enginn taka mark á henni ef hún hlæi svona mikið. „Mér hefur líka verið sagt að það sé ekki við hæfi að hlæja þegar það eru

þá skil ég alveg þessa kröfu, að fólk vilji hafa meiri áhrif á hvaða fólk velst á þing. Ég hefði áhuga á að ræða þessi mál á næsta kjörtímabili ef við höldum áfram vinnu við stjórnarskrárbreytingar og að auka vægi persónukjörs.“

Í umræðuþætti á Stöð 2 með öllum formönnum flokkanna sagðir þú að allt fólkið sem þar stæði væri gott fólk. Þarna var mjög ólíkt fólk sem þú hefur unnið með og ýmislegt hefur gengið á í samstarfinu og án efa oft verið erfitt. Það er dálítið óvenjulegt að segja svona. Þér finnst það?

„Já, en svo spyr maður sig. Hefur maður hitt vont fólk? Kannski einhvern tímann en ég er alin upp í því að það sé gott í öllum. En reynsla mín af þessu fólki sem ég er að vinna með í þinginu hefur verið sú að þó að mér geti fundist það hundleiðinlegt á köflum og jafnvel ekki alltaf málefnalegt þá eiga þau öll sínar ofboðslegu góðu hliðar sem manni þykir mjög vænt um. Þetta er kannski kostur minn og löstur; ég á erfitt með að dæma fólk og afskrifa það.“

Hvar er forsætisráðherra?

Spurð um jafnréttismál í íslenskum stjórnámálum og hvar við stöndum svarar Katrín: „Við erum ennþá að berjast á svo mörgum sviðum og þrátt fyrir að við séum efst á einhverjum listum þá erum við með sögur af kynbundnu ofbeldi og áreitni í stjórnámálum alveg eins og annars staðar. Einnig varð ákveðið bakslag í jafnrétti á þinginu í kosningunum 2017 þegar hlutfall kvenna á Alþingi fór niður fyrir 40% en það hafði verið mun hærra í kosningunum 2016. Við erum því enn að berjast fyrir jafnrétti í stjórnámálum eins og annars staðar.“

Hefur þú upplifað að erlendir kollegar þínir taki ekki mark á þér því þú ert kona – og oft þeim yngri?

„Ekki kollegarnir en ég lendi iðulega í því að vera spurð hvar forsætisráðherra sé. Ég hef lent í alls konar slíku og það eru þá jafnt konur og menn sem spyrja mig hvar ég sé og fara svo alveg í kjallarann þegar ég segi þeim að ég sé forsætisráðherrann.“

Það hafa komið mörg furðuleg augnablik. Ég fór einu sinni í viðtal við indverska sjónvarpið. Ég heilsa spyrilinum og hann skilur mig eitthvað illa. Svo spyr ég: „Á ég að setjast hérna?“ Og sest og hann stekkur upp: „Nei, nei, stattu upp, stattu upp. Forsætisráðherra á að sitja þarna.“ Í kjölfarið kom svo langur misskilningur eins og í gamanmynd og hann var í svo ægilegum mínus, aumingjans maðurinn.“

Katrín segir kynbundnar athugasemdir einnig gera reglulega vart við sig.

„Ég ákvað það í hlaupatúr að ég ætlaði aldrei að vera meðvirk með kynbundnum kommentum. Þegar mér er sagt til dæmis: „Það væri nú



Katrín leitar mikið í náttúruna til að losa um streitu og hreinsa hugann.

MYND/ANTON BRINK

Ég lendi iðulega í því að vera spurð hvar forsætisráðherra sé.

gaman ef þú gætir mætt með þitt fallega bros,“ þá segi ég eitthvað sem dregur athygli að því eins og: „Já, þá sendi ég manninn minn.“ Ég nenni þessum athugasemdum ekki lengur, og þó að þetta sé ekki það skemmtilegasta, að vera að þusa yfir einhverju svona, er ágætt að ég geri það.“

Hvað gerðist í þessum hlaupatúr?

„Þetta var snemma árs 2017,

eftir kosningar haustið 2016 og strembnar stjórnarmyndunarviðræður og ég var hætt að borða og sofa og var einhvern veginn alveg með heiminn á herðum mér. Ég er þá 41 árs og finnst að ég þarf að gera eitthvað til að losa streitu og fer að hlaupa og fæ þá góðan tíma til að hugsa. Ég er þarna búin að vera lengi á þingi og það voru alltaf að koma einhver komment og ég hugsa

bara þarna: „Ég er hætt. Nú bendi ég fólki á þetta.“ Karlremban er svo víða, líka hjá mjög almennilegum mönnum. Ég á þrjá drengi og það skiptir máli að skila þessu áfram.“

Frelsið í æðruleysinu

Katrín segir óvæntar kosningar árið 2016 og stjórnarmyndunarviðræður í kjölfarið hafa verið þær erfiðustu sem hún hefur upplifað. „Ég var

á þingi í hruninu, ráðherra í vinstristjórninni þar sem gekk á ýmsu og við misstum fimm þingmenn og svo er ég búin að vera í þessari ríkisstjórn með stöðugar hamfarir, en það var þarna sem ég var alveg búin. Það gekk á með svo mikilli dramatík. Þarna ákvað ég líka að hætta að reyna að láta öllum líka við mig. Það er ókleifur hamar. Það er hluti af æðruleysinu að átta sig á því að það er ekki hægt og að það er ekkert sérstakt markmið. Þá upplifir maður frelsi. Það er eins og að kasta af sér brynju.

Það er svo ríkt í manni að maður vilji að fólki líki við sig. Ég tók það lengi vel nærri mér, sérstaklega eftir hrunið, þegar fólk tók mann fyrir og öskraði á mann úti á götu og í búðinni. Ég varð algerlega miður mín, en fólk var í upp-námi og ég skil það.“

Katrín segist hafa lært með árunum hvaða bjargráð virki til að halda andanum sterkum.

„Mamma mín var sálfræðingur sem vann með börnum og ég hef leitað til sálfræðings fyrir þó nokkru síðan og það var mjög gagnlegt. Það þarf að ganga í gegnum þetta ferli að setta sig við að stundum er eitthvað sem maður ræður ekki við. Svo á ég vini úr ólíkum flokkum sem hafa veitt mér mikinn stuðning og bara sagt: „Hættu þessari vitleysu, Katrín Jakobsdóttir.“ Og síðast en ekki síst þá fékk ég gott ráð frá vinkonu minni sem var í pólitík. Hún sagði: „Mundu eftir að halda í vini þína sem eru ekki í pólitík. Því annars geturðu orðið alveg ein þegar þú hættir.““

Tekur mestu orkuna

Katrín líkt og aðrir stjórnmálamenn fær gagnrýni á sitt borð í ýmsum myndum. Í síðustu viku fékk hún bréf frá hópi grunnskólabarna sem kallaði eftir svörum um hvers vegna verið sé að vísa erlendum börnum úr landi sem sóst hafa eftir hæli hérlendis.

Lastu bréfið?

„Já, það er ótrúlega mikilvægt að heyra frá fólki, bæði ungu og gömlu, í samfélaginu og ég er að íhuga hvort ég svari þessum ungmennum eða bjóði þeim á fund til mín og ræði þessi mál. Mér finnst jákvætt að fólk tjái sig við stjórnmálamenn. Mér finnst gott að fólk hafi samband og sendi manni bréf. Það þýðir ekki að maður sé sammála öllu sem maður fær héðan og þaðan, en það skiptir máli að missa ekki mennskuna í þessu starfi og hætti að hlusta. Ég reyni að miða við það að á meðan ég er með kveikt á hlustuninni og brenn fyrir því að mæta í vinnuna þá ætla ég að halda áfram í þessu. Stundum les ég bréf frá einstaklingum og hugsa: „Ég verð að gera eitthvað í þessu.“ Auðvitað þarf að sortera, stundum er fólk að tala í reiði en það þarf að hlusta á þá sem hafa eitthvað að segja. Það er líklega þetta sem tekur mestu orkuna. Að gera greinarmun þarna á og hlusta.“

Síminn er sími

Sífelld áreiti í gegnum samfélagsmiðla, síma og tölvupóst kallar á gífurlegt álag og hafa hinar ýmsu þjóðir leitast við að breyta vinnulagi til að reyna að auka lífsgæði fólks. Í því samhengi samþykkti Frakkland ný verkalýðslög árið 2017 sem kveða á um að starfsfólk þurfi ekki að svara tölvupóstum utan vinnutíma. Fjöldi fyrirtækja þar í landi hefur einnig tekið upp á því að slökkva á pósthjóninum utan vinnutíma svo tölvupóstar safnast upp en sendast ekki nema á vinnutíma. Holland, Lúxemborg, Belgía, Spánn og jafnvel New York eru að skoða útfærslur á því sem kallað hefur verið „rétturinn til að aftengjast“. Aðspurð hvort til standi að skoða slíkt hérlandis svarar Katrín: „Nei, það hefur ekki verið rætt en við ættum kannski bara að gera það, ég sjálf er allavega þeirrar skoðunar að það verði að draga einhver mörk og þetta fer illa með marga – og það sama á við um samfélagsmiðla.“

Katrín segir að samfara styttingu vinnuvikunnar þurfi að skoða þessi mál og hvers sé ætlast til af fólki. „Með sveigjanlegri vinnutíma er oft verið að biðja fólk um að vera sveigjanlegt í svörum og það þarf að ræða. Til hvers er ætlast af fólki? Það þarf að vera skýrt.“

Ég get unnið á öllum tímum dags og þó ég sé að senda tölvupósta á kvöldin ætlast ég ekki til þess að starfsfólkið hér til dæmis sé að svara mér á kvöldin. Mér finnst ágætt að geta sent en ætlast ekki til að mér sé svarað strax.

Sjálf er ég ekki með samfélagsmiðla eða tölvupóst í símanum. Ég tók þá ákvörðun að lesa tölvupóst í tölvu. Ef það er eitthvað sem má ekki bíða þá hringir fólk. Ég get alltaf kíkt í tölvuna ef það er eitthvað sérstakt.“

Kíkja í tölvuna til að lesa tölvupóst hljómar eins og þú ætlir að kveikja á túbusjónvarpi.

„Já. En ég verð að hafa þetta svona, annars yrði ég alveg rugluð. Ég er líka með reglu um að síminn er ekki inni í svefnherbergi. Ég er að reyna að miðla þessu til sona minna og sá yngsti er 9 ára. Hann er með síma en ekki snjallsíma.“

Forsetaframboð og náttbuxur

Hugrekkið sem einkennir Katrínu nær í allar áttir. Inn í fataskáp og inn á ríkisstjórnarfund. Hún er líka þekkt fyrir að taka oftast símann og er jafnvel skráð í símaskrána sem er óvenjulegt fyrir þjóðarleiðtoga.

Það er því ekki að undra, þegar Katrín var orðuð við forsetaembættið 2016, að hún hafi tekið símann þegar fjölmiðlar hringdu á víxl.

„Það hringir fullt af frábæru fólki sem ég ber mikla virðingu fyrir og segir mér að láta vaða. Svo hringir einhver fjölmiðill og ég segist ætla að leggjast undir feld,“ hún skell-



Forsætisráðherra Íslands hefur einlægan áhuga á fólki og fer ekki á sjálfsafgreiðsukassa. MYND/ANTON BRINK

Þú getur ekkert farið á nammibarinn í gúmmístígvélum og náttbuxum ef þú ert forseti.

ir upp úr. „Ég hefði ekki átt að segja þetta því fólk tók þessu af mikilli alvöru og taldi framboð handan við hornið, þegar staðreyndin var sú að ég var bara að hugsa málið. Stundum er það hins vegar þannig að maginn er rétta tólið og maginn í mér sagði mér að þetta væri ekki fyrir mig. Þú getur ekkert farið á nammibarinn í gúmmístígvélum og náttbuxum ef þú ert forseti. Þetta er myndin sem ég sá fyrir mér. Ég í Krambúðinni á náttbuxunum. Það var augljóst að ég gat ekki verið forseti. Ég sagði náttúrlega ekki við fjölmiðla að ástæðan væri sú að ég vildi geta farið á náttbuxunum út í búð.“

Er ekki hægt að henda í nammibar á Bessastöðum? Eða ertu alveg búin að afskrifa þetta?

„Aldrei að segja aldrei. Ég

ætlaði aldrei að vera svona lengi á þingi heldur. Ég elska pólitík en ég elska bókmenntir líka og það er svo margt sem ég ætla að gera og ég fæ svo margar hugmyndir. Þegar ég hætti er svo margt í boði. Gallinn er að maður ákveður oft ekki sjálfur hvenær maður hættir en það lærir visst æðruleysi í stjórnámálum. Ég veit heldur aldrei hvenær ég er búin á þingfundi. Maðurinn minn segir reyndar að það tengist ekki þessu starfi, ég sé alltaf of sein hvort sem ég er bólagagnrýnandi eða forsætisráðherra. Ef ég sendi honum skilaboð og segist koma klukkan hálf sjö sendir hann á móti: „Nei, þú kemur ekki klukkan hálf sjö,“ segir forsætisráðherra Íslands og lítur á klukkuna. Hún á að vera mætt á fund eftir 13 mínútur. ■



Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



SÍFELLT FLEIRI OG YNGRI BÖRN MEÐ ÁTRÖSKUN

Gífurleg aukning hefur verið undanfarna mánuði á tilvísunum til átröskunarteymis BUGL. Tinna Guðjónsdóttir, teymisstjóri hjá BUGL, segir vandamálið vera stórt og að í fyrsta skipti frá upphafi sé biðlisti.

Það er í fyrsta skipti biðlisti eftir að komast í meðferð hjá átröskunarteymi BUGL frá stofnun teymisins árið 2000. „Það er búin að vera 60 prósentu aukning í tilvísunum til okkar frá því í september 2020,“ segir Tinna Guðjónsdóttir, hjúkrunarfræðingur og teymisstjóri átröskunar Barna- og unglingsgeðdeildar Landspítala.

Það er margt sem gæti spilað inn í þessa gríðarlegu aukningu. „Það hefur verið breytt samfélag í COVID. Við hjá teyminu hugsum það þannig að það hefur verið titringur í rútínu barnanna, foreldrarir eru meira heima og sjá mynstrið, börnin eiga erfiðara með að fela það. Ég vil ekki henda neinu fram þar sem við erum ekki viss. Mögulega COVID-árið góða. Svo getur það verið að heilbrigðisstarfsfólk sé meðvitaðra um áhættuna. En þetta er mikil

aukning og sérstaklega hjá ungum krökkum. Þetta eru allveg ótrúlega alvarleg veikindi og það má ekki myndast biðlisti því börnin veikjast bara á meðan þau bíða, ástandið verður bara verra ef þau fá ekki strax hjálpið.“

Tinna segir að það vanti fleira starfsfólk og það þurfi að auka fjárframlög ríkisins til BUGL og átröskunar-

teymisins. „Við þurfum fleira starfsfólk. Til dæmis eru allar Norðurlandþjóðir og flestar Evrópuþjóðir með sérdeild eða einhvers konar dagdeild fyrir þennan hóp, því þetta er svo flókin meðferð og þarfnast svo þéttrar þjónustu til að byrja með. Það er öðruvísi meðferð á þessum geðsjúkdómi en öðrum. Þetta snýr að grunnþörfum mannsins.“

Börn í lífshættu

Tinna segir að það komi fyrir að börn hér á landi séu í lífshættu vegna átröskunar. Hún bendir einnig á að þegar einstaklingur er í sveltístandi til lengri tíma, getur hann ekki farið að borða eins og venjuleg manneskja þar sem það getur skapað hættu fyrir líffærakerfin.

„Þetta er lífshættulegur

sjúkdómur og ef það er ekki gripið inn í snemma þá getur þetta farið mjög illa. Þetta er fljótt að ágerast og það er auðveldara aðgengi að börnum heldur en fullorðnum, því foreldrar hafa enn stjórnina yfir þeim.“

Mismunandi átraskanir

Það er yfirleitt talað um tvær mismunandi tegundir átrask-



Vandamálið er stórt og við þurfum að bregðast við sem fyrst. MYND/GETTY

er hann yfirleitt með snert af lystarstoli og lotugræðgi. Borðar lítið yfir allan daginn og svo verður hann svo svangur að hann tekur átkast og kastar því síðan upp.“

Orthorexía

„Skilgreiningin er sú að þú færð þráhyggju fyrir að borða algjörlega hreinan mat. Allt þarf að vera alveg hreint. Mér finnst erfitt að setja þetta upp í flokka, því þetta tengist allt yfirleitt. Þú byrjar á einhverjum stað og birtingarmyndin er blönduð. En orthorexía er þekktari meðal íþróttafólks sem er í fitness, CrossFit eða annarri íþrótt þar sem næring skiptir máli og þú ert að borða eftir ákveðnum mælieiningum eða fæðutegundum. Þetta er íþróttatengt í grunninn,“ segir Tinna.

Sértæk átröskun

ARFID (*Avoidant restrictive food intake disorder*), áður þekkt sem *Selective Eating Disorder* (SED) eða sértæk átröskun á íslensku, er nýlega skilgreind átröskun sem er stundum líkt við fæðu-nýjungafælni (*e. food neophobia*). Sértæk átröskun einkennist af því að einstaklingur getur ekki neytt sérstaks matar sökum áferðar, lyktar, litar eða hitastigs. Helsti munurinn á sértækri átröskun og átröskunum nefndum hér að ofan er að hugsunin er ekki sú sama, það er ekki verið að hugsa um að grennast eða stjórna heldur getur einstaklingurinn ekki borðað eitthvað vegna til dæmis áferðar.

„Sértæk átröskun heyrir kannski meira undir börn eða einhvern sem er á einhverfurófinu,“ segir Tinna. „Þar sem þú treystir þér ekki í einhverja áferð, færð klígju eða einhverja hugmynd um að þú getir ekki borðað einhvern ákveðinn hlut. En ég held að það sé meira meðal ungra barna, eða hjá einhverjum sem er á einhverfurófinu eða með undirliggjandi vanda.“

Kemur í tískubylgjum

„Flestar stelpur á einhverju tímabili í lífinu fara í gegnum einhvers konar átröskunar-hugsun. En svo eru það einstaka stelpur, eða krakkar, sem missa tókin. Þetta kemur alveg í tískubylgjum og er mismunandi eftir skólum og árgöngum, við sjáum það alveg. Það eru kannski tuttugu stelpur sem fara saman í megrun út af einhverri at-hugasemd í sundi og tvær þeirra veikjast mjög mikið,“ segir Tinna og bætir við að undanfarið hafi orðið aukning í greiningu ungra barna á aldrinum 10 til 13 ára.

„Það eru líka ranghugmyndir í samfélaginu um að þetta sé útlitstengt, vissulega er það kveikja (e. trigger) í einhverjum tilfellum en það er alltaf eitthvað undirliggjandi. Það er alltaf meiri vandi sem er til staðar áður en fólk þróar með sér svona alvarlegan sjúkdóm,“ segir Tinna.

“Ef foreldrar hafa grun um átröskun hjá barni eiga þeir að leita strax á heilsugæslu.

„Í mörgum tilfellum er þetta einhvers konar kvíða-stjórnun eða þú býrð í erfíðum aðstæðum eða kröfuhörðum aðstæðum, og svo persónugerðin líka sem skiptir máli.“

Sýnilegri hjá konum

Tinna segir að átröskunar-sjúkdómar séu sýnilegri hjá konum en körlum. Hún segir að það sé í raun enginn munur á því hvernig sjúkdómurinn birtist hjá konum og körlum, helsti munurinn sé að ólík líkamsgerð sé samfélagslega samþykkt og hvaða kröfur samfélagið gerir á kynin.

„Það er þetta samfélagsmiðlabrjálæði sem er hjá stúlkum sem einblínir á þetta útlitslega. En það er líka í auknum mæli meðal karlmanna. Það birtist meira í að strákar vilja vera massaðir. Strákar eru meira að horfa á magavöðva en þyngdartölu,“ segir Tinna.

Hvað geta foreldrar gert?

„Hjálpað barninu að borða aftur, hjálpa því að læra að borða. Það er grunnurinn að allri meðferð. Barnið þitt neitar að borða, það eru slagsmál á matmálstímum og þú þarft að hjálpa því að læra að borða. Það skiptir líka miklu máli að vera góð fyrirmynd fyrir börnin, séum með eðlilega matarhegðun sjálf, að við nálgumst mat eðlilega og tölum eðlilega um mat. Mikilvægt er að fjölskyldur setjist niður saman og borði saman og efli eðlilega matarhegðun,“ segir Tinna og bætir við að skólahjúkrunarfræðingar séu að gera mjög flotta hluti í þessum málum.

„Ef foreldrar hafa grun um átröskun hjá barni eiga þeir að leita strax á heilsugæslu og heilsugæslan getur vísað þeim áfram, annaðhvort til okkar eða til sálfræðings á heilsugæslunni.“

Samfélagsmiðlar

Notkun samfélagsmiðla hefur aukist gífurlega undanfarin ár og er samfélagsmiðillinn TikTok sérstaklega vinsæll hjá börnum og unglingum. Tinna segir að þó hún viti það ekki með vissu þá sé líklegt að samfélagsmiðlar hafi einhver áhrif á átröskunarhegðun barna og unglinga. Vinsældir myndbanda þar sem áhrifa-valdar og aðrir netverjar deila því sem þeir borða yfir daginn og kaloríufjölda hvernar mál-

tíðar virðast njóta mikilla vinsælda og gera kaloríutalningu að eðlilegu fyrirbæri.

„Það er ótrúlega mikið um kaloríutalningu og núna þetta nýjasta macros-æði,“ segir Tinna.

Aðspurð hver hennar skoðun sé á þessu nýja macros-trendi segir hún að þetta sé allt hættulegt. „Allt sem er svona nákvæmt og sem þú ert að vigta getur verið hættulegt. Þetta snýst allt um með hvaða tilgangi þú ferð inn í þetta og ég hugsa að þetta sé gagnlegt ef þú ert í keppnisíþróttum en ekki í megrunartilgangi. Svo er þetta selt alltaf sem einhver lífsstíll, ketó lífsstíll eða macros lífsstíll, en þú þarft ekki á þessu að halda ef þú ert ekki að fara á heimsleikana í CrossFit eða eitthvað álíka.“

Kveikjur

Tinna segir að vandamálið sé stórt og að kveikjur leynist víða, meðal annars hjá íslenskum fjölmiðlum. „Það eru endalausar megrunarfréttir, þú átt ekki að borða brauð og ekki gera þetta og hitt. Skila-boð sem birtast krökkum og ungum fullorðnum sem verða alvarlegast veik af þessum sjúkdómi,“ segir hún.

Aðspurð hvaða kveikjur fjölmiðlar og aðrir í samfélaginu ættu að forðast segir Tinna: „Bara koma ekki fram með eitthvert kjaftæði. Það þarf bara að vanda orðalag í allri megrunar-, hreyfingar- og matartengdri umræðu. Þetta segi ég af eigin reynslu eftir að hafa hlustað á krakkana tala um hvað þeir hafa lesið í blöðunum og á netinu, eins og að brauð sé óholtt eða allir séu á ketó. Líka bara að vekja foreldra til umhugsunar um að við erum fyrirmyndir barnanna okkar og ef foreldrarnir eru á ketó þá hvaða skilaboð erum við að gefa. Mestu kveikjurnar eru í nærumhverfinu.“

Að lokum hvetur Tinna fólk til að vera meðvitað. „Við sem samfélag þurfum að passa okkur. Við þurfum að hugsa um börnin og ef grunur er um átröskun að leita til heilsugæslu. Það er hægt að sjá þetta á blöðprufum, það er hægt að tala við einhvern og snúa þessu við fljótt ef við erum meðvituð um þetta. Það sem skiptir máli er eðlileg matarhegðun, að borða fjölbreytt og eiga heilbrigt samband við mat. Við verðum að virða fjölbreytileikann og mismunandi líkamsgerðir.“ ■

VANDAMÁL UM ALLAN HEIM

Það er ekki aðeins á Íslandi þar sem börnum sem þarfnast aðstoðar vegna átröskunar hefur fjölgað mikið. Þetta er vandamál víðs vegar um heim og tengja sérfræðingar það við COVID. Átraskanir tengjast að hluta til útliti og

líkamsskynjunarröskun (e. body dysmorphia) en einnig stjórnun. Ef einstaklingur hefur ekki stjórn á aðstæðum og umhverfinu, eins og í COVID, þá reynir hann að hafa stjórn á einhverju öðru, eins og mataræðinu.

ana, lystarstol (*e. anorexia*) og lotugræðgi (*e. bulimia*). Undanfarið hefur farið að bregða meira fyrir umræðu um nýlega skilgreindar átraskanir eins og orthorexíu og sértæka átröskun (*e. ARFID*).

Tinna segir að það sé erfitt að flokka átröskun einstaklinga undir einn flokk, en oft haldast þessar átraskanir í hendur eða þróast saman.

Lystarstol og lotugræðgi

„Lystarstol byrjar með því að þú ferð að taka út matar-tegundir, hvort sem það er í útlitspælingum eða kvíða-stjórnun og það ágerist því heilastarfsemin breytist. Þú hættir að hafa stjórn á

því. Um leið og líkaminn fer að léttast þá fer allt kerfið í „survival mode“ og það virkar að mörgu leyti eins og fíknihegðun. Hungurtilfinningin verður „góð“ og þú sækist í hana og léttist. Og svo ágerist þetta og vinnur gegn þér áfram og það er erfitt að komast upp úr því,“ segir Tinna. „Í lystarstoli kemur oft upp lotugræðgi eða að einstaklingur er í aðstæðum þar sem hann kemst ekki hjá því að borða eða getur ekki falið það á einhvern hátt. Þá losar hann sig við matinn og það er líka hegðun sem getur ágerst.“

Tinna útskýrir lotugræðgi nánar. „Þegar einstaklingur þróar með sér lotugræðgi

VILJA ÓKEYPIS TÍÐAVÖRUR Í SKÓLA

Tvær stúlkur í MH krefjast þess að skólinn sýni fólki sem fer á blæðingar þá virðingu að bjóða upp á ókeypis tíðavörur. Þær segja mikilvægt að umræða um blæðingar sé opin.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Vinkonurnar Birta Laufey Thorarensen og Hulda Biering eru á fyrsta ári í Menntaskólanum við Hamrahlíð og hafa þær þegar látið til sín taka í réttindabaráttu innan skólans. Birtu og Huldu misbauð að engar tíðavörur á borð við dömubindi og túrtappa væru aðgengilegar gjaldfrjálst fyrir nemendur og hafa nú lagt fram formlega ósk þess efnis.

„Það voru tíðavörur hér en þær voru rosalega lélegar, þetta voru svona þunn innlegg sem blæðir strax í gegn um. Kassinn var síðan nánast alltaf tómur og maður þurfti þá að fara upp á skrifstofu,“ segir Birta.

Hulda segir það mjög hallærislegt og að auðvitað eigi tíðavörur að vera til staðar á baðherberginu. „Þegar þessi þunnu „panty liners“ voru til staðar þurfti vinkona okkar einu sinni að fara heim því þetta var svo lélegt,“ segir hún.

Þá segjast þær hafa orðið sérstaklega hissa á að þetta væri staðan í MH. „Ég er svo vonsvikin því þetta er femínískur skóli og maður hefði haldið að hann væri framar í jafnréttismálum en þetta,“ segir Hulda.

Könnuðu hug samnemenda

Þær fengu síðan þá hugmynd að kanna vilja samnemenda sinna og á þriðjudag deildu þær spurningalista í Facebook-hópi nemenda skólans. „Á fyrstu tveimur mínútunum fengum við 35 svör,“ segir Birta en þegar þessar línur voru skrifaðar höfðu 266 svarað spurningalistanum. Þar af sögðust tæp 90 prósent svarenda fara á blæðingar. Nánast allir svöruðu játandi að það vantaði tíðavörur á baðherbergin og þar tilgreindu sumir sérstaklega að það vantaði stærri dömubindi. Þá voru aðeins tveir svarendur ósammála því að tíðavörur ættu að vera aðgengilegar fyrir alla.

Eftir að þær birtu spurningalistann var þeim síðan bent á að taka málið upp við Nemendafélag MH og hafa þær þegar fengið svar um að félagið ætli að funda um málið.

Enn of mikið tabú

Hulda segir að það ætti að vera sjálfsagt mál að boðið sé upp á tíðavörur bæði í skólum og á vinnustöðum, og bendir á



Hulda Biering og Birta Laufey Thorarensen berjast fyrir því að fá ókeypis tíðavörur í Menntaskólann við Hamrahlíð.

MYND/VALLI

„Það þarf í rauninni að borga fyrir að vera kona.“

hvað það sé undarlegt hversu dýrar þessar vörur séu. Þá eru aðeins tæp tvö ár síðan virðisaukaskattur á tíðavörur og getnaðarvarnir var lækkaður úr 24% í 11%.

„Það þarf í rauninni að borga fyrir að vera kona,“ segir Birta.

Þær segja mikilvægt að umræða um blæðingar sé opin enda fari helmingur mannkyns á túr og hafi ekkert val um það.

„Auðvitað ætti ekki að vera mikið mál að tala um þetta. Ég held að það hafi bara slæmar afleiðingar ef maður skammast sín of mikið til að tala um líkamann sinn,“ segir Hulda.

Birta segist í upphafi ekki

hafa þorað að tala um blæðingar. „Ég man fyrst þegar ég byrjaði, svona tólf ára, þá þorði ég ekki að segja neinum frá því í þrjá eða fjóra daga. Ég sagði ekki einu sinni mömmu,“ segir hún.

Hulda bendir á að það eigi ekki að gera þeim sem fara á túr erfiðara fyrir. „Ég man eftir því að hafa ekki verið með neitt og þurft að rúlla upp klósettpappír til að nota. Það er betra ef maður kemst hjá því.“

Þá segja þær líka að það skipti máli fyrir trans stráka að hafa aðgang að tíðavörum á baðherbergi skólans. „Ef það þarf að biðja um tíðavörur á skrifstofunni þurfa þeir kannski að koma út úr skápn-

um fyrir einhverju ókunnugu fólki bara til að fá túrtappa,“ segir Birta.

Fellt á Alþingi

Í desember síðastliðnum lagði Andrés Ingi Jónsson, þá þingmaður utan flokka en nú þingmaður Pírata, fram breytinga-tillögu við fjárlagafrumvarp þar sem hann lagði til að 280 milljónir yrðu eyrnamerktaðar til að gera tíðavörur aðgengilegar fyrir ákveðna hópa án endurgjalds.

Hann lagði til að öllum nemendum væri tryggt aðgengi að tíðavörum án endurgjalds í grunn- og framhaldsskólum, og svo að lágtekjufólki væri gert kleift að nálgast tíðavörur án endurgjalds, til dæmis á heilsugæslustöðvum eða í gegnum félagsþjónustu.

Tillagan var felld með 27 atkvæðum gegn 26 en tíu þingmenn voru fjarverandi atkvæðagreiðslu. Meðal þeirra sem sögðu nei voru stjórna-þingmennirnir og ráðherra-arnir Katrín Jakobsdóttir, Svandís Svavarsdóttir, Bjarni Benediktsson og Lilja Dögg Alfreðsdóttir.

Sex dögum seinna skrifuðu fjórar stúlkur á aldrinum 14-18 ára opið bréf til Lilju Daggar sem birt var á Vísí þar sem

þær lýstu yfir vonbrigðum sínum með að málið hefði verið fellt á þingi. Stúlkurnar, þær Anna María Allawawi Sonde, Hekla Rist, Gunnhildur Fríða Hallgrímsdóttir og Saga María Sæþórsdóttir, skoruðu síðan á Lilju Dögg að taka málið upp við fjárlaganefnd, „...og hjálpa nefndinni að útfæra hugmyndir Andrésar Inga fyrir fólk í grunn- og framhaldsskólum áður en þingið klárar fjárlög fyrir næsta ár.“

Raunhæft í lok vorannar

Tveimur dögum eftir það sagði Lilja Dögg á þingi í umræðum um fjárlög að hún vildi í samvinnu við formann fjárlaganefndar upplýsa að tillaga um að gjaldfrjálsar tíðavörur séu tryggðar í skólakerfinu sé komin í farveg í ráðuneyti hennar.

„Ég tel að það sé bæði sanngjarnt og réttlátt að aðgengi að tíðavörum sé gjaldfrjálst í skólakerfinu. Ég hef þegar beint því til skólameistara að tryggja framgang málsins. Ýmsir framhaldsskólar bjóða nú þegar upp á gjaldfrjálst aðgengi að tíðavörum. Ég tel að raunhæft sé að í lok næstu skólaannar verði búið að klára málið,“ sagði Lilja í ræðu sinni. ■



Luxaflex®

Luxaflex® Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með **Luxaflex Power View**. Komdu við í sýningarsal okkar að Víkurhvarfi 2 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

ZENUS | Víkurhvarfi 2 | 203 KÓPAVOGI | S: 554 2450 | www.zenus.is

ZENUS

ÞORSTEINN SÆMUNDSSON

1 „Fyrir mig persónulega þá kemur hún upp núna vegna þess að það verður, allavega að mínu mati, breyting til hins verra og þá vaknar hún aftur. Það þarf greinilega að setja skýrari reglur um klæðaburð á Alþingi.“

2 „Í handbók fyrir þingmenn er talað um formlegan klæðnað og að mínu mati þýðir það jakkaföt eða stakur jakki og buxur sem eru ekki úr khaki eða líku. Síðan er það frjálsslegra fyrir konur – en ekki gallabuxur.“

3 „Þær eru mismunandi eftir löndum. Svipaðar og hjá okkur í Danmörku en í Noregi til dæmis eru þær nákvæmari. Norðmenn segja til dæmis að þú eigir ekki að vera með áberandi barmmerki eða í bol sem er merktur einhverjum málstað. Þingkona í stuttermabol með merki Evrópusambandsins, líkt og gerðist hér á Alþingi fyrir nokkru – þetta hefði verið bannað þar.“

4 „Örugglega og hér í eina tíð þá talaði maður um að menn væru að snobba niður fyrir sig og mjög margir voru að því. Og ég efast ekki um að mörgum kjósendum þeirra sem vilja hvað mest frelsi í þessu finnst örugglega svakalega „kúl“ að menn séu að naga þessa rót eins og aðrar rætur. Mér finnst bara að stofnunin eigi það skilið að menn gangi virðulega um. Svo er þetta líka spurning um sjálfsvirðingu. Sá sem ber ekki virðingu fyrir sjálfum sér getur ekki borið virðingu fyrir einhverjum öðrum.“

5 „Ég held að menn hafi horft til þess að konur eru oft í peysu eða blússu. Norðmennirnir segja dragt ef ég man rétt. Svo er eitt að til dæmis í stofnun á borð við utanríkisráðuneytið er það sem kallast á ensku „dresscode“ og þar eru menn í jakkafötum og konur í drögtum. Ég set ekki rána hærra en það að við séum með aðeins stífari reglur heldur en Costco. Þú ferð ekki þangað inn á sokkaleistunum og ekki nema að vera í jakka og mér finnst að Alþingi eigi ekki að vera með minni kröfur.“

6 „Nei, mér finnst það ekki. Án þess að ég sé á kafi í tiskustraumum þá veit ég að frægir hönnuðir gera gallabuxur en þær gallabuxur sem ég hef verið að agnúast út í hafa verið mjög snjáðar og nánast slitnar. Þetta er svona svipaður fatnaður og ég fer í þegar ég fer út með ruslið.“

7 „Ég segi það sama. Nei, ég myndi ekki fallast á það. Ég segi aftur bara formfastur klæðnaður – snyrtilegur, það er það sem við þurfum að tala um. Þetta er elsta stofnun á Íslandi, hún er frá 930 og í núverandi mynd frá 1845 og ég veit að við erum ekki lengur með púðraðar hárkollur og svolleiðis enda er enginn að tala um það. Nú er bindisskyldan farin svo bindislaus skyrta er viðurkennd svo það er búið að slaka á þessu en um leið og það er slakað aðeins þá bara því miður opnast gáttirnar.“

8 „Ég sé það nú ekki fyrir mér. Starfsfólkið okkar ágæta á Alþingi hefur klætt sig aðeins upp á öskudaginn, mjög settlega. Við erum þarna með starfsfólk að störfum sem allt er mjög formlega og virðulega klætt. Í svörtum drögtum eða kjólum, þingverðir í svörtum einkennisbúningi og þeir eru með hálsbindi sem er merkt Alþingi. Svo ytri umgjörðin hún er svona. Ég hugsa að við gætum sýnt stofnunni sömu virðingu þó við séum með einstaklingsbundnar venjur.“

9 „Mér finnst það nú kannski svolítið vel í lagt. En svo er líka eitt sem ýtti mér af stað núna og það er það að maður skuli vera í gallabuxum með skyrtuna upp úr í forsetastól Alþingis. Forseti Alþingis, og nú er ég ekki að tala um að mér finnst það svo merkilegt því ég er varaforseti, en forseti Alþingis er næstæðsti embættismaður þessarar þjóðar á eftir forsetanum. Ef þú sérð skráðgöngu þá kemur forseti Íslands fyrst og svo forseti Alþingis, í þessari röð. Og þegar við varamennirnir erum í forsetastól þá erum við forseti Alþingis. Þá segi ég aftur – eigum við ekki að sýna stofnunni þá virðingu? Þetta snýst ekki um persónur. Þetta snýst um stofnunina.“

10 „Ég sé það ekki vera svo þó við séum sæmilega til hafðir. Þingmenn fara líka út með ruslið. Mér finnst ekki eins og við séum að setja okkur á háan hest gagnvart einum né neinum.“

„Þetta snýst ekki um persónur. Þetta snýst um stofnunina.“



Þorsteinn saknar bindisskyldunnar.

MYND/ALÞINGI

SNOBBA UPP OG NIÐUR Á ALÞINGI

Þorsteinn Sæmundsson, þingmaður Miðflokksins, og Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, eru sammála um að það þurfi að setja reglur um viðeigandi klæðnað þingmanna. Þeir eru hins vegar ekki sammála um hvað eigi að felast í slíkum reglum.

Fólk bara klæðir sig eftir því sem það sjálft telur snyrtilegt.



Björn Leví segir hvern og einn geta ákveðið hvað er snyrtilegt. MYND/ALÞINGI

SPURNINGARNAR

- 1 Hvers vegna kemur þessi umræða alltaf upp aftur og aftur?
- 2 Hvernig skilgreinir maður snyrtilegan klæðnað?
- 3 Hvernig er þetta erlendis?
- 4 Ef kjósendur kjósa þingmenn sína á þing, eru þeir ekki að kjósa þá með öllu sem því fylgir, þar með talið þeirra persónulega stíl?
- 5 Hvers vegna þurfa karlmenn að vera í jakka en konur mega sleppa því?
- 6 Eru gallabuxur snyrtilegur klæðnaður?
- 7 En jogginggallar frá frægum hönnuðum?
- 8 Ættu þingmenn að mega klæðast hrekkjavökubúningum og öskudagsbúningum?
- 9 En að hafa bara ákveðinn klæðnað sem allir klæðast eins og íslenska þjóðbúninginn eða lögmannaskikkjur?
- 10 Getur klæðaburður ekki látið þingmenn virka eins og yfirstétt?

- „Ég hef ekki hugmynd. Þorsteinn hefur líklega einhverja skoðun á því en ég hef ekki hugmynd um af hverju þetta er svona mikilvægt. Fólk bara klæðir sig snyrtilega og eftir því sem það sjálft telur snyrtilegt. Ég veit ekki hver annar ætti að dæma um það. Ættum við að hafa svona fataskynjarapípara – svipað og vopnaleit, sem pípir og segir: Hey, þú ert í ljótum fötum, út með þig? Svo finnst mér ekki rétt að það sé forseti sem rekur fólk fram og til baka úr þingsal eftir smekk. Ég kem til með að setjast þarna við og við sem varaforseti. Á ég þá að fara að reka jakkafataklædda fólkið úr pontu af því að mér finnst það ekki snyrtilegur klæðnaður?“
- Reglan hefur verið snyrtilegur klæðnaður og eins og sagt er í handbókinni *Háttvirtur þingmaður*: Karlmenn í jakka og engar sérstakar reglur fyrir konur nema bara snyrtilegur klæðnaður. Ég rek augun í þetta „hefur verið“. Það þýðir ekki að reglan sé heldur að hún hafi verið í fortíðinni. Hver fyrir sig metur svo hvað þeim finnst snyrtilegur klæðnaður. Það er ekki spari-klæðnaður eða fínt púss. Maður er í vinnu þar sem maður þarf að geta verið aðeins hlýlegri, en ekki stíflklæddur í þröngum jakkafötum eins og eru í tísku núna – svona aðþrengd jakkaföt. Ég væri eins og spýtukarl í slíku. Ég kem ekki nálægt svoleiðis. Ég verð að geta sest niður.“
- „Í aðalatriðum eru reglurnar alveg eins nema þá kannski helst í Noregi. Þar eru fleiri atriði tiltekin eins og ekkert trúðsnef, ekki of mikið af skartgripum fyrir konur og ekki of farðaðar, en ekkert mikið annað. Þegar þessum reglum eða viðmiðum hefur verið beitt þar hefur það helst verið þegar þingmenn hafa verið í fatnaði með áletrun sem telst til áróðurs. Ég skil alveg slík viðmið, en skil líka að stundum er áróðurinn þess virði að brjóta gegn þessum viðmiðum því stundum eru atvikin það alvarleg að það þarf að koma því á framfæri á eins háværan hátt og maður getur.“
- „Að sjálfsögðu. Við erum hér til að sinna sannfæringu okkar og hluti af þeirri sannfæringu birtist í fatnaðinum. Ef fötin skapa manninn þá er ekkert nema heiðarlegt að maður klæði sig eins og maður sjálfur er. Á maður að klæða sig upp í einhverjar aðrar umbúðir og þykjast vera annar en maður er? Ég er allavega ekki af þeim skólanum.“
- „Ekki hugmynd heldur. Mér finnst það mjög undarlegt. Ég sá þingmann renna fyrir skjá nýlega sem var í mjög finni lopapeysu. Ég væri alveg til í að vera í lopapeysu. Ég myndi sennilega aldrei gera það því mér verður svo heitt, en ég væri til í að mega það. Spurning hvort ég mætti mæta í kjól. Er það klæðnaðurinn eða kynið sem skiptir máli? Það væri áhugavert að skoða og rótar í hausnum á mér af og til.“
- „Getur verið það, já.“
- „Já, ég sé ekkert að því, ef fólkið sem klæðist honum finnst hann snyrtilegur. Jón Þór mætti í leðurjakka og það var merkjavara og hann komst upp með það því það var eitthvert merki. Það er smá merkjasnobb svo kannski kæmist maður heldur upp með merkjavöru en annað.“
- „Það flaug í gegnum hausinn á mér á öskudaginn hvort maður gæti mætt með grímu. Þessi formlegi klæðnaður er ein af þessum hefðum sem maður veltir fyrir sér hvers vegna eru. Ef þetta er til að sýna þinginu virðingu – hverjum erum við að sýna virðingu? – Sjálfum okkur, þinginu eða öðrum á þinginu? Hvernig sinnir maður sínu hlutverki ef maður þarf að vera annar en maður sjálfur? Ég get alveg skilið að einhver móðgist ef ég mæti ekki girtur í ræðustól Alþingis en mér finnst það ekki vera mitt vandamál.“
- „Ég væri í alvörunni meira til í það heldur en einhverjar óljósar geðþótta-reglur. Um leið og þú ert kominn með óljósar geðþóttareglur er hægt að beita þeim eftir hentugleika gagnvart sumum umfram aðra. Það er eitthvað sem við þurfum að forðast.“
- „Jú, tvímælalaust. Þorsteinn sakaði mig um að snobba niður fyrir mig og mér fannst það rosalega merkilegt, sérstaklega þegar kvartað er undan því að ég sé ekki að klæða mig sérstaklega upp fyrir starfið. Ég skil hann og virði hans skoðun að vilja klæða sig upp fyrir starfið. En er hann þá ekki að snobba upp fyrir sig? Ég er venjulega ekki í skyrtu og jakka en mér finnst það viðeigandi fyrir þennan vettvang að vera snyrtilegur í klæðnaði. Ég myndi alveg vilja hafa meira úrval en jakka. En ég virði þetta eins og er og sinni því á þennan hátt í staðinn.“

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Hann hallaði sér virðulegur fram á borðið, vel greiddur og nýrakaður, mættur í dökkbláum klæðskerasniðnum jakka-fötum og meira að segja hvíta skyrtan virtist passa fullkomlega aldrei þessu vant. Bláa bindið með látlausu en um leið virðulega mynstrinu hafði auðsjáanlega verið valið af kostgæfni. Hann var vel búinn undir spurningar þátta-stjórnandans og talaði kjark í þjóðina á tímum heimsfaraldurs og náttúruhamfara.

Einhvern veginn svona blasti Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokks, við áhorfendum Silfursins í Ríkissjónvarpinu á sunnudaginn var. Ekki einasta kominn í kosningastellingar heldur var engu líkara en hann væri farinn að æfa rulluna fyrir forsætisráðherra-embættið – enda ekki ósennilegt að Framsóknarflokkur verði enn á ný í oddaðstöðu eftir næstu kosningar og geti samið til vinstri og hægri – og gert kröfu um valdamesta embætti landsins.

Allir vilja vinna
með Framsókn

Vitaskuld er of snemmt að spá í niðurstöður alþingiskosninga sem haldnar verða í september en með þeim mælingum sem birtar hafa verið nýverið er allnokkur samhljómur. Út frá þeim er gaman að velta fyrir sér mögulegu stjórnarsamstarfi en vitaskuld er þetta samkvæmислеikur, engin nákvæmnisvísindi. Sá sem hér heldur á penna ræddi við fjölmarga sem til þekkja og hugmyndir þeirra að stjórnarmyndun eiga næstum allar sammerkt að Framsóknarflokkur er innanborðs.

Athugum líka að hér er að verða til vísir að blokkamyndun í stjórnámálum. Samfylking og Píratar hafna hvort tveggja samstarfi við Sjálfstæðisflokk og Miðflokk en þetta þrengir að vonum kosti til stjórnarmyndunar verulega.

Framhaldslíf
ríkisstjórnarinnar

Ef við veljum eina mælingu sem leggja mætti til grundvallar þá er ekki úr vegi að líta á könnun Maskínu á fylgi flokkanna sem framkvæmd var í fyrri hluta febrúarmánaðar en svarendur voru alls 2.198. Samkvæmt henni hlýti Sjálfstæðisflokkur 22,5% og 15 þingmenn, Samfylking 14,3% og níu menn kjörna, jafnmarga og Vinstri græn sem mælast með 13,5% fylgi. Þar á eftir kemur Viðreisn með átta menn, Píratar og Framsóknarflokkur hvor um sig með sjö þingmenn og Mið-



Forsætisráðherrahjónin, Sigurður Ingi Jóhannsson og Ingibjörg Elsa Ingjaldsdóttir, með Michelle og Barack Obama.

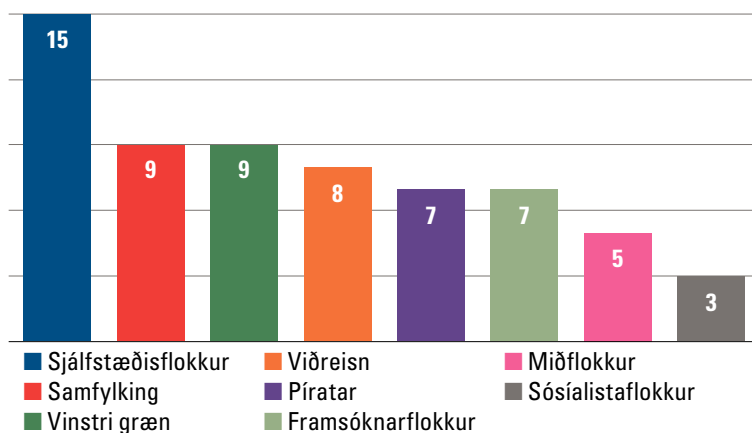
MYND/EPA

LÍKLEGT AÐ FRAMSÓKN
VERÐI Í ODDAÐSTÖÐU

Miklar líkur má telja á að Sigurður Ingi verði aftur forsætisráðherra, en flestallar hugmyndir um stjórnarmyndun gera ráð fyrir þátttöku Framsóknarflokks. Þrír fyrrverandi forsætisráðherrar sitja nú á Alþingi.

ÞINGSTYRKUR FLOKKA

Þingstyrkur flokka, sé tekið mið af nýjustu könnun Maskínu.



flokkur fimm. Flokkur Ingu Sæland hyrfi af þingi yrðu þetta niðurstöður kosninga, en Sósíalistaflokkur Gunnars Smára næði naumlega inn þremur mönnum.

Ríkisstjórnin væri þar með naumlega fallin með 31 mann en gæti til að mynda kippt Miðflokk um borð og hefði þá býsna öruggan meirihluta, 36 þingmenn. Forsenda þessa væri auðvitað sættir milli forystumanna Framsóknarflokks og Miðflokks, en líklega gæti ríkisstjórnin haldið áfram sömu siglingu yrði bætt við skipsrúmum fyrir Miðflokksmenn. Ekki er að sjá að málefnaágreiðingur yrði til trafala.

Hér yrði uppi sú skemmtilega staða að allir formenn samstarfsflokka, Katrín, Bjarni, Sigurður Ingi og Sigmundur Davíð, hefðu gegnt embætti forsætisráðherra. Og þar sem flestir telja sig geta unnið með Framsóknarflokk er ekki ólíklegt að helst næðist samstaða um Sigurð Inga í embætti forsætisráðherra sem þegar er farinn að máta sig við stólinn samanber framgönguna í Silfrinu sem áður var nefnd. Honum munu alltént bjóðast fleiri kostir ef að líkum lætur.

Fleiri kostir

Margir Sjálfstæðismenn hafa fengið sig fullsadda af sam-

starfi við VG og kysu helst stjórn sem væri hægra megin við miðju. Það er varla gerlegt nema þá með Framsóknarflokki, Miðflokk og Viðreisn, samtals 35 þingmanna meirihluta miðað við Maskínukönnunina. Þar er heldur ekki svo fjarri lagi að sjá Sigurð Inga fyrir sér sem forsætisráðherra.

Sigurður Ingi gæti líka allt eins hugsað sér að horfa til vinstri þar sem hann gæti með réttu gert kröfu um forsætisráðherrastólinn. Vinstri-stjórn Framsóknarflokks, Vinstri grænna, Samfylkingar og Pírata hefði nauman meirihluta sé tekið mið af áður-nefndri könnun eða 32 menn. Gleymum ekki að Sigurður Ingi er fyrrverandi forsætisráðherra, hefur þegið stórkross fálkaorðunnar og hitt Obama í Hvíta húsinu. Þess eru líka nokkur dæmi að forsætisráðherrastóllinn hafi hlotnast Framsóknarflokkn-um þrátt fyrir lítið fylgi. Flokkurinn galt afhroð í alþingiskosningunum 1978 sem dæmi – varð minnstur þingflokka en Ólafur Jóhannesson, formaður flokksins, engu að síður forsætisráðherra í skammlífrí vinstri-stjórn sem mynduð var í kjölfarið. Framsóknarflokkur hafði líka mun minni þingstyrk en sam-

starfsflokkurinn, Sjálfstæðisflokkur, í forsætisráðherratið Steingríms Hermannssonar 1983–1987 og Halldórs Ásgrímssonar 2004–2006.

Hið ótrúlega getur gerst

Nú er farið að skýrast hverjir skipa lista flokkanna fyrir næstu kosningar og lengi mætti velta því fyrir sér hverjir kunna að verma ráðherrasætin. En ef við gefum okkur tvennt, annars vegar að það takist að koma Miðflokk og Framsóknarflokki saman í stjórn og hins vegar að einhvern tímann verði hægt að aflétta ferðahöftum, þá kynni Sigurður Ingi því líklega best að hafa Sigmund Davíð Gunnlaugsson sem mest í burtu og hann fengi því utanríkisráðuneytið sem hann myndi án efa taka fegins hendi. – Það skyldi þó aldrei fara að svo að þeir erkifjendur, Sigurður Ingi og Sigmundur Davíð settust aftur við sama ríkisstjórnarborðið eftir fimm ára aðskilnað? Ólafur Thors og Hermann Jónasson töluðust ekki við eftir „eiðrofið“ 1942. Þeir áttu þó eftir að setjast saman í ríkisstjórn átta árum síðar, í stjórn undir forystu framsóknarmannsins Steingríms Steinþórssonar. Framsóknarmaddömuna skorti ekki aðáendur þá frekar en nú. ■

PROLAN

PROTECTIVE LANOLIN

Hættu þessu bulli,
veldu rétt!
Veldu Prolan!

8 ÁRA
ÁBYRGÐ
Á NÝJUM
BÍLUM



NÁTTÚRULEG BÍLARYÐVÖRN

Hjá Smára Hólm

Þar sem fagmennska skiptir máli

Sími 861 7237

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Berglind Guðmundsdóttir er hjúkrunarfræðingur, móðir, ástríðukokkur og athafnakona. Hún venti sínu kvæði í kross fyrir nokkrum árum, sagði upp dagvinnunni og setti alla sína orku í að gera ástríðuverkefnið að fullu starfi, en í dag er Berglind með eitt vinsælasta matarblogg landsins og á kafi í alls konar spennandi áskorunum. Hún hvetur konur til að treysta sjálfum sér, skapa sér sín eigin tækifæri og halda áfram þótt á móti blási.

Tók sénsinn

„Ég byrjaði með uppskrifta-síðuna Gulur, rauður, grænn og salt árið 2012. Ég er hjúkrunarfræðingur að mennt og var á þessum tíma að vinna á BUGL. Um tíma var ég að vinna að blogginu samhliða vinnunni en ákvað svo að taka áhættuna og einbeita mér alveg að síðunni, það var orðið mjög mikið að gera.“

Ég hef unnið að henni jafnt og þétt frá stofnun og þetta hefur verið virkilega gaman. Ég er svolítið týpan sem byrjar á einhverju en hætti svo. Þannig að ég kom sjálfri mér á óvart með hvernig ég hef enst í þessu og hvað mér þykir þetta endalaust gaman. Ég hef ástríðu fyrir þessu og verkefnin eru skemmtileg, fólkið sem maður kynnist er æðislegt og svo hef ég fengið tækifæri til að vinna að alls konar spennandi verkefnum tengdum þessu, eins og að halda fyrirlestra og að skrifa bækur.

Það skemmtilegasta við þetta er að ég get í rauninni gert það sem ég vil – ég er bara að leika mér. Er ég ekki að selja þér þetta?“ spyr Berglind og hlær dátt.

Hætti í dagvinnunni

„Eftir að ég vann hjá BUGL fór ég að vinna hjá SÓL sálfræði- og lækniþjónustu og var þar í ár og hætti svo þar og fór að einbeita mér að síðunni.“

Hjá SÓL fannst mér starfið vera orðið meira eins og hliðarstarf. Starfið var skemmtilegt og samstarfsfólkið líka, en ég fann að hjartað mitt var ekki alveg í þessu.

Ég var alltaf að skjótast eitthvert, ljósmyndarar voru að koma til mín, ég að dröslast um með kökur. Ég var alltaf eitthvað að stússast og hugur minn var í þessu sem ég er að gera núna en ekki hjá SÓL. Þá fannst mér bara gott að horfast í augu við það. Svo ég hætti.“

Alltaf hjúkrunarfræðingur

Berglind hefur ekki litið til baka eftir að hún tók stökkið og óttaðist lítið að áhættan myndi ekki borga sig.

„Ég bý yfir þeim eiginleika að kunna ekki að hugsa fram í tímann. Það var kannski ógnvekjandi að hafa hætt í dagvinnunni þegar kom að því að

EKKI SITJA HEIMA OG BÍÐA

Matgæðingurinn Berglind Guðmundsdóttir hikar ekki við að taka áhættu og skapar sín eigin tækifæri. Fyrir nokkrum árum hætti hún í dagvinnunni til að láta draumana rætast og hún hefur aldrei litið til baka.



Berglind lagði allt í sölurnar til að láta drauminn rætast.

MYND/STEFÁN KARLSSON

„Ég hef alveg lent á vegg og þurft að stoppa mig af.“

greiða reikninga á tímabili en ég fór aldrei í það að ímynda mér hvað það versta væri sem gæti gerst – þá hefði ég kannski aldrei gert þetta.“

Að elska það sem maður gerir er að mati Berglindar afar mikilvægt.

„Ef maður er ekki spenntur fyrir vinnudeginum, spenntur

fyrir að tækla verkefnin sín – þá er líklega kominn tími til að gera eitthvað annað. Ég er samt alltaf hjúkrunarfræðingur svo ég get farið aftur að vinna við það. En ég elska bara svo mikið það sem ég er að gera í dag að ég vona að það bara gangi, og gott betur en það.“

Eldar í flýti

Það mætti ætla að dugnaðarforkur á borð við Berglindi hefði aðeins fleiri klukkustundir í sólarhringnum en við hin. Í það minnsta á blaðamaður afar bágð með að töfra fram dýrindis máltíðir á tímnum milli vinnu og háttatíma.

„Mér finnst felast hvíld í

því að elda – það er, ef ég hef tíma. Ég er bara eins og aðrir að stundum hefur maður bara tímann milli fimm og sjö og þá eldar maður í flýti – meira bara til að drífa þetta af. Það er líka þannig hjá mér. Þá er gott að geta gripið í eitthvað einfalt og fljótlegt og ég hef reynt að miða að því á síðunni og hafa uppskriftir ekki of flóknar og ekki með of mörg hráefni.“

Ákvað að slá í gegn

Berglind ákvað strax að ná að gera bloggið vinsælt og vann að því hörðum höndum að koma sér á framfæri.

„Ég einsetti mér það strax að bloggið yrði vinsælt þegar ég byrjaði. Við konur ákveðum oft að gera eitthvað, að taka stökkið en tölum okkur sjálfar svo niður, tölum um þetta sem áhugamál, eða eitthvað sem við gerum bara fyrir okkur sjálfar.“

Ég var „hinn öfginn“. Ég ákvað strax að ef ég léti verða af þessu þá yrði þetta fyrirtæki, yrði almennilegt og yrði hörku vinna. Svona hugsaði ég strax í byrjun og þar birtist í mér einbeitt keppnissskap og einbeittur vilji til að gera þetta að einhverju stærra.“

Berglind kynnti síðuna sína með því að leita til fyrirtækja og fjölmiðla og segist hafa fengið góðar viðtökur, en engu að síður fengið um milljón nei á móti fjórum já-um.

„Síðan með tímanum fer vinnan að skila sér, þá kemur uppskeran eftir svona tvö til þrjú ár og þá fara viðbrögðin að vera jákvæðari og fólk er farið að þekkja til síðunnar.“

Óvissan verst

Það hlýtur að vera nokkuð ógnvekjandi að segja upp öruggu starfi með traustum tekjum til að fara að starfa sjálfstætt.

„Óvissan er erfiðust. Þarna er ég búin að taka ákveðið stökk og veit ekkert hvort þetta muni ganga upp eða ekki og það eru líka sveiflur í þessum bransa – stundum gengur vel og stundum gengur verr.“

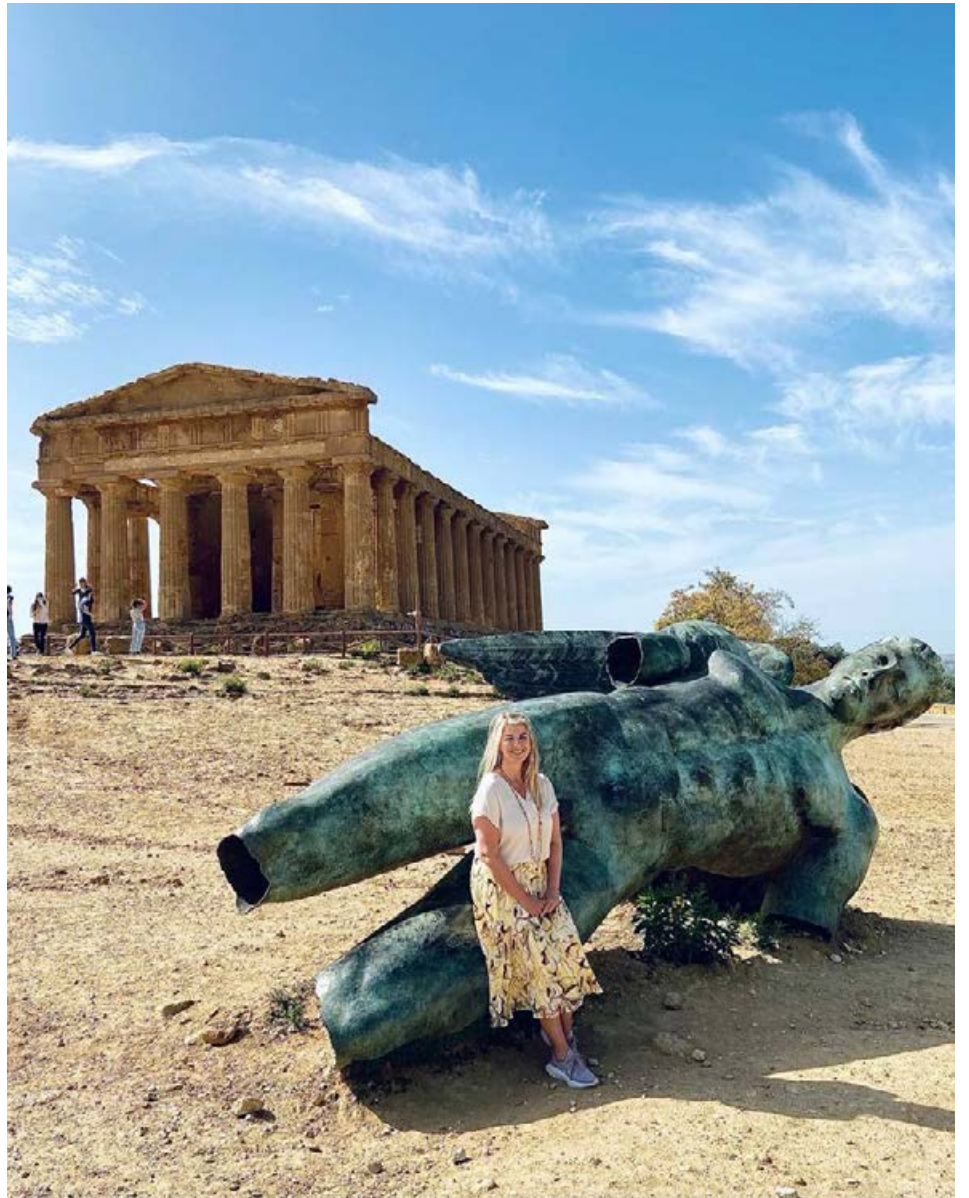
Peningaskorturinn getur hins vegar líka verið hvati. Ef þú átt ekki pening, getur ekki borgað reikninga, þá geta sprottið út frá því góðar hugmyndir. Ég hef til dæmis verið með fyrirlestra, matreiðslunámskeið og þetta hefur ýtt mér út í að gera hluti sem ég hefði annars ekkert endilega gert. Þannig að þetta er það erfiðasta en að sama skapi það besta.“

Það sem helst kom Berglindi



Berglind ætlar að kynna Íslendinga fyrir töfrum Sikileyjar.

MYND/ÞÓSEND



Berglind er í hamingjusömu hjónabandi með sjálfri sér.

MYND/ÞÓSEND

á óvart í þessu ferli var velvilji þeirra sem hún leitaði til.

„Fólk reyndar alveg elskar mat svo það hefur líklega hjálpað. Svo náttúrulega kom mér á óvart hvað ég hef enst í þessu, orðin svona háöldruð,“ segir Berglind og aftur hlær hún við. „En líka þessi tækifæri sem koma sem ég gerði ekkert ráð fyrir í upphafi.“

Lenti á vegg

Þar sem Gulur, rauður, grænn og salt er uppskriftasíða þá var þægilegt að samræma það og heimilislífið.

„Við þurfum öll að elda. Það er bara svoleiðis. Ég bara elda og svo bið ég börnin um að biða á meðan ég tek mynd, þau fá ekki að snerta matinn fyrr,“ segir Berglind og bætir við að börnin hafi reyndar haft litla þolinmæði fyrir matarmyndatökunum. Þó má gera ráð fyrir að þau séu orðin þaulvön í dag.

„Maður keyrði sig samt stundum gjörsamlega út og ég hef alveg lent á vegg og þurft að stoppa mig af. En í dag vil ég hafa jafnvægi á hlutunum. Þegar fólk spyr hvort það sé brjáláð að gera svar ég: „Nei, því ég vil ekki hafa brjáláð að gera.“

Það geta komið stutt álags-tímabil en það skiptir svo miklu máli að halda í gleðina og það getur maður ekki ef maður er þreyttur og útkeyrður,“ segir Berglind og bendir á að erfitt sé að sinna verkefnum nægilega vel í slíku ástandi. „Nú reyni ég að hafa jafnvægi í lífinu, enda er þá allt skemmtilegra.“

Þó á móti blási

Bestu ráð sem Berglind hefur

fyrir þá sem hafa áhuga á að reyna fyrir sér í bloggheiminum er að þreya þorrann.

„Ég myndi ráðleggja fólki að halda áfram. Það eru rosalega margir sem byrja og eru að gera ótrúlega flotta hluti – en þau hætta þegar það gengur ekki nógu vel. Þau í raun hafna sjálfum sér.“

Ég held að það sé stærsta hindrunin. Fólk ákveður að aðrir séu að gera þetta betur og að „meika það“ og gefst þess vegna bara upp.

En hefðu þau harkað þetta af sér aðeins lengur, eða fengið aðeins fleiri nei, sent aðeins fleiri pósta – þá hefði þetta kannski gengið upp. Ef maður elskar þetta þá er það alltaf þess virði að halda áfram, þó að maður fái fullt af nei-um og ekkert virðist ganga. Á endanum gerist eitthvað.

Í stuttu máli: Gefast ekki upp þó á móti blási.“

Allir hafa eitthvað

„Það hafa allir eitthvað fram að færa. Þú þarft ekki að vera besti ljósmyndari í heimi ef þú getur gert góðan mat, eða einfaldan mat. Þú finnur bara þína sérhæfingu. Þú þarft ekki að vera með þetta allt. Sumir eru með frábæran persónuleika, sumir eru bestir í kökum, sumir eru með frábær sparnaðarráð. Maður finnur það sem maður er góður í og tekur með sér í þessa vegferð.“

Við fáum sjaldnast tækifærin upp í hendurnar á silfurfati. Við þurfum að hafa fyrir því að láta drauma okkar rætast. Ekki sitja heima og biða eftir því að einhver hafi samband við þig, því líklega mun enginn hafa samband. Komdu

hreyfingu á hlutina, láttu aðra vita hvað þú vilt og gerðu það sem þú getur til að láta það verða að veruleika.“

Matur fyrir sálina

Það eru spennandi nýjungar sem Berglind tekst á við í starfi um þessar mundir en hún byrjaði nýlega með hlaðvarpið Matur fyrir sálina.

„Ég er búin að ganga með þessa hugmynd í tvö ár en gerði samt ekkert með hana fyrr en í byrjun árs en þá fann ég að rétti tíminn væri kominn svo ég kúldi á það. Síðasta árið hefur verið svo rosalega rólegt. Maður bara vann, kom svo heim og kláraði Netflix. Síðan aftur næsta dag. Það var mikið um hvíld en með nýju ári fékk ég aukinn kraft og ákvað að halda áfram að byggja mig upp og láta gott af mér leiða. Þarna fann ég líka útrás fyrir hjúkkuna í mér.“

Matur fyrir sálina byrjaði sem reglulegur liður á Instagram-síðu Berglindar þar sem hún fjallaði um andleg málefni. Nafnið þótti henni viðeigandi þar sem þetta var liður á síðu þar sem vanalega var fjallað um mat.

„Ég elska að spá í því hvað gerir okkur að betri manneskjum, hvað hamlar okkur og hvað hjálpar okkur. Þetta byrjaði ég svo að tala um á Instagram og kallaði það Mat fyrir sálina til að tengja við matarumfjöllunina á síðunni – eitthvað sem nærir okkur.“

Hlaðvarpið á að vera hvetjandi og einkum vonast Berglind til að ná eyrum kvenna sem hafa hikað við að láta ljós sitt skína.

„Ég hef tekið eftir því að kon-

ur eru stundum hræddar við að láta í sér heyra og mér finnst það ótrúlega mikil synd. Ótrúlega hæfileikaríkar konur hika við að láta ljós sitt skína vegna þess að þeim finnst þær aldrei tilbúnar. Þær þurfa alltaf að mennta sig meira, grenna sig, finna betri tíma, og svo framvegis. Það er alltaf einhver afsökun, og þær ætla alltaf að gera þetta seinna. En seinna kemur hins vegar aldrei.“

Berglind vildi því miðla þekkingu sinni á andlegum málefnum og reynslunni frá sinni vegferð til að hvetja kynsystur sínar til dáða.

Giftist sjálfri sér

Árið 2019 skellti Berglind sér ein í ferðalag til Sikileyjar á Ítalíu. Þar keypti hún sér brúðarkjól og hring og giftist sjálfri sér. En hvernig ætli hjónabandið gangi í dag?

„Þetta er bara svona blússandi lukka,“ segir Berglind kát. Ferðalagið skilaði þó meiru heldur en einkvænis hjónabandi því um páskana verða sýndir þættirnir Aldrei ein á Sikiley á Sjónvarpi Símanans sem er frumraun Berglindar í sjónvarpi sem ekki er matartengd.

„Þetta eru ferða- og lífsstílsþættir þar sem ég flakka um eyjuna, hitti fólkið, fer á vín-ekrur, kíkí á næturlífið, fer á matreiðslunámskeið og fleira. Ég býð fólki með mér í ferð til að sýna því hvað Sikiley er einstök.“

Hugmyndin að þáttunum vaknaði eftir brúðkaupsferðina, en Berglind vildi fá að sýna öðrum þá töfra sem hún upplifði á eyjunni.

„Það gerist eitthvað innra

með manni, að minnsta kosti innra með mér, á Sikiley. Maður verður svo sáttur. Og þegar maður er sáttur. Þá þarf maður reyndar ekki að giftast sjálfum sér, en þá finnst manni maður vera sjálfum sér nægur sem er frábær tilfinning. Ég upplifði þessa tilfinningu svo sterkt á Sikiley.“

Ekki sama manneskjan

Blaðamaður kemst þó ekki hjá því að spyrja hvað gerist ef Berglind finnur sér álitlegan maka. Þarf hún þá að skilja við sjálfa sig?

„Nei, eru ekki allir í opnu sambandi núna?“ segir Berglind hlējandi. „Ég held svona án gríns að þegar maður elskar sjálfan sig þá fyrst sé maður tilbúinn að fara í samband.“

Berglind er þó sátt í bili. Hún skellir sér við og við á Tinder, en er ekki búin að finna draumaprinsinn ennþá.

Á næsta ári verður blogg Berglindar tíu ára gamalt. Berglind segist ekki hafa getað ímyndað sér fyrir tíu árum hvar hún yrði í dag.

„Ekki hvað varðar öll þessi verkefni og öll þessi tækifæri sem ég hef fengið og búið mér til. Ég er svolítið ánægð með mig að hafa þorað að prófa þetta margt. Ég hef eflst við það. Ég er ekki sama manneskjan í dag heldur er ég er sterkari einstaklingur. Maður hefur lært svo mikið af „mistökunum“ á því að prufa sig áfram og þora að taka áhættu. Svo heldur maður áfram og reynir eitthvað annað næst. Þetta er besti skólinn – að taka bara stökkið.“ ■

GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

NOCO
GENIUS BOOST+
GB40 STARTTÆKI



INTERFLON

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

**KÍKTU Á KEMI.IS OG
SKOÐAÐU ÚRVALIÐ**

STA Í 25 ÁR



ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO
ALLT
GANGI
SMURT



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is

TÍMAVÉLIN

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Hjónin Erla Wigelund kaupmaður og Kristján Kristjánsson tónlistarmaður stofnuðu fataverslunina Verðlistann árið 1965. Upphaflega var um eiginlegan verðlista að ræða þar sem fólk pantaði fötin eftir að hafa skoðað listann, en vegna mikillar velgengni ákváðu þau að opna verslun. Allt til síðasta dags var mikið að gera í Verðlistanum en Erla Sigurðardóttir kaupmaður, barnabarn Erlu og Kristjáns, keypti búðina á sínum tíma og sagði í samtali við Morgunblaðið þann 14. ágúst 2019, síðasta opnunar-dag verslunarinnar, að hún hefði að undanfögnu heyrt í fjölda kvenna sem hörmuðu mjög fyrirhugaða lokun. „Síðustu daga hef ég fengið óteljandi símtöl frá konum hér í Reykjavík og víða af landinu sem gráta að við séum að loka versluninni. Hér hafi þær alltaf fengið fötin sem þær vanti og nú viti þær ekki hvert þær geti snúið sér,“ sagði hún.

Hugmynd frá New York
Erla Wigelund lést 22. febrúar síðastliðinn á Hrafnistu Laugarási í Reykjavík. Hún var þá 92 ára að aldri. Kristján, eiginmaður hennar, lést 2008. Hún stóð vaktina í Verðlistanum allt til ársins 2014 og var hún í stóru viðtali í Fréttatímanum 2011 þegar Verðlistinn hafði starfað í tæp 46 ár. Þar rifjaði hún upp aðdragandann að stofnun verslunarinnar. „Kristján hafði stundað nám við í Juilliard-tónlistarskólanum í New York og þar varð hann hrifinn af verðlistum sem voru auðvitað algengir þar. Hann hafði fulla trú á að slíkir verðlistar gætu hentað hér heima í strjálbýlinu og við fórum því af stað, fengum heilmikið af fötum hjá íslenskum fyrirtækjum eins og Feldinum, Gefjuni og Lífstykkiþjúbúðinni og vorum líka með húsgögn og hljóðfæri. Við létum svo prenta fallegan lista og sendum um allt land.“

Eins og heitar lummur
Erla segir Verðlistanum hafa verið gríðarlega vel tekið og að margir hafi pantað. „Það var samt ekki nóg til að hægt væri að hafa af því lifibrauð. Ég keypti því stationbíl, fyllti hann af varningi og lagði af stað út á land. Kristján var ekki hættur að spila þá, en þegar hann hætti alveg keyptum við stóran bíl og fórum að panta vörur frá útlöndum, aðallega Bretlandi til að byrja með. Fram að því höfðum við verið með vörur í umboðssölu frá íslenskum fyrirtækjum. Kristján var með stóra skápa



Mæðgurnar Þorbjörg Kristjánsdóttir og Erla Wigelund í Frjálsri verslun 2003. MYNDIR/ TIMARIT.IS

Verðlistans getið í minningargreinum

Kvenfataverslunin Verðlistinn naut mikilla vinsælda þau 54 ár sem hún var starfandi. Margar konur vildu hvergi annars staðar kaupa föt. Í upphafi óku eigendurnir um landið tvisvar á ári og seldu föt.

fulla af herraftatnaði sem rauk út eins og heitar lummur. Það var eins og alla karla úti á landi vantaði föt,“ sagði hún og bætti hlējandi við að Kristjáni hefði verið sérlega lagið að taka mál af konum þegar þær vanhagaði um eitt-hvað úr Lífstykkiþjúbúðinni.

Dætur tóku við af mæðrunum
Á stationbílnum fóru þau um landið tvisvar á ári, vor og haust, og seldu fatnað. Þau tóku félagsheimili á leigu að jafnaði í tvo til þrjá daga á hverjum stað og mynduðu sterk tengsl við fólk um allt land. Þessi ferðalög stóðu yfir í þrjú ár, allt þar til Verðlistinn var opnaður á Laugalæk í Reykjavík. Þau hjónin bjuggu þá á Laugalæk og voru tveir rakarar að byggja þar hús sem átti að hýsa hárgreiðslustofu, fiskbúð og verslun. Í viðtalinu í Fréttatímanum segir Erla að þau hafi átt marga fastakúnna og þegar sumir þeirra féllu frá tækju afkomendurnir við. Að versla í Verðlistanum var því hluti af lífsstíl sem erfðist á milli kynslóða. Hún rifjar upp að Verðlistans hafi meira að segja verið getið í minningargreinum fastakúnna. „Það er ekki óal-



LAUGALÆKUR

Verslunin stóð við Laugalæk í Reykjavík.



TÖFF Í TAUINU

Auglýsing úr Vikunni frá 1973.

gengt í minningargreinum um konur af landsbyggðinni að minnst sé á ferðir þeirra í höfuðborgina og ítrekað að þeim þótti ekkert gaman í þessum ferðum nema koma við í Verðlistanum.“

Náðu varla að taka upp úr kössunum
Í tímaritinu Frjálsri verslun

2003 var fjallað um verslanir með sögu. Var þar meðal annars fjallað um Vinnufata-búðina sem þá var 62 ára, Melabúðina sem var 48 ára og Verðlistann sem þarna var 38 ára. Þorbjörg Kristjánsdóttir, dóttir Erlu og Kristjáns, sá þá um reksturinn og hafði lengi starfað þar. Hún sagði verslunina strax hafa slegið í gegn.

„Þetta var alveg stórkostlegt, eftirspurnin var svo mikil að við náðum varla að taka vörurnar upp úr kössunum en það voru auðvitað svo fáar fatabúðir í Reykjavík á þeim árum,“ sagði Þorbjörg. Á þessum tíma var mesta eftirspurnin eftir fötum fyrir konur á miðjum aldri þó að ungar konur kæmu líka og keyptu sér fatnað, til að mynda vandaðan útskriftarfatnað. Þá sagði Þorbjörg staðsetninguna skipta miklu upp á hversu farsæll reksturinn hefði verið, en leigan væri lægri utan verslunarmiðstöðva, þarna væru næg bílastæði auk þess sem fastakúnnarnir frá ferðum Erlu og Kristjáns um landið skipuðu enn stóran sess. ■



www.one.is · one@one.is
sími: 660 8551 · fax: 588 1057



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

One 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.

One SYSTEMS OneQuality



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



MoReq2

One 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. Rafrænir innri ferlar
eru tengdir við þjónustugátt fyrir íbúa
eða viðskiptavini, þar sem þeir
geta afgreitt sig sjálfa á
sjálfvirknan 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

One SYSTEMS
one®
www.one.is

OneSystems - sími: 660 8551 | fax: 588 1057 | www.one.is | one@one.is

Snilldarráð sem einfalda heimilislífið

Öll erum við að reyna að finna stystu og bestu leiðina að þeim verkefnum sem fyrir okkur eru lögð. Hér koma nokkrar góðar hugmyndir sem gætu auðveldað þér lífið.



MYNDIR/GETTY

TÝNDUR SMÁHLUTUR

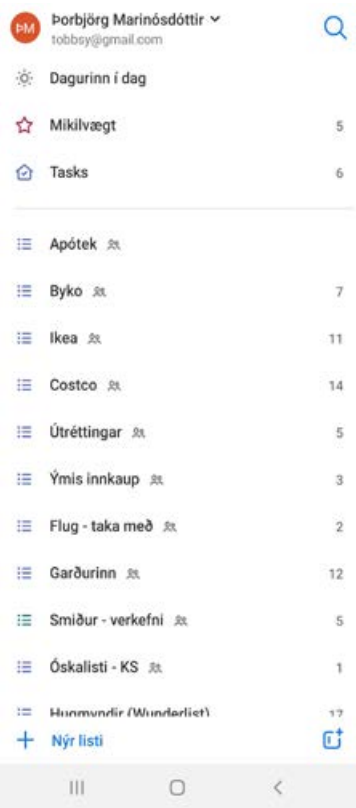
Ef þú týnir smáhlut á gólfinu eða missir niður perlur er sniðugt að setja nælonsokk utan um suguopið á ryksugunni. Týndi eyrnalokkurinn gæti skilað sér í sokkinn, nú eða perlurnar. Gættu þess bara að snúa stútnum upp þegar slökkt er á soginu.

ILLA LYKTANDI SKÓR

Settu 2 matskeiðar af matarsóða í gamla tusku eða ungbarnasokk og notaðu teygju til að loka fyrir. Klippið endann burt ef þú notar tusku. Geymdu knippin í skónum í tvo daga eða lengur.

HEIMALESTUR BARNNA

Góð vinkona og kennari benti mér eitt sinn á að það getur aðstoðað börn sem eru að byrja að læra að lesa að setja sér sín eigin markmið og verðlaun. Það má til dæmis gera með því að nota krukku sem barnið setur stein í eftir hvern heimalestur. Barnið ákveður þá sjálft hve mikið skuli lesa og hver umbunin sé. Til dæmis einn steinn fyrir hverja blaðsíðu. Svo þegar krukkan er orðin full fær barnið að velja sér afþreyingu eða verðlaun.



MYND/SKJÁSKOT



ALLIR LISTAR Á EINUM STAÐ

To do er smáforrit sem getur svo sannarlega auðveldað fólki lífið. Forritið býður upp á að halda utan um hina ýmsu verkefnalista. Til dæmis geta hjón gert innkaupa-lista og deilt hvort með öðru svo að ef annar aðilinn fer í búðina þá getur hann tekið út af sameiginlega listanum um leið og sá sem er heima setur inn á hann. Hægt er að vera með marga aðskilda lista til dæmis eftir verslunum eða verkefnum.

SÆKJA PÍTSU-TRIXIÐ

Flestallir hafa sótt rjúkandi pítsu sem lá skáhallt í bílsætinu á leiðinni og áleggið rann út á hlið eða annað sem varð að vera á beinu undirlagi af ýmsum ástæðum. Það snarvirkar að vera með 0,5 lítra gosflösku í bílnum og setja hana innst í sætið til að ná flötu yfirborði. Þeir allra hörðustu kveikja á sætishitaranum og halda pítsunni volgri á leiðinni.

PURRT LOFT

Ef loftið á heimilinu er mjög þurrt er gott að hafa alltaf vatn í tómum vösum í stofunni og jafnvel setja skál með vatni á ofn sé þess kostur. Það má einnig smella ilmdropum í vatnið sem fer á ofninn ef vill.

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Betsy Faria var veik. Brjóstakrabbamein sem hún hélt sig hafa haft betur gegn hafði dreift sér og var komið í lifrina. Útlitið var ekki gott. Betsy átti að líkindum ekki langt eftir, en engu að síður barðist hún hvað hún gat og mætti samviskusamlega í lyfjameðferð.

Fimmtíu og fimm stungur
Þann 28. desember 2011 barst Neyðarlínunni símtal frá eiginmanni Betsyar, Russ. Hann greindi í örvinglan frá því að eiginkona hans hefði framið sjálfsvíg. Um leið og viðbragðsaðila bar að garði gerðu þeir sér ljóst að hér var ekki um sjálfsvíg að ræða. Betsy lá í blóði sínu á stofugólfinu og út úr hálsi hennar stóð eldhúshnífur. Hún hafði verið stungin fimmtíu og fimm sinnum víðs vegar um líkamann, stundum svo djúpt að hnífsblaðið nam við bein.

Grunur beindist fljótlega að eiginmanninum, Russ. Blóð hafði fundist á inniskóm Russ sem voru faldir inni í fataskáp, auk þess greindi vinkona Betsyar, Pam Hupp, lögreglu frá því að erfiðleikar hefðu verið í hjónabandinu og hefði Betsy verið hrædd við eiginmann sinn.

Við fyrstu sýn virtist um fjölskylduharmleik að ræða – heimilisofbeldi sem gekk of langt. En ýmislegt kom þó ekki heim og saman.

Líftryggingunni breytt

Lögmaður Russ átti bágð með að skilja hvers vegna lögregla hafði ekki skoðað vinkonu Betsyar betur, því Pam Hupp virtist hafa ýmislegt óhreint í pokahorninu.

Pam og Betsy kynntust þegar þær unnu saman á árum áður en höfðu verið í litlu sambandi áður en Betsy greindist með krabbameinið. Þá hafði Pam orðið óvenjulega mikil stuðningsmanneskja og varla vikið frá Betsy nema rétt yfir blánöttina. Hún fylgdi Betsy í lyfjameðferðir og var í stöðugu sambandi við hana.

Nokkrum dögum áður en Betsy dó hafði hún gert breytingu á líftryggingu sinni og gert Pam að viðtakanda tryggingarinnar. Talið er að Betsy hafi óttast að unglingsdætur hennar tvær og eiginmaður kynnu illa með peninga að fara og myndu eyða fjárhæðinni allri á einu bretti. Pam átti að tryggja að peningarnir myndu duga fjölskyldunni í lengri tíma.

Pam var einnig síðasta manneskjan sem sá Betsy á lífi. Hún hafði ekið Betsy heim úr lyfjameðferð og hjálpað henni inn í húsið. Hún



Pam Hupp var tilbúin að gera ýmislegt fyrir peningana – mögulega jafnvel að myrða sína eigin móður.
MYND/SKJÁSKOT

HVER DRAP BETSY FARIA?

Betsy Faria var myrt, það fór ekki á milli mála. En hver myndi drepa konu sem átti að líkindum aðeins skamman tíma eftir ólifaðan og hvers vegna?

hafði heldur enga fjarvistarsönnun og neitaði að gangast undir lygapróf.

Vildu bara eiginmanninn

Lögregla hafði engan áhuga á Pam, bara Russ. Engu að síður þurftu ákærvald og lögregla að útskýra það að Russ væri með fjarvistarsönnun, en hann hafði verið á spilakvöldi hjá vinum og á heimleiðinni komið við í sjoppu og því ekki haft tíma til að myrða konu sína. Russ neitaði líka sök allan tímann á meðan framburður Pam Hupp breyttist í hvert sinn sem rætt var við hana.

Því fór ákærvaldið þá leið að mála stórfurðulega sviðsmynd af málinu. Samkvæmt þeirri atburðarás væru Russ og vinir hans með hlutverka-leiki á heilanum og hefðu þessar fantasíur ágerst, þar til þeir gripu til þess að myrða Betsy í sameiningu. Því væru vinirnir að ljúga til um fjarvistarsönnun Russ og hefðu sjálfir farið í sjoppuna með kort hans til að styðja við fjarvistarsönnunina. Russ hefði svo farið heim, notið ásta með konu sinni, myrt hana svo, síðan klætt líkið og sjálfan sig, farið í inniskó og dýft þeim í blóðpoll, síðan sett inniskóna inn í skáp og svo hringt í Neyðarlínuna.

Hirti peningana

Enginn vinanna fjögurra var þó sóttur til saka fyrir neitt. Lögmanni Russ var þó bannað að haga málflutningi sínum með þeim hætti að grun yrði

varpað á Pam. Meðal þeirra gagna voru símagögn sem sýndu fram á að Pam væri að ljúga – hún hefði ekki bara skutlað Betsy heim heldur dvalið á heimilinu í hálf-tíma þetta kvöld. Síðan voru það peningarnir. Pam hafði reyndar sett meirihluta tryggingarinnar í sjóð fyrir dætur Betsyar á meðan málið var rekið fyrir dómi, svo allt leit út fyrir að vera með felldu varðandi þá tilhögun.

Hins vegar var sjóðurinn afturkallanlegur – enda beið Pam ekki lengi eftir að málinu lauk með að tæma sjóðinn að nýju – fjölskylda Betsyar hefur aldrei fengið að sjá krónu af líftryggingunni.

Móðir Pam deyr

Undir rekstri málsins lést móðir Pam einnig. Sú hafði glímt við Alzheimer en engu að síður fallið til bana af þriðju hæð með áttfaldan skammt af sljóvgandi lyfjum í blóðinu. Pam dóttir hennar var síðust til að sjá hana á lífi og var jafnframt einn erfingja sem og viðtakanda líftryggingar móður sinnar.

Russ var dæmdur í þrjátíu ára fangelsi. Eftir dóminn birti rannsóknarblaðamaður ítarlega frétt um málið þar sem fjallað var um hlut Pam að málinu, reikulan framburð hennar, líftrygginguna og allt. Eins var sýnt fram á annmarka við rekstur málsins hjá ákærvaldinu, en yfir-rannsóknarlögreglumaðurinn og saksóknarinn áttu í ástar-sambandi og svo virtist sem

saksóknari hefði nýtt sér það samband til að fá lögreglu til að einbeita sér aðeins að Russ.

Blóðugu inniskórnir

Málinu var áfrýjað og þá mátti lögmaður Russ leggja fram sannanir sínar.

Blóðugu inniskónum hans Russ hafði greinilega verið dýft í blóð, en ekki stigið í það. Það væri mjög undarlegt. Hupp hafði sífellt breytt framburði sínum, neitað að gangast undir lygapróf og haldið því meðal annars fram að hún og Betsy ættu í kynferðislegu sambandi. Pam var síðust til að sjá Betsy á lífi, og svo var það líftryggingin. Russ var sýknaður og síðan þá hefur dómaranum í upprunalega málinu, sem og saksóknaranum báðum verið vikið úr starfi. En Pam var ekki sótt til saka og gekk því laus.

Myrti fatlaðan mann

Þann 6. ágúst árið 2016 hringdi Pam í Neyðarlínuna og óskaði eftir aðstoð. Þegar lögreglu bar að garði kom hún að 33 ára karlmanni, Louis Royse Gumpenberger, látnum á heimilli Pam. Hann hafði verið skotin fimm sinnum. Pam sagði að Louis hefði reynt að ræna sig og neyða sig til að afhenda honum peningana úr líftryggingu Betsyar. Hún hefði skotið hann í sjálfsvörn.

Fundu lögreglumenn miða í vasa Louis sem virtist benda til að Russ hefði fyrirskipað morð á Pam.

Lögregla tók þetta ekki trúanlegt. Louis þessi var fatlaður eftir bílslys, átti erfitt með gang og hafði skerta greind. Lögreglu þótti líklegra að Pam hefði platað hann heim til sín og síðan sett atburðarásina á svið til að láta Russ líta út fyrir að vera morðingja.

Pam var því loksins handtekin. Í haldi fór hún á salernið og reyndi að fyrirfara sér með kúlupenna. En lögreglumönnum þótti það benda til þess að hún hefði sitthvað óhreint á samviskunni.

Hún lifði þó af og var ákærð fyrir morð þar sem farið var fram á dauðarefsingu. Hupp ákvað að reyna að bjarga lífi sínu og gerði því dómsátt þar sem hún gekkst við broti sínu og slapp í staðinn við dauðarefsingu. Hún er nú í lífstíðarfangelsi og á ekki möguleika á reynslulausn.

Málið þykir hið ævintýrlegasta og væri það efni í heila bók að greina frá hverju einasta smáatriði. Það verður þó reynt fljótlega því í bígerð eru sjónvarpsþættir sem byggja á sögu Pam Hupp og mun stórleikkonan Rénée Zellweger fara með aðalhlutverkið. Þættirnir kallast „The thing about Pam“ en eru framleiddir af sjónvarpsstöðinni NBC. Ekki er komið á hreint hvenær þættirnir hefja göngu sína en ljóst er að söguþráðurinn verður æsispennandi og lyginni líkastur. ■

Kynlífshornið

Sigga Dögg kynfræðingur er landsmönnum kunn en hún hefur um árabíl rætt um kynlíf á hispurslausan hátt. Kynlífshorn Siggu Daggar leysir af Fjölskylduhorn Kristínar

Tómasdóttur í tvær vikur í DV, en Kristín er upptekin við að fjölga mannkyninu. Sigga Dögg svarar hér spurningu frá eldri konu sem finnst hún vera afskrifuð.

Sérfræðingur svarar



KYNVERAN ÞÚ Á EFRI ÁRUM

Mér líður eins og ég sé ósýnileg. Það er eins og samfélagið hafi afskrifað mig. Ég er gamalt krumpað krútt en ekki þroskuð kona með ólgandi ástríðu og ósvalandi lífsþorsta. Það er líkt og nú, á mínum svokölluðu „bestu árum“, sé hlutverk mitt bundið við þrjónaskap, göngutúra og pottaspjall í lauginni. Ekki að það sé neitt að því, en hvar er rómansinn og ástalífið? Stunda eldri borgarar einnar nætur gaman? Og ef svo er, talar þá enginn um það? Mér finnst eins og ég tali fyrir daufum eyrum þegar ég reyni að ræða þetta eða jafnvel hneyksli viðstadda! Er þetta bara búið? Þarf ég að finna mér aðra leið til út-rásar?“

Lausn frá staðalmyndinni
Örvæntu eigi! Lífinu er langt í frá lokið þó kynlífsleysi hrjai þig.

Byrjum á ósýnileikanum. Konur greina gjarnan frá því á ólíkum tímabilum í lífi sínu að vera ósýnilegar, eða kannski er réttara að tala um að kynveran falli í dá. Þetta eru nefnilega tvö ólík mál þó þau séu nátengd. Ósýnileikinn er út á við, hugmyndir samfélagsins um okkur, eins og þú kemur inn á, þessar bannsettu staðalmyndir sem þjóna engum. Og svo innri kynveran og samband okkar við okkur sjálf.

Byrjum á þér út á við. Hvernig þú birtist sjálfri þér, eða sýnir sjálfa þig, og hvernig þú (mögulega) birtist öðrum.

Leyfðu þér að halla þér aftur, loka augunum, slökkva á öllum þessum ærandi röddum um hver þú ert og reyna að hlusta á innri röddina þína – hvað finnst þér? Hvað langar þig að tala um? Hvað langar þig að gera? Hvernig langar þig að klæða þig? Eða klippa þig? Það er ærlegt verkefni að taka pláss og dansa eftir eigin takti. Og það er kannski loksins á þínum efri árum sem þú getur leyft þér að taka það pláss. Það er nefnilega líka rými í staðalmyndinni fyrir „eldri borgara flipp“. Þannig að hvort sem þú fellur inn í staðalmyndina eða ögrar henni, finndu lífsgleðina þína í tjáningunni sem tekur ekki mið af öðrum.

Ef vinkonurnar hneykslast



MYND/GETTY

Leyfðu þér að lesa og finna hvernig líkaminn kveikir á sér og hitnar við sjóðheitar kynlífslýsingar.

á kynlífstali – spurðu þá út í það, af hverju er þetta málefni svona tabú? Kynlíf er eitthvað sem brennur á flestum, en fæstir þora að tala um af ótta við að verða dæmdir, þú gætir verið sú sem skapar öruggt rými til að ræða um kynlíf, án fordæmingar og skammar. Það er dýrmætt og ber ekki að vanmeta. Og ég hvet þig til að opna á þennan ósýnileika og skoða hann bæði sjálf og jafnvel með vinkonum þínum og vinum.

Hvernig viltu vera séð? Hver viltu að sjái þig?

Svo förum við inn á við, í kynveruna þína.

Parf ekki alltaf leikfélaga
Það er undir okkur hverju og einu komið að rækta samband okkar við kynveruna sem býr innra með okkur öllum. Það blómstrar ekki í tómarúmi heldur þarf athygli og alúð. Þó er ekki þar með sagt að það þurfi leikfélaga. Gáðu að því. Þó vissulega geti slíkt verið skemmtilegt og gefandi þá er það á okkar eigin ábyrgð að sjá sjálfar um okkar eigin kynferðislegu útrás, eins og mig grunar að margar konur sem giftar hafa verið körlum í mörg ár þekki ansi vel. Nú er ráð að gefa sér rými og tíma til að

kortleggja hvað einkennir þína kynveru.

Hvernig lítur píkan þín út? Hefur hún breyst? Hvað kemur þér til? Hvað finnst þér gott og hvað æsandi? Hvernig viltu láta snerta þig? Hvað viltu prófa?

Í leiðangrinum að þessari kortlagningu er um að gera að næla sér í „verkfæri“, kanna fantasíur, og splæsa í kynlífstæki og sleipiefni. Það eru til ógryn timer af alls konar erótískum klámskruddum á bókasöfnum landsins – svo ég tali nú ekki um veraldarvefinn! – og kynlífstæki og sleipiefni er hægt að fá sent upp að dyrum! Kynlíf byrjar nefnilega á því að kveikja á heilanum og það gerum við í gegnum fantasíur. Gott er að hafa í huga að hér á síðalöggan og pólitísk réttlætiskennd ekki heima. Leyfðu þér að lesa og finna hvernig líkaminn kveikir á sér og hitnar við sjóðheitar kynlífslýsingar, skítt með staðalmyndir og þess háttar.

Er þetta æsandi? Kveikir þetta bál í lendunum?

Kynveran þróast út ævina
Það gleymist ansi oft kynveran breytist og þróast út ævina, ekki svo ólíkt bragðlaukunum, og það sem okkur áður þótti gott þykir okkur

það jafnvel ekki lengur og þar fram eftir götunum. Því er um að gera að leyfa sér að vera svolítið forvitin um þig sjálfa og leyfa þér að setja smá leik inn í kynlífið þitt með sjálfri þér. Já, þú last það rétt. Þú getur átt frábært kynlíf með sjálfri þér og nú er um að gera að taka sér pláss og fróa sér!

Láttu renna í það, settu notalega tónlist á fóninn, með bók í annarri hendi og sturtuhausinn í hinni.

Nú eða ef þú ert tæknivædd þá er um að gera að hlusta bara á hljóðbók og hafa báðar hendur lausar! Kynlíf er leikur og það má setja gleði inn í hann. Kynlíf er til að njóta, til að láta okkur líða vel. Þetta er gjöf sem þú gefur þér.

Svo ef þú vilt finna þér leikfélaga þá er um að gera að tala opinskátt um kynlíf, ég hugsa að þeir sem ekki kunna að meta það, séu ekki réttir leikfélagar fyrir þig!

Gangi þér vel og góða skemmtun! ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Siggu Daggar í tölvupósti á: sigga@siggadogg.is

Spurningunum verður svo svarað hér í Kynlífshorninu, að sjálfsögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.



HREINT, NÁTTÚRULEGT HRÁFÆÐI ÚR HÉRAÐI



gæludýr.is

Fiskislóð • Bíldshöfði • Smáratorg • Helluhraun • Baldursnes
www.gaeludyr.is

HELGAR KROSSGÁTAN



	HVÍLAST	GLEÐI	ANNARS	BULLA	RIFJÁRN
LJÓSON	ÍÞRÓTT		TVEIR EINS	ÓSHÓLMI	
TÍÐUM					
		TRÉ	SAMTALS		
			SKEMMTI- ATRÍÐI		
MÆTUR				MISSIR	
				FÉLAG	
	BLÍÐA				HRÁSLAGI
	MEN				
RÍKI Í S-ASÍU	SLENGJAST	UPPHEFÐ		ÍÞRÓTTA- FÉLAG	
	BRÁÐRÆÐI	TITRA		LÍFFÆRI	
			KVK. NAFN		MÝKING
			ORÐA- SVEIMUR		
GERAST	PENINGA- PÚKI		SÆGUR		
	TRÉ				
	FRIDUR		TOLLSVIK	ÁRI	
	SMITAR			SÁÐLAND	
ÓSKAR		GLÓÐA		DRYKKUR	
VÆGI		GISTA		DÚLLA	
		ÁTT	BRALLA		ILLFYGLI
			HANDEFYLLI		
FUGL	SEGJA	LYGNA		TVEIR EINS	
	VALDI			VARLA	
		VERKFÆRI		TÁKNA	
		DYSJAR		AFFERMING	HAFNA
FJÖL- BREYTT		STAFUR		ÚTHEY	
		UPPNÁM		MATJURT	
TVEIR EINS	GLUFA		MJÓLKUR- AFURÐ		
TUNGUMÁL	BÁTUR		FARKOSTUR		
		GLATA		ÚTTEKT	
	ÓLMUR		DVÍNA		DRYKKUR
	ÁTT		VÖÐI		
ELSKA		MÓTHERJA		AFBROT	
KK NAFN					
		FJÖR	PJATLA		

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

[illegible]

FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

*Karl Svavarsson,
Seyðisfirði.*

**Rétt svar við gátu vikunnar
skal senda á krossgata@dv.is
ásamt nafni, símanúmeri og
heimilisfangi.**



Verðlaun fyrir rétt svar
er Hundagerðið eftir Sofi
Oksanen.

Í almenningssgarði í Helsinki situr kona á bekk og þykist lesa bók meðan hún fylgist með hamingjusamri kjarnafjölskyldu víðra hundinn sinn. Óvænt sest önnur kona á bekkinn, kona sem hún þekkir mætavel úr sínu fyrra lífi í Úkraínu – lífi þar sem allt var mögulegt en ekkert sjálfsagt.

Í Hundagerðinu tvinnast líf allslauss innflytjanda í Helsinki saman við sögu Úkraínu eftir fall Sovétríkjanna; í umróti sem fylgdi sjálfstæði landsins reyndi hver að bjarga sjálfum sér og þegar spillingin heima fyrir mætti vestrænni græðgi urðu konurnar á bekknum á milli. Í valdabaráttu auðugra fjölskyldna varð líf þeirra einskis vert, frjósemin það eina sem þær höfðu að selja.

Sofi Oksanen er einstaklega glögg á mannlega tilveru og í þessari áhrifamiklu og spennandi sögu er stungið á viðkvæmum kýlum samfélagsins í beittum texta og vel byggðri frásögn. Hundagerðið er fimmta bók Sofi Oksanen sem kemur út á íslensku.

Erla E. Völudóttir þýddi úr finnsku. ■

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.

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

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				

LÁRÉTT

- 1. saxa
- 6. narra
- 11. afkimi
- 12. fagurgali
- 13. frýsa
- 14. gráta
- 15. vega að
- 17. innvols
- 18. gremja
- 19. tveir eins
- 20. blóðhlaup

LÓÐRÉTT

- 21. magn
- 24. spíra
- 26. tveir eins
- 27. fiskur
- 29. aðgreining
- 30. dæling
- 32. stinga
- 34. dans
- 35. forlög
- 36. sjóngler
- 37. söngla
- 38. nálúsar

LÓÐRÉTT

- 1. korn
- 2. niðurfelling
- 3. ljóð
- 4. dýr
- 5. runni
- 6. sódi
- 7. skúmaskot
- 8. dreyra
- 9. búkur
- 10. einkar

LÓÐRÉTT

- 16. stæll
- 21. drykkur
- 22. kasta
- 23. vangaskegg
- 24. ávítur
- 25. smáu
- 27. ágengur
- 28. hasta
- 29. fugl
- 31. sveigur
- 33. spekja

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **KRÓKUS**, einna þekktastur vorlauka, sem jafnvel brýst upp úr snjónum því vorið er á næsta leiti, alveg sama hvort það er snjór yfir öllu eða hiti og sól, vorið er á leiðinni segja krókusarnir.

Í stafaruglinu líkt og vanalega eru falin 20 orð úr hinum ýmsu óskyldu áttum, þótt sum þeirra vísi til núverandi og komandi tíðar. 19 gefin upp en það tuttugasta, leynigesturinn, er að þessu sinni ekki beint vorboði, en nánast, því hann verpir allra fugla fyrstur, síðvetrar.

þorraþræll vorleysingar hreindýr feginleiki	sólarblóm ferðahugur kátína söluturn	náttúra þorskhaus frjálsleiki meðalhóf	sælgæti afrakstur hægindi blíðviðri	skattaskýrsla reiknieining jafnaðargeð
--	---	---	--	--

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

Látið okkur um rekstur húsfélagsins

Hafðu samband og fáðu tilboð strax í dag!

Dalshrauni 11, Hafnarfirði • S: 571 6770 • www.rekstrarumsjon.is • umsjon@rekstrarumsjon.is

Við sérhæfum okkur í umsjón með rekstri húsfélaga og bjóðum trausta og faglega þjónustu á góðu verði.



Rekstrarumsjón

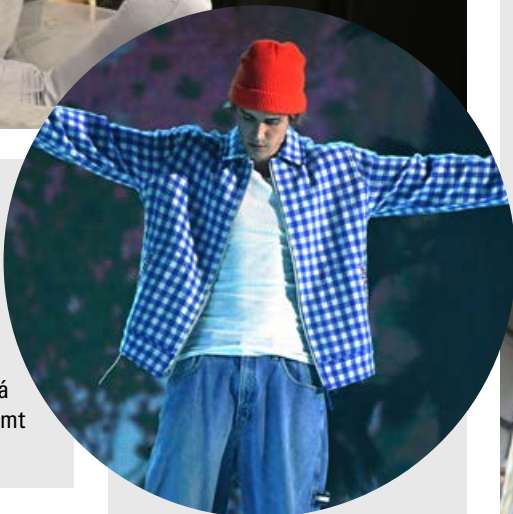
Stjörnurnar og heimsmetin

Sumar stjörnur eru svo magnaðar að það er met. Þar að auki hafa margar þeirra slegið met og unnið sér inn stað í Heimsmetabók Guinness, þó svo að metin hafi sum síðar verið slegin af öðrum.



ARIANA GRANDE

Söngkonan vinsæla Ariana Grande hefur slegið tuttugu heimsmet. Árið 2019 sló hún metið sem konan með flesta fylgjendur á Instagram, en hún er með yfir 220 milljónir fylgjenda. Hún á líka metið fyrir lagið sem oftast hefur verið streymt á einni viku og lagið sem hefur oftast verið streymt á tónlistarveitunni Spotify á einu ári.



JUSTIN BIEBER

Justin Bieber á heimsmet í flestum áhorfum á YouTube og líka fyrir að vera yngsti söngvarinn til að ná að koma fimm plötum í fyrsta sæti bandaríska vinsældalistans.

Bieber átti líka öllu leiðinlegra heimsmet, en hann átti metið í hataðasta myndbandinu á Internetinu, fyrir lagið Baby. En það met hefur nú verið slegið af myndbandinu YouTube Rewind 2018.



PHARRELL WILLIAMS

Tónlistarmyndband Pharrells William við vinsæla lagið Happy sló heimsmet, en í fullri lengd er það 24 klukkustundir. Þetta met var svo slegið aftur árið 2020 af hljómsveitinni 21 Pilots sem gerði tónlistarmyndband sem var 177 dagar, 16 klukkustundir, tíu mínútur og 25 sekúndur að lengd.



MYNDIR/GETTY

BEYONCÉ

Beyoncé á heimsmet í því að vera tilnefnd til Grammy-verðlaunanna en hún hefur verið tilnefnd 79 sinnum, engin önnur söngkona hefur náð þeim árangri. Hún sló einnig met árið 2012 þegar hún var fyrsta söngkonan til að hljóta sex Grammy-verðlaun á sömu hátíðinni en því meti deilir hún í dag með söngkonunni bresku Adele.

JACKIE CHAN

Leikarinn, framleiðandinn og áhættuleikarinn Jackie Chan á heimsmet í því að framkvæma flest áhættuatriði allra núlifandi leikara. Þetta met sló hann árið 2012 og hefur haldið því síðan.



SNOOP DOGG

Snoop Dogg á heimsmetið í því að blanda stærsta Paradísar-kokteilinn. Kokteilinn blandaði hann árið 2018 og innihélt hann 315 lítra af gini, 156 lítra af líkjör og 106 lítra af appelsínusafa. Í einu vinsælasta lagi sínu rappar Snoop um gin og djús og nú státar hann af því að eiga stærstu blönduna sem gerð hefur verið í heiminum.



DWAYNE JOHNSON

Harðnaglinn og hasarleikarinn Dwayne Johnson sló heimsmet í janúar 2017 þegar hann tók þátt í að gera rúmlega 250 kílóa sjö laga idýfu. Því miður var þetta met svo slegið út í janúar 2020 þegar rúmlega 500 kílóa idýfa leit dagsins ljós. Dwayne sló einnig met í sjálfsmyndum þegar hann tók 105 sjálfsmyndir á aðeins þremur mínútum.

BETTY WHITE

Hin viðkunnanlega leikkona Betty White er elskuð af öllum og það ætti ekki að koma mörgum á óvart að Betty er skráð í heimsmetabókina fyrir að vera leikkonan með lengsta ferilinn í sjónvarpi, en ferill hennar hófst árið 1939 sem þýðir að Betty White hefur leikið í yfir 80 ár!



SPÁÐ Í... stjörnumnar

LESID Í TAROT Rúrik Gíslason

Laglegar mjaðmahreyfingar...

Rúrik Gíslason hefur undanfarið vakið athygli fyrir laglegar mjaðmahreyfingar fyrir utan fótboltavöllinn. Rúrik keppir núna í Let's Dance í Þýskalandi og sýnir þar leynda hæfileika sína í dansi.

Við óskum Rúrik til hamingju með afmælið 25. febrúar síðastliðinn. Fiskurinn er þægileg mannvera sem fylgir flæðinu. Hann er til í að prófa nýja hluti og er gjarnan mjög listrænn. Fiskurinn er metnaðarfullur, mjög ástkær, hlýr og góður. Hann er mikil tilfinningavera en það getur einstaka sinnum flækst fyrir honum.

Twistur í myntum

Forgangsroðun | Tímastjórnun | Aðlögunarhæfni
Hér reynir sannarlega á aðlögunarhæfni þína og tíma-
stjórnun. Þú tekur skref inn í óvissuna sem er svo spenn-
andi en auðvitað líka krefjandi. Spilið virðist vera þér
hliðhollt en mælir með að þú fáið aðstoð til þess að halda
utan um þín verkefni svo þú náir að sinna þeim öllum vel.
Hér geta markmiðalistar og Excel-skjöl komið að góðum
notum. Hér er líka gott að staldra við og forgangsraða,
passa að veita því meiri athygli sem fyllir bæði vasa og
sál. Annað má biðja og það er allt í lagi að segja „nei“
stöku sinnum.

Styrkur

Styrkur | Hugrekki | Sannfæring | Áhrif | Samkennd
Styrkurinn er fallett spil sem sýnir að þú ert að finna
þinn innri styrk til að vera nákvæmlega eins og þú ert og
samkvæmur sjálfum þér. Þú lætur ekki utanaðkomandi
aðila stjóra eða stýra þér. Þú tekur ákvarðanir fyrir þig
sjálfan og ert ekki að hafa áhyggjur af því hvað öðrum
finnst. Það er mikill þroski sem þarf til þess að komast
á þennan stað í lífinu og það er mikil frelsistilfinning.

Sjöa í stöfum

Áskorun | Samkeppni | Vernd | Prautseigja
Það er mikil gæfa sem fylgir þér þannig að þó þetta spil
sé ábending um áskorun þá sýnist mér það enda vel.
Þetta virðist líka vera þannig áskorun sem þú velur þér
sjálfur, ekki eitthvað sem mun koma þér á óvart. Þú ert
að velja sjálfur að fara á nýjar slóðir og ert tilbúinn að



MYND/EYFÓR



Skilaboð frá spákonunni

Auka spil sem kom hjá þér er Fimma í bikurum, það
spil minnir þig á mátt fyrirgefningarinnar.
Hafðu það í huga...

takast á við þær áskoranir sem fylgja þeim. Hér er spilið
að segja þér að gefast ekki upp, þú getur þetta! Ég get,
ég ætla, ég skal! er mantran sem spilið færir þér. Það er
gott að hugleiða með þessari möntru.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Ágústbarn á leiðinni

Tónlistarmaðurinn Logi Pedro Stefánsson og kærasta hans Hallveig Hafstað Haraldsdóttir eiga von á sínu fyrsta barni saman. Fyrir á Logi drenginn Bjart Esteban Pedro Logason. Parið greindi frá gleðifregnunum á Instagram og er von á barninu í ágúst. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Logi er Meyja og Hallveig er Vog. Meyjan er merki sem þrífst á samkennd og sjarma. Hún dáist að skýrum huga Vogarinnar og metnaðinum sem hún leggur í að tryggja að allt sé í fullkomnu jafnvægi. Þau eiga meira saman andlega heldur en líkamlega. En þau geta byggt upp fullnægjandi samlíf með polinmæði, umhyggju og athygli.

Meyjan vill að fólki líki við sig og á það til að sankar að sér ábyrgð og verkefnum sem óákveðna Vogin á að sjá um. Til að leysa úr því skipta samskipti og virðing öllu máli. Þó að samband Meyjunnar og Vogarinnar geti verið strembið til að byrja með þá verður það bara sterkara með tímanum, eins og tvö púsl sem loksins fundu hvort annað. ■



MYND/ADSEND

Logi Pedro Stefánsson Hallveig Hafstað Haraldsd.

Meyja
29. ágúst 1992
■ Metnaðarfullur
■ Traustur
■ Góður
■ Vinnubjarkur
■ Of gagnrýnninn
■ Feiminn

Vog
16. október 1996
■ Málamiðlari
■ Samstarfsfús
■ Örlát
■ Félagsvera
■ Óákveðin
■ Forðast deilur

STJÖRNUSPÁ Vikan 05.03. – 11.03.

Hvað segja tarot-spilin um stjörnumerkið þitt?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Hrúturinn fær **Tíu í spjótum** sem segir okkur að þetta verði óvenju erilsöm vika hjá þér. Þú finnur fyrir mikilli ábyrgðartilfinningu og þarft að biðja um smá hjálp til þess að komast yfir þenna hjalla.

♊ Naut
20.04. – 20.05.

Nautið fær **Vagninn**, sem boðar miklar breytingar. Hér sjáum við þig pakka saman dótinu og tilbúið í nýtt ævintýri. Þetta spil kemur upp hjá fólki sem er að flytja eða færa sig í starfi, einhverjar breytingar sem eru kærkomnar.

♊ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Tvíburinn fær spilið **Ás í stöfum** sem er táknrænt fyrir nýtt upphaf. Þetta snýr að verkefnum eða vinnu. Ef þú ert að hugsa um að takast á við nýtt verkefni eða nýja áskorun þá segir spilið þér að núna sé góður tími til þess að hefjast handa.

♋ Krabbi
22.06. – 22.07.

Krabbinn fær spilið **Áttu í bikurum**. Þú varðst fyrir ákveðnum vonbrigðum og ert núna að ákveða að taka völdin og snúa við blaðinu. Þú tekur erfiða ákvörðun um að sleppa því sem þjónar þér ekki lengur og kveður vinnu eða samband sem þjónar þér ekki lengur.

♌ Ljón
23.07. – 22.08.

Ljónið fær **Twist í sverðum** og stendur frammi fyrir erfiðri ákvarðanatöku. Þú ert hvatt til þess að líta inn á við og hlusta á innsæið. Þú í raun og veru veist svarið en ert hikandi, því það er ekki auðveld ákvörðun.

♍ Meyja
23.08. – 22.09.

Meyjan fær **Sjöu í myntum** sem minnir þig á að ef þú finnur fyrir uppgjöf þá skulirðu ekki örvænta því það er ekki langt í land. Sjöan í myntum sýnir einstakling sem er búinn að leggja talsvert mikið á sig og er orðinn ansi þreyttur en verðlaunin eru rétt handan við hornið.

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Vogin fær **Hengda manninn** sem minnir hana á að góðir hlutir gerast hægt. Það er vissulega verið að reyna á þolinmæðina þína en allt er eins og það á að vera, treystu flæðinu og njóttu þess að taka því rólega á meðan þú bíður uppskerunnar.

♏ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Sporðdrekin fær **Djöfulinn** sem er aldrei eins dramatískt og það hljómar og langt frá því að vera slæmt spil. Djöfullinn er táknrænn fyrir samninga. Þú ert að fara að skrifa undir mikilvægan samning í vikunni, en gættu þess vel að lesa smáa letrið.

♐ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Bogmaðurinn fær **Tíu í bikurum** sem boðar einhvern fjölskyldufögnuð. Mögulega verður þér boðið í brúðkaup, einhver nákominn þér á von á barni eða þú færð góða ástæðu til þess að draga fram kampavínið og fagna nýjum áfanga.

♑ Steinget
22.12. – 19.01.

Steingetin fær **Twist í spjótum** og stendur frammi fyrir því að skipuleggja vel komandi tíma. Hér ert þú að leggja góðan grunn að nýju verkefni sem mun bera góðan árangur.

♒ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Vatnsberinn fær **Tíu í sverðum**. Þetta spil minnir þig á að ef þér finnst utanaðkomandi aðstæður vera að þrengja að þér þá er kannski tímabært að gera breytingar. Þú ert alltaf við stjörnvölinn þó að þér líði ekki alltaf þannig.

♈ Fiskur
19.02. – 20.03.

Fiskurinn fær **Þrist í myntum**. Þú ert að fara að hefja eitthvað skemmtilegt og skapandi samstarf. Þetta virðist tengjast vinnu og verður afar farsælt samstarf sem mun gefa af sér meira peningaflæði, beinustu leið í vasann þinn.

Eldar með djass á fóninum

Útvarpsstjarnan og spinningkennarinn Siggí Gunnars hefur enga trú á kúrum og ólíku mataræði og segir hinn gullna meðalveg vera það eina sem virkar til að viðhalda hraustum kroppi.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Sigurður Þorri Gunnarsson, betur þekktur sem Siggí Gunnars, stjórnar útvarpsstöðvum og -þáttum á daginn og kennir spinning á kvöldin. Það kemur okkur því ekki á óvart þegar Siggí segir að það sé ekki til neitt sem heitir venjulegur dagur hjá honum.

„Dagarnir eru mjög, mjög, mjög misjafnir. Það er allur gangur á því hvenær ég vakna, það fer allt eftir því hvaða verkefni liggja fyrir á degi hverjum, en mér þykir voða gott að ná að sofa til nýu. Ég er algerlega B-týpa. En oft er mikið að gera og þá vaknar maður fyrr til þess að ná að komast yfir allt,“ segir hann.

„Eftir COVID hef ég lært að meta það að hefja vinnudaginn heima og geri það yfirleitt núna. Klára verkefni sem krefjast næðis og mæti svo á vinnustaðinn milli tíu og ellefu. Ég vinn hjá Árvakri þar sem ég stýri tveimur útvarpsstöðvum, K100 og Retró, ásamt því að vera með tvo daglega þætti á K100. Svo er ég með alls konar önnur spennandi verkefni í gangi, kenni spinning, skemmti við ýmis tilefni, stýri bingóþáttum ásamt alls konar öðru. Tvisvar í viku tek ég æfingu á morgnana með þjálfaranum mínum, Arnari Grant, tvisvar í viku kenni ég spinning á kvöldin. Ég reyni svo að koma inn öðrum æfingum og hjólatúrum utandyra inn í lausar stundir um helgar.“

Mataræði

Aðspurður hvort hann fylgi einhverju ákveðnu mataræði svarar Siggí neitandi. „Ég er búinn með allt í þessum bransa og hef nákvæmlega enga trú á mismunandi mataræði og læt ekki nokkurn mann telja mér trú um slíkt. Hinn gullni meðalvegur er það eina sem virkar, það er reyndar svoléiðis með flest í lífinu. Það að hafa jafnvægi á hlutunum er vænlegt til árangurs í öllu,“ segir hann.

„Ég reyni að halda þessu svona sirka 80/20. Það er 80 prósent sem telst til þess að vera hollt og 20 prósent sem telst vera síður hollt. Ég er ekki mikið fyrir morgunmat svo ég borða fyrstu máltíð í hádeginu og fæ mér svo bensín tvisvar yfir daginn og borða kvöldmat milli 18.30 og 20.00. Hollur og góður matur, best ef ég næ að elda hann sjálfur svo ég viti nákvæmlega hvað



Siggí Gunnars eldar góðan mat, þó það sé ekki Instagram-vænasti maturinn.

MYND/ANTON BRINK

Rauðvíns-nautapottréttur

Siggí er ekki mikið fyrir uppskriftir en elskar uppskriftirnar hennar Nönnu Rögnvaldar. Rauðvíns-nautapottrétturinn hennar er í miklu uppáhaldi og uppskriftin er birt hér með leyfi Nönnu.

Fyrir 6

- 1 flaska rauðvín, þarf ekki að vera búrgundarvín
- 4–5 gulrætur
- 3 laukar
- 2 hvítlauksgeirar
- 2–3 lárviðarlauf
- Nokkrar timjangleirar
- 1,2 kg nautakjöt
- 4 msk. hveiti
- Pípar
- Salt
- 100 g beikon
- 400 g sveppir
- 2 msk. olía

- 1 msk. koníak (má sleppa)
- 200 ml vatn
- 1 tsk. nautakraftur

Helltu víninu í pott. Skerðu eina gulrót og einn lauk smátt og hvítlaukinn mjög smátt og settu út í, ásamt lárviðarlaufi og timjani. Hitaðu að suðu og láttu sjóða niður u.þ.b. um helming. Taktu svo pottinn af hitanum og láttu standa.

Hitaðu ofninn í 150°C. Skerðu kjötið í bita, 4–5 cm á kant. Veltu þeim upp úr hveiti krydduðu með pípar og salti.

Skerðu beikonið í bita og sveppina í sneiðar eða bita. Skerðu afganginn af gulrótunum og lauknum í bita. Hitaðu 1 msk. af olíu í steypujámspotti og brúnaðu helmingsinn af kjötu

inu við góðan hita. Taktu það upp með gataspaða og brúnaðu hinn helmingsinn í afganginum af olíunni. Taktu það líka upp og settu til hliðar.

Brúnaðu beikonbitana í nokkrar mínútur, bættu svo sveppunum í pottinn og síðan gulrótum og lauk og láttu krauma í nokkrar mínútur. Helltu koníakinu yfir, sé það notað, og láttu það gufa alveg upp. Settu kjötið aftur í pottinn, síaðu rauðvíns-löginn yfir, bættu við vatni og nautakrafti og hitaðu að suðu.

Settu lok á pottinn, settu hann í ofninn og láttu réttinn malla í 2½–3 klst., eða þar til kjötið er mjög meyrnt og sósan þykk og bragðmikil. Littu einu sinni eða tvisvar í pottinn þegar liður á steikingartímann og bættu við svolitlu vatni ef þarf.

Matseðill Siggí Gunnars

Hádegismatur

Fyrsta máltíð dagsins hjá mér. Ávallt eitthvað prótein eins og kjúklingur eða fiskur ásamt vænum skammti af blönduðu salati og svo kolvetni eins og smá hrísgrjón, pasta, bygg eða eitthvað í þá áttina. Ef það er í boði þá finnst mér oft gott að fá mér smá súpu á undan.

Millimál

Ég er alltaf á flugi síðdegis og svo í beinni útsendingu sem krefst mikillar orku og yfirsetu, maður skreppur ekki í kaffipásu. Ég er alltaf með Teyg og próteinstykki innan seilingar á þessum tíma. Einföld en góð næring sem líka hjálpar manni að falla ekki í freistni fyrir kexpakkanum.

Kvöldmatur

Svipað og í hádeginu. Yfirleitt vel samsett máltíð með próteini, grænmeti og kolvetnum. Stundum tekst það ekki, stundum er eitthvað í gangi og þá er það bara áfram gakk næsta dag á eftir.

Kvöldsнарl

Ég gæti setið og naslað öll kvöld en ég reyni að halda mig frá því. En ég drekk yfirleitt te, sóðavatn eða jafnvel Coke Zero, þó svo að allir segi að maður eigi að láta koffínið í friði á kvöldin.

fór í hann. Um helgar er svo meira frjálsræði. En þetta er allt spurning um jafnvægi, jafnvægið hefur skilað mér miklum árangri á síðastliðnu ári og er lykill að árangri í framtíðinni.“

Djass og eldamennska

Siggí elskar að vera í eldhúsinu. „Það er einhver besta heilun sem til er. Ég hlusta alltaf á tónlist, helst djass, og nýt þess að dunda mér í eldhúsinu,“ segir hann.

„Ég held að ég sé alveg sæmilegur kokkur, allt sem ég elda er ekki sérstaklega „Instagramvænt“, ég þarf að vinna í „lúkkinu“, en það bragðast alltaf vel. Ég elska að vinna með alls konar hráefni sem ég þekki og blanda þeim saman í stað þess að vinna eftir uppskrift, er ekkert spes í því. Ég er svona smakkari sem elskar að vinna sig í átt að góðu bragði. Mér finnst oft ágætt að vinna mig út frá uppskriftum, fá hugmynd, sleppa sumu og bæta öðru við.“ ■

Una í eldhúsinu



MYNDIR/AÐSENDAR

Una Guðmundsdóttir mælir með léttum og bragðmiklum grænmetisrétti í súldinni sem nú herjar á landsmenn.

BESTA LEIÐIN TIL AÐ GEYMA FERSKT KRYDD

Flest ferskt krydd eins og kóríander og steinselja kemur í plastbökkum. Kryddið geymist ekki vel í þeim sökum raka. Besta leiðin til að lengja líftíma kryddsins (virkar fyrir salat líka) er eftirfarandi:

1. Skolið og þerrið vel. Til dæmis í salatvindu. Eða með eldhúspappír. Engan raka, takk!
2. Fjarlægjið öll skemmd lauf, því að þau skemma út frá sér.
3. Rúllið kryddinu upp í eldhúspappír – stilkana öðrum megin. Varist að setja of mikið í hverja rúllu.
4. Setjið pappírinn í loftþétt box eða zip-lock poka og geymið í kæli.

Ef um salat er að ræða er það sett hreint og þurrt í poka eða loftþétt box með eldhúspappír í botninn til að draga í sig raka.



Basilunnendur athugið!

Aðrar reglur gilda um basilíku sem þolir illa kulda – hún geymist best við stofuhita – stilkurinn ofan í vatni og poki yfir lafin. Best er þó að kaupa hana í potti og geyma úti í glugga – athugið að ekki má liggja vatn á rótum hennar. Vökvið oft og lítið.

Taílenskur karrýréttur

Hollur réttur sem einfalt er að út-búa og tilvalið er að nýta grænmetið í ísskápnum sem er á síðasta séns. Mér finnst gott að bera núðlur, hrísgrjón eða jafnvel góðar baunir fram með réttinum.

- 1 msk. kókosolíu
- 300 g gulrætur
- 1 paprika rauð
- ½ paprika, appelsínugul
- ½ brokkólíhaus
- 1 hvítlauksrif
- 1 laukur
- 2 msk. rautt karrýmauk
- 1 msk. sojasósa
- 400 g kjúklingabaunir
- 500 ml kókosmjólk
- 2 msk. kókosmjöl, gróft
- Ferskt kóríander
- Kókosflögur
- (Núðlur, hrísgrjón eða baunir að vild)

Byrjið á að skera gulræturnar niður í þunnar sneiðar og laukinn og paprikuna smátt.

Skerið brokkólílið gróflega niður.

Mér finnst best að rífa hvítlaukinn á finu rifjárn.

Seikið grænmetið á pönnu upp úr kókosolíu.



Skolið kjúklingabaunirnar vel með köldu vatni og bætið þeim saman við grænmetið á pönnunni.

Hellið kókosmjólkinni saman við og látið malla vel saman við vægan hita.

Að lokum er rauða karrýmaukinu bætt saman við ásamt sojasósunni

og öllu leyft að malla vel saman í um 20-30 mínútur.

Stráið kókosflögum og fersku kóríanderi yfir áður en þið berið fram.

Bæði gott að bera fram eitt og sér í skál en einnig upplagt að sjóða núðlur með, spæla egg yfir þær (eggjanúðlur) eða hrísgrjón.

LITLAR BREYTINGAR Í KORTUNUM

Arnar Þór Viðarsson fer af stað sem landsliðsþjálfari Íslands síðar í þessum mánuði, fram undan eru þrír mikilvægir leikir í undankeppni Heimsmeistaramótsins. Liðið leikur gegn Þýskalandi, Armeníu og Liechtenstein núna í mars og fara allir leikir fara fram á útivelli.

Hörður Snævar
Jónsson
hodd@433.is



Arnar Þór Viðarsson, landsliðsþjálfari karla, mun eftir tvær vikur velja sinn fyrsta landsliðshóp. Arnar tók við starfinu í desember en aðstoðarmenn hans eru Eiður Smári Guðjohnsen og Lars Lagerbäck. Þegar íslenska landsliðinu mistókst að komast inn á Evrópumótið seint á síðasta ári mátti heyra raddir um að nú væri kominn tími á breytingar, sami kjarni hefur skipað íslenska landsliðið í tæp tíu ár með mögnuðum árangri. Arnar Þór hefur lítið gefið út um hvort hann fari í miklar breytingar á hópnum en ætla má að þær verði miklu minni en margir höfðu spáð.

Markvarðarstaðan

Arnar Þór Viðarsson viðurkenndi í viðtali í vikunni að engin ákvörðun hefði verið tekin um stöðu markvarðar, talið hafði verið að Hannes Þór Halldórsson myndi missa stöðu sína sem fyrsti kostur í markið, en sviðsmyndin í dag er allt önnur. Rúnar Alex Rúnarsson, sem flestir töldu öruggt að tæki stöðu markvarðar Íslands, hefur mátt þola mikla gagnrýni eftir mistök sín með Arsenal í leik gegn Manchester City í desember. Síðan þá hefur hann varla fengið að spila og hefur misst stöðu sína á bekknum hjá Arsenal, sjálfstraust þessa öflugra markvarðar gæti verið í molum. Ögmundur Kristinsson gekk í raðir Olympiakos síðasta haust og hefur spilað sárafaa leiki síðan þá. Þessir tveir keppinautar Hannesar síðustu ár hafa því lítið gert til að verðskulda sætið fram yfir Hannes. Hannes er 36 ára gamall og er að hefja sitt þriðja tímabil með Val en líklegast verður að teljast að hann haldi stöðu sinni til að byrja með undir stjórn Arnars Þórs.

Varnarlínan

Helstu breytingarnar í liðinu gætu átt sér stað í varnarlínunni, staða hægri bakvarðar hefur verið til vandræða en Guðlaugur Victor Pálsson leysti stöðuna á síðasta ári og gerði það með miklum glæsi-brag. Arnar Þór sem áður var þjálfari U21 árs landsliðsins hafði mikla trú á Alfons Sampsted í því hlutverki og bendir margt til þess að hann taki hann með sér í A-landsliðið og geri hann að lykilmanni.



Arnar Þór stekkur út í djúpu laugina síðar í þessum mánuði þegar undankeppni HM hefst.

MYND/ANTON

eru teymi sem aldrei er hægt að afskrifa. Stöðu vinstri bakvarðar munu svo Ari Freyr Skúlason og Hörður Björgvin Magnússon halda áfram að berjast um.

Miðsvæðið

Ef allt fer að óskum munu allir helstu miðjumenn íslenska landsliðsins síðustu ár verða heilir heilsu seinni hlutann í mars. Líklegt er að Guðlaugur Victor muni koma inn sem miðjumaður hjá Arnari Þór, en Arnar hefur mest notað 4-1-4-1 kerfið í sinni þjálfun. Jón Dagur Þorsteinson, sem er í miklu uppáhaldi hjá Arnari, gæti fengið stærra hlutverk með A-landsliðinu en áður. Annars má búast við að Aron Einar Gunnarsson, Birkir Bjarnason, Gylfi Þór Sigurðsson og Jóhann Berg Guðmundsson verði áfram í algjöru lykilhlutverki. Stærsti hausverkur Arnars er heilsuleysi Jóhanns Berg síðustu mánuði og hvernig leysa skuli málin ef hann er fjarverandi.

Sóknarlínan

Arnar Þór bíður nú og vonar að besti íslenski framherjinn síðustu árin, Alfreð Finnbogason, verði heill heilsu eftir tæpar tvær vikur. Framherjinn hefur misst af síðustu leikjum Augsburg og misst út mikið á þessu tímabili. Arnar mun að öllum líkindum aðeins spila með einn framherja og ef Alfreð verður ekki heill heilsu þarf hann að skoða aðra kosti. Jón Daði Böðvarsson, Albert Guðmundsson og Viðar Örn Kjartansson gætu leyst Alfreð af hólmi og þá er möguleiki á því að Kolbeinn Sigþórsson verði í hópnum en hann á enn eftir að spila sinn fyrsta leik með IFK Gautaborg.

Niðurstaða

Líklegast er að þegar Arnar Þór rennir yfir hóp sinn og sína möguleika til að stilla saman sterkasta mögulega byrjunarliðinu, verði breytingarnar sárafaar. Hann er líklegur til þess að setja Alfons Sampsted inn sem hægri bakvörð. Sverrir Ingi Ingason sem hefur verið fastamaður í hópnum en aldrei fengið traust sem byrjunarliðsmaður ætti að fá stórt hlutverk. Framar á vellinum má búast við því að sama gamla bandið slái taktinn, Arnar Þór þarf hins vegar að hafa betri lausnir en Erik Hamrén fann, ef Alfreð Finnbogason og Jóhann Berg eru fjarverandi vegna meiðsla. ■

Hannes er 36 ára gamall en líklegast er að hann haldi stöðu sinni í markinu.

Með því gefst líka færi til að koma Guðlaugi Victori upp á miðsvæðið sem er hans náttúrulega staða. Arnar Þór þarf svo að velja því fyrir sér hvað hann gerir með miðvarðarstöðuna í fyrsta verkefni sínu. Þegar þetta er skrifað hefur Ragnar Sigurðsson ekki spilað deildarleik frá því í september og Kári Árnason verður 39 ára síðar á þessu ári. Arnar hefur sagt frá því að hann horfi enn til þess að Kári geti verið leikmaður liðsins. Sverrir Ingi Ingason mun líklega fá fullt traust í fyrsta verkefni Arnars en Ragnar og Kári



FAGVERK



MALBIKSTÖÐIN

Við erum stolt af því að vera



Framúrskarandi fyrirtæki

VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í MALBIKUN

Malbikunarframkvæmdir eru okkar sérsvið. Við tökum að okkur malbikun á bílastæðum, stígum, götum, vegum og hvar sem þarf að malbika. Við tryggjum fyrirtaks þjónustu sem svarar yftrústu gæða- og öryggiskröfum. Hafðu samband.



malbikstodin.is | 864 1220 | Flugumýri 26 | Mosfellsbær

SAND KORN



MYNDIR/ERNIR

Styttublæti
geðlæknisins

Óttar Guðmundsson geðlæknir prýddi forsíðu síðasta helgarblaðs DV þar sem hann stillti sér vígalegur upp við styttuna af Þorfinni karlsefni eftir Einar Jónsson sem stendur við Hrafnistu í Reykjavík.

Það er ekki ofsögum sagt að Óttar sé með ákveðið styttablæti en hann hefur setið fyrir á blaðaljósmyndum við fjölda stytta.

Ekki þarf að leita lengi á netinu til að finna mynd af Óttari við styttuna Kristsmynd eftir Bertel Thorvaldsen við Fossvogskirkju. Þá brá hann á leik í myndatöku fyrir Fréttablaðið árið 2016 við styttuna Konu (Önnu) eftir Einar Jónsson og hann stillti sér upp við styttuna Svefn sem enn fremur er eftir Einar Jónsson og er í garðinum við safnið á Skólavörðuholtinu.

Styttublætið kallast einmitt svo skemmtilega á við fornsögufýsn Óttars svo úr verður hin fullkomna hringrás manns, tíma og listar. ■



Styttur
upp um
síðir!

LOKI

HAY

Hönnun: Hay Studio

Fjölbreytt úrval af margnota einingum svo hægt er sérsníða sófann eftir þínum hugmyndum, með legubekk, horneiningum eða viðbótarsætum til að henta hverju rými eða tilgangi.



Mags sófar



TILBOÐ

20% afsláttur*

Skeifan 6 / Kringlan / Laugavegur 70 / 5687733 / www.epal.is

