

Vill meira frelsi í frjósemismálum



Hildur Sverrisdóttir
lögfræðingur hefur
kynnst því af eigin raun
að það er ekki sjálfgefið
að eignast barn. Hún
bendir á mikilvægi þess
að konur séu upplýstar
um frjósemi og að kerfið
eigi að styðja fólk sem
langar að eignast börn.

— sjá síðu 10

UPPÁHALDS SJÓNVARPSPÆTTIR



Sjónvarpskonan **Eva Laufey Kjaran** deilir hér sínum uppáholdssjónvarpsáttum fyrir þá sem ætla að bregða sér í sófann í páskafríinu.



1 The Office

Þessir þættir eru einstaklega skemmtilegir og ég get horft aftur og aftur, vel skrifðar persónur og kaldhæðni saman í eitt. Fæ ekki nóg!

2 Succession

Ég sit límd við þessa þætti og þeir halda manni frá fyrstu mínútu. Plott og valdabarátta innan fjölskyldunnar.



3 The Crown

Stórkostlegir þættir sem allir ættu að sjá!

4 Masterchef

Ég elska mat og keppni, þessir eru klassískir og alltaf góðir. Bæði fullorðins- og barnaútgáfan.



5 The Good Wife

Ég hef mjög gaman af lögfræðipáttum, Suits eru líka fínir en hún Alicia mín ber af.

Pressukarlarnir

É

g rakst á áhugaverða umræðu um karlmenn sem pressa á konur til þess að stunda kynlíf. Ég tala hér um konur og karlmenn en auðvitað getur þetta átt við um öll kyn á alla kanta.

Þetta hefur löngum verið gruggugt svæði og það kannast örugglega of margir við að hafa átt samneyti sem skilur eftir sig óþægilegar tilfinningar og tómleika á þann hátt sem erfitt er að orða.

Eins og þú hafir vitað allan tímann að þú og viðkomandi vilduð sitt hvorn hlutinn, en hann pressaði svo mikið og jafnvel við aðstæður sem voru erfiðar og hugsanlega var áfengi haft um hönd.

Kvöldið líður og síðar meir virðist einhvern veginn auðveldara að láta undan og mögulega er þetta það sem þú vilt? Þetta hljómar kannski skringilega en einhvern veginn verða þessar aðstæður til og trúðu mér, Pressukarlinn veit hvað hann er að gera. Hann er að gera það sem hann gerir best. Pressa og bíða færir.

Af hverju í fjandanum sækjast menn – og almennt fólk – eftir uppgjafarkynlífi sem svo augljóslega er að fara að skilja eftir sig vondar tilfinningar?

Þegar Pressukarlarnir komu til tals hjá okkur vinkonunum kvektu flestar strax og voru jafnvel nefnd nöfn á þekktum Pressukörum. Ég veit í raun ekki af hverju ég hafði aldrei kveikt á þessu áður. Ég skildi aðstæðurnar og tilfinninguna sem þær lýstu en gat á einhvern hátt ekki orðað það fyrir.

Einn helsti Pressukarlinn stundaði það til dæmis að láta eins og hann ætlaði að heilsa konum á skemmtistað með því að kyssa þær á vangann, en náði á einhvern undraverðan hátt að enda í slímugum sleik við grunlausa konuna, sem hélt að hún væri að heilsa honum snyrtilega en missti alla stjórn á aðstæðum og það innan um fullt af fólki.



MYND/GETTY

Þetta er eitt dæmi um hvernig hann byrjar og vinnur svo í sektarkenndinni og ónotunum sem hann hefur komið af stað. Á einhvern ruglaðan hátt getur Pressukarlinn búið til aðstæður þar sem konan er farin að upplifa að hún skuldi honum eitthvað.

Pressukarlinn tekur ekki mark á stuttum svörum og skilaboðum um að hann sé ekki að gera gott mót og þykist ekki ná þeim. Þykist ekki skilja að kurteisilegar tilfærslur undan nálægð eru ekki tilviljun. Hann bíður færir. Stundum hittir hann á augnablik þar sem hann sér að varnargarðar konunnar liggja niðri af einhverjum ástæðum og þá er rétti tíminn til að brosa breitt – og pressa.

Þegar manneskja færir hönd af rassinum á sér er það ekki leikur. Það þýðir ekki að Pressukarlinn eigi að reyna að koma henni í stuð eða ná henni þegar hún er ekki á varðbergi.

Pressukarlinn er ofbeldismaður. Hann er ekki að misskilja. Hann skilur mjög vel. ■

Tenerife verður Hveragerði verður Verahvergi

SVART HÖFÐI

Að þreyja þorrann. Það er það sem við erum öll að gera þessa dagana. Við erum að harka af okkur, halda að okkur höndum og bíða betri tíma. Bara aðeins lengur kæra þjóð, segja yfirvöldin. Þetta tekur enda. Þetta fer að verða búið. Bara smá eftir. Við erum öll barnið á leið í Tívolið í Hveragerði sem er „rétt hjá“. Það er ekki fokking rétt hjá!

Svarthöfði telur þó mikilvægt að við leyfum okkur að sjá og viðurkenna hvað við höfum misst, hverju við höfum glatað og hverju við höfum fórnað á altari faraldursins. Fyrir okkur sem eldri erum þá er rétt rúmt ár ekki svo langur tími í stóra samhenginu. Aðeins fleiri grá hár, nokkrar fleiri hrukkur í safnið

og enn eitt afmælið. Ekki svo mikið mál. Þetta reddast, venst og allt það heila stef.

Svo er það unga fólkið, ungmenntin og börnin. Þau hafa aðra sögu að segja. Frá því að Svarthöfði man eftir sér predikuðu foreldrar hans yfir honum að muna að njóta þess að vera unglingur, njóta þess að vera í framhaldsskóla því það væru bestu ár lífs hans og hann fengi þau aldrei til baka.

Þeir framhaldsskólanemar sem hófu skólagöngu sína haustið 2019 eru nú á þriðju önninni þar sem þeir eru með litla sem enga viðveru í skólanum og félagslífið heldur fátæklegt. Þrjár annir er nú bara helmingurinn af framhaldsskólagöngunni. Helmingurinn af því sem þeim hefur mörgum verið sagt að hefðu átt að vera bestu ár lífs þeirra. Það er ansi þung fórn.

Svo eru það fermingarbörnin sem áttu að fermast í fyrra og eru að horfa fram á að þessum stóra degi verði aftur frestað í ár. Nauðsynlegt í þessu ástandi en alveg þess virði að við stöðrum við og sýnum vonbrigðum fermingarbarna skilning.

Útskriftarferðir sem aldræi urðu, brúðkaupsferðir sem aldrei urðu, stórafmæli sem ekki var hægt að fagna, jarðarfarir þar sem færri komust að en vildu, ástvinir sem ekki mátti heimsækja í banalegunni, börn sem fengu ekki að halda upp á árshátíðir, afmæli, skírnir, útskriftir og þar fram eftir götum. Og fokking Tene! Hvað með páskaferðina til Tenerife? Þegar ljóst var að fjölskyldan færi ekki þangað var bókað herbergi á Hótel Örk. Sundlaug og biljarð í kjallaranum.

Pylsa og sögur af Tívoliinu. Nú er sú ferð líka afbókuð. Svarthöfði er lagstur í dimman dal. Hvernig kemst ég til Verahvergi?

Við erum öll að gera okkar besta og við erum að þreyja þorrann þótt það sé erfitt og hundfúlt. En við þurfum ekki að bera harm okkar í hljóði og harka af okkur erfið. Við megum vera vonsvikin, fúl og langþreytt.

Það virðist stundum sem við gleymum því að sýna samkennd og umburðarlyndi. Einhver barmar sér yfir því á samfélagsmiðli að þetta sé hundfúlt og fær yfir sig hol skeflu af athugasemdum þar sem viðkomandi er nánast kennt um COVID faraldurinn eins og hann leggur sig. Svarthöfði sendir öllum þeim sem hugsa svona skammir í hattinn og segir fokk. ■



Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug
124.500 kr.



Gvendarlaug
177.000 kr.



Grettislaug
239.000 kr.



Geirslaug
257.000 kr.



Unnarlaug
285.000 kr.



Snorrallaug
278.000 kr.

Núna er rétti tíminn til að fara að huga að pottakaupum og tryggja sé pott fyrir sumarið. Eigum okkar vinsælustu potta til á lager, en það er ekki víst að það verði þannig í sumar.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 38 ár!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899 normx@normx.is

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Maðurinn sem játað hefur morðið á Armando var í fréttum í fyrra – virðist vera eftirlýstur í Albaníu. Morðinginn í Rauðagerði hafði áður verið bendlaður við hópslagsmál í Reykjavík og var eftirlýstur í Albaníu á síðasta ári.

2 Sigurður stígur fram eftir hryllingsárásina í Laugar dalnum – „Heppin að vera ekki bæði dái“ Sigurður Styff og sambyliskona hans urðu fyrir hrottalegri árás árið 2016.

3 Bassi gagnrýndur fyrir framgöngu sína á Twitter – „Þetta er ekkert minna en ógeðslegt“ Bassi Maraj fór mikinn á Twitter og var gagnrýndur fyrir persónuárásir.

4 Íslenska þjóðin bálreið yfir sjónvarpinu – „Hvernig væri að hysja upp um sig buxurnar“ Íslendingar voru sárir þegar Armenía hafði betur gegn Íslandi í undankeppni HM.

5 Berglindi voru boðnar 1,2 milljónir fyrir að fara á stefnumót – hún spurði um ástæðuna og þetta sagði hann Söngkonan Berglind Saga Bjarnadóttir fékk rausnarlegt boð á dögunum.

6 Nafn mannsins sem grunadur er um morðið í Rauðagerði Morðinginn í Rauðagerði heitir Angjelin Sterkaj. Hann hefur játað á sig ódæðið.

7 Segir Þröst hafa verið elti-hrelli sinn í mörg ár – „Nú er sannað að hann hafi framið þessa nauðgun“ Kona greindi frá því að Þröstur Thorarensen, sem hefur verið dæmdur fyrir nauðgun, hafi verið elti-hrellir hennar árum saman.

8 „Algjörlega ömurlegar aðstæður“ segir móðir fermingarbarns – „Mér er eiginlega alveg sama þótt ég verði kölluð freka mamman“ Foreldrar fermingarbarns ákváðu að ferma þrátt fyrir samkomutakmarkanir og halda minni veislu í staðinn.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Fosshótel verður sóttkvíarhótel

Fosshótel Reykjavíkur verður sóttkvíarhótel frá og með 1. apríl samkvæmt ákvörðun ríkisstjórnar Íslands. Rauði krossinn mun hafa umsjón með sóttkvíarhótelinu auk þess sem farsóttarhúsið við Rauðarárstíg verður áfram opið. Ekki er útilokað að fleiri sóttkvíarhótel verði opnuð í framhaldinu. Samkvæmt nýjum ráðstöfunum vegna COVID-19 á landamærum Íslands þurfa farþegar frá löndum þar sem 14 daga nýgengi COVID-smits er yfir 500 á hverja 100.000 íbúa að dvelja í húsnæði á vegum stjórnvalda á meðan á sóttkví eða einangrun stendur og ljóst var að núverandi gistipláss væru ekki nægjanleg til að anna þessum nýju, hertu reglum.

Ferðamaður virti ekki sóttkví

Nokkur þeirra tilfella kórónaveirusmits sem greinst hafa undanfarna daga hafa verið rakin til ferðamanns sem ekki virti sóttkví, samkvæmt Þórólfi Guðnasyni sóttvarnalækni. Þórólfur segir klárt mál að ekki sé hægt að ráða við ótakmarkaðan fjölda ferðamanna og halda uppi nauðsynlegum sóttvörnum á landamærunum. Nýjar hertar reglur á landamærunum tóku gildi á skírdag.

Fyrirverandi bæjarstjóri ákærður

Jónmundur Guðmarsson, fyrirverandi bæjarstjóri Seltjarnarness og fyrirverandi framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins, hefur verið ákærður fyrir meiriháttar brot gegn skatta- og bókhaldslögum. Samkvæmt ákæru er Jónmundur sakaður um að hafa oftalið rekstrargjöld félags síns um tæpar 95 milljónir króna.



Örtröð á gossvæði

Mikil aðsókn hefur verið að gossvæðinu í Geldingadölum undanfarna daga, sem hefur valdið nokkrum erfiðleikum. Bílastæði eru af skörum skammti og hefur áfengisnotkun á svæðinu valdið lögreglu nokkrum áhyggjum. Mikið hefur verið um rusl og tómar áfengisumbúðir á svæðinu og illa gengið um. Áhyggjur hafa einnig vaknað vegna samkomutakmarkana en talið er að þúsundir landsmanna og ferðamanna geri sér ferð að svæðinu á degi hverjum. Landeigendur hafa beðið gesti um að sýna tillitsemi og bera virðingu fyrir náttúrunni.

Alvarlegt brot gegn siðareglum

Helgi Seljan fjölmiðlamaður braut gegn siðareglum RÚV með því að hafa uppi ummæli á samfélagsmiðlum, samkvæmt niðurstöðu siðanefndar Ríkisútvarpsins. Þessi niðurstaða hefur valdið nokkru fjaðrafoki og þykja siðareglur RÚV brjóta gegn stjórnarskrárbundnum réttindum fréttafólks til tjáningarfrelsis. Ríkisútvarpið hefur greint frá því að ráðist verði í endurskoðun á reglunum á næstunni.

Meintu ósætti vísað á bug

Guðjón Þórðarson, fyrrverandi landsliðsþjálfari, sagði knattspyrnumanninn Gylfa Þór Sigurðsson ekki hafa gefið kost á sér í landsliðið vegna meintra deilna við Eið Smára Guðjohnsen, aðstoðarþjálfara liðsins. Þessi fullyrðing vakti mikla athygli en Guðni Bergsson, formaður KSÍ, segir ekkert hæft í þessum sögusögnum. Landsliðsfyrirliðinn Aron Einar Gunnarsson segir ummæli Guðjóns galin og kjánaleg.



ALDREI AÐ SKAFA! MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA



BÍLASMIÐURINN HE

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



FARANGURSBOX Í MIKLU ÚRVALI

FRAMÚRSKARANDI
ÞJÓNUSTA
VIÐ BÍLAEIGENDUR OG
BÍFREIÐAVERKSTÆÐI

HAPRO OG NORDRIVE

ROADY 350



max þyngd 50 kg
300 lítra **49.984 kr**
Vöru nr. 33190-442

ROADY 450



max þyngd 50 kg
420 lítra **59.990 kr**
Vöru nr. 33629-442

TRAXER 4.6



max þyngd 75 kg Steingrátt
370 lítra **84.995 kr**
Vöru nr. 38885-442

TRAXER 6.6



max þyngd 75 kg Steingrátt
410 lítra **98.990 kr**
Vöru nr. 35908-442

TRAXER 6.6



max þyngd 75 kg Silfurgrátt
410 lítra **98.990 kr**
Vöru nr. 35903-442

TRAXER 6.6



max þyngd 75 kg Svart
410 lítra **119.990 kr**
Vöru nr. 25910-442

TRAXER 8.6



max þyngd 75 kg Silfurgrátt
530 lítra **129.990 kr**
Vöru nr. 35909-442

TRAXER 8.6



max þyngd 75 kg Svart
530 lítra **139.990 kr**
Vöru nr. 25911-442

NORDRIVE 330



max þyngd 75 kg Svart
330 lítra **64.985 kr**
Vöru nr. N60001-094

NORDRIVE 330



max þyngd 75 kg Svart
330 lítra **64.985 kr**
Vöru nr. N60002-094

NORDRIVE 430



max þyngd 75 kg Silfur
430 lítra **78.981 kr**
Vöru nr. N60011-094

NORDRIVE 430



max þyngd 75 kg Svart
430 lítra **78.981 kr**
Vöru nr. N60012-094

NORDRIVE 530



max þyngd 75 kg Silfur
530 lítra **84.985 kr**
Vöru nr. N60021-094

NORDRIVE 530



max þyngd 75 kg Svart
530 lítra **84.985 kr**
Vöru nr. N60022-094



Bíla naust

Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 REYKJAVÍK
S. 535 9000

Vatnagarðar 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargata 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Héraðssaksóknari hefur undanfarin misseri gefið út fjölda ákæra vegna árása einstaklinga á lögreglumenn að störfum. Ákært er fyrir brot gegn valdstjórninni. Samkvæmt reglum þar um ákærir héraðssaksóknari í öllum málum er varða árásir á lögreglumenn.

Í einni ákærunni er 32 ára karlmaður sagður hafa kýlt lögreglumann í andlitið í maí í fyrra með krepptum hnefa með þeim afleiðingum að lögreglumaðurinn hlaut mar á augnloki og augnsvæði. Árásin átti sér stað í Vesturbænum í Reykjavík.

Mútur og hrákar

Í annarri ákæru er konu á sextugsaldri gefið að sök að hafa fyrir utan íbúðarhús í Grafarvogi reynt að bíta lögregluþjón sem og sparkað í fót hans.

Þá er 65 ára gömul kona ákærð fyrir að hafa reynt að bera á lögreglumenn fé. Lögreglumennirnir höfðu afskipti af konunni á bílaplani áfengisverslunarinnar Heiðrúnar við Stuðlaháls í Reykjavík í júní í fyrra. Segir í ákærunni að konan hafi „boðið lögreglumanni við skyldustörf peningagreiðslu sem hann átti ekki tilkall til, gegn því að hann myndi hætta afskiptum og leyfa henni að fara heim til sín.“ Ekki kemur fram í ákærunni hvað orsakaði afskipti lögreglu til að byrja með.

Að lokum hefur rétt tæplega fertugur karlmaður úr Hafnarfirði verið ákærður fyrir að hrækja á lögregluþjón við skyldustörf í Hveragerði þannig að hrákinn lenti á efri vör lögregluþjónsins.

Refsiramminn illa nýttur

Ofangreindar ákæur verða allar þingfestar í héraðsdómi á fyrstu dögum aprílmánaðar og í öllum málum er ákært fyrir brot á 106. grein almennra hegningarlaga. Gerð er krafa um að viðkomandi einstaklingum verði gert að sæta refsingu og greiðslu sakarkostnaðar.

Í 106. grein segir að hver sá sem ræðst með ofbeldi eða hótunum um ofbeldi á opinberan starfsmann er hann gegnir skyldustarfi sínu eða leitast við að hindra framkvæmd skyldustarf opinbers starfsmanns skuli sæta fangelsi allt að sex árum. Þá er þess sérstaklega getið að ef brotið beinist gegn opinberum starfsmanni sem að lögum hefur heimild til líkamlegrar valdbeitingar má beita fangelsi allt að átta árum. Þó má beita sektum ef brot er smáfelld. Þvingja má refsingu um helming ef viðkomandi hefur verið refsað fyrir sambærilegt brot áður.

Þrátt fyrir nokkuð rúman refsiramma er ljóst að hann er afar sjaldan nýttur nema að mjög litlu leyti. Um miðjan



Lögreglumenn geta orðið fyrir margvíslegu ofbeldi við skyldustörf.

MYND/ERNIR

OFBELDI GEGN LÖGREGLU TEKIÐ VETTLINGATÖKUM

Fjöldi ákæra hefur verið gefinn út síðustu misseri vegna árása á lögreglumenn. Þrátt fyrir nokkuð rúman refsiramma er ljóst að hann er afar sjaldan nýttur nema að mjög litlu leyti. Mútur og líflátshótanir meðal ákæru efna.

„Þá er 65 ára gömul kona ákærð fyrir að hafa reynt að bera á lögreglumenn fé.“

mars þessa árs féll dómur yfir konu sem ákærð var fyrir brot gegn valdstjórninni með því að sparka í læri lögreglumanns við skyldustörf. Konan játaði sök og hafði hreint sakavottorð fram að árásinni. Í dóminum segir: „Samkvæmt myndupptöku verður ráðið að ákærða hafi verið talsvert drukkin og illa

fyrir kölluð andlega þegar verkið var framið.“ Ákvörðun refsingar var því frestað, skilorðsbundið til tveggja ára. Sakarkostnaður nam 38 þúsund krónum.

Í öðru máli frá því í febrúar á þessu ári hlaut útlendur maður 30 daga skilorðsbundið fangelsi fyrir að slá til lögreglumanna og hóta lífláti.

Árið 2012 var maður sakfelldur fyrir að hafa reynt að hrinda lögreglumanni fram af svölum íbúðar sinnar og fyrir að hafa hótad þeim lögreglumanni og fleirum lífláti. Nokkrum mánuðum síðar réðst maðurinn aftur að lögreglumönnum á Egilsstöðum, reif af einum þeirra bindið og greip í háls hans. Í niðurstöðu dómsins er þess sérstaklega getið að litið hafi verið til þess að maðurinn hafi hlotið að minnsta kosti tvo dóma fyrir ofbeldisbrot á Íslandi og annan fyrir tilraun til manndráps í Svíþjóð. Maðurinn hlaut þriggja mánaða skilorðsbundinn fangelsisdóm.

Allt að átta ára fangelsi

Í samtali við blaðamann DV segir Friðrik Smári Björgvinsson, saksóknari hjá embætti Héraðssaksóknara, að árið 2019 hafi embættið gefið út 47 ákæur um brot gegn valdstjórninni. Þar af snérist 41 um árásir eða hótanir gegn lögreglumönnum.

Aðspurður hvort hann kannist við að refsirammur einhverra annarra brota séu jafn lítið nýttir eins og í tilfelli brota gegn valdstjórninni segist Friðrik ekki hafa skoðað það sérstaklega, en bendir á að refsiramminn hafi verið rýmkaður fyrir nokkrum árum án þess að þyngd refsinganna hafi fylgt þeirri rýmku.

Breytingin sem Friðrik vísar til tók gildi árið 2007, en þá bættist inn setning um að beita mætti allt að átta ára fangelsi í málum þar sem brotið beinist gegn þeim handhöfum opinbers valds sem hafa heimild til líkamlegrar valdbeitingar, það er að segja lögreglumönnum.

Friðrik segir jafnframt saksóknara ekki geta ákært fyrir til dæmis brot á grein sem fjallar um líkamsárás ef árásin beinist að lögreglumanni, nema að árásin sé þeim mun alvarlegri. Þá væri hugsanlega hægt að ákæra fyrir meiri háttar líkamsárás, segir Friðrik. ■



HREINT, NÁTTÚRULEGT HRÁFÆÐI ÚR HÉRAÐI



gæludýr.is

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

BROTTHVARF MINNKAR ÞVERT Á ÁHYGGJUR

Brottfall úr framhaldsskólum minnkar um 10%. Formaður Skólameistarafélags Íslands telur það að hluta stafa af skorti á vinnu.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Líðan ungmenna á tímum kórónaveirunnar hefur valdið nokkrum áhyggjum undanfarið ár og var meðal annars óttast að brottfall úr framhaldsskólum myndi aukast mikið. Snemma í faraldrinum bárust meðal annars fréttir af því að kennarar og starfsfólk framhaldsskólanna væri farið að hringja í nemendur vegna hættu á stórauðni brotthvarfi, þunglyndi og kvíða.

Hins vegar hefur annað komið á daginn, en samkvæmt upplýsingum frá mennta- og menningarmálaráðuneyti hefur brotthvarf úr framhaldsskólum minnkað, en það mældist 10 prósentum minna síðasta haust en haustið 2019.

Minna félagslíf

„Greining ráðuneytisins á upplýsingum frá framhaldsskólum sýnir að brotthvarfstíðnin hafi verið 10% minni síðastliðið haust samanborið við haustönn 2019,“ segir í svari ráðuneytisins við fyrirspurn DV.

Mennta- og menningar-

málaráðuneytið lét fyrr í vetur gera könnun á líðan, námi og aðstæðum framhaldsskólanema en niðurstöður könnunarinnar benda til þess að meirihluti nemenda sé ánægður með viðbrögð framhaldsskólanna við COVID-19 og upplifi sig örugga í skólanum.

Meirihluti nemenda, 61%, taldi þó að faraldurinn hefði haft neikvæð áhrif á félagslíf og um 4% nemenda eru talin eiga í verulegum erfiðleikum vegna þunglyndis.

Þó að framhaldsskólanemar hafi mikið þurft að vera í fjarnámi undanfarið ár virðist það ekki hafa haft mikil neikvæð áhrif, en fjórðungur nemenda telur sig standa sig betur í fjarnámi en staðnámi og annar fjórðungur telur sér vegna jafn vel í stað- og fjarnámi. Rúmur helmingur tilgreindi þó að hann teldi sig standa sig betur í staðnámi. Tæpur helmingur nemenda, 47%, kvaðst vilja fá að ráða því hvort þeir væru í staðeða fjarnámi.

Færri valmöguleikar

Faraldurinn er ekki búinn, en miðað við ánægjulegar tölur frá ráðuneytinu um að brotthvarf sé að minnka en



Minna brottfall var úr framhaldsskólum í haust en haustið 2019.

MYND/GVA

ekki aukast þá gætu menn leyft sér að vera vongóðir um framhaldið líka. Kristinn Þorsteinsson, formaður Skólameistarafélags Íslands og skólameistari Fjölbrautaskólans í Garðabæ, segir að fagna beri þessum tölum en þó taka þeim með fyrirvara.

„Ég var búinn að sjá tölur sem við tókum saman fyrr í vetur og þar af leiðandi vissi ég að brottfall hefði minnkað en aðstæður eru mjög sérstakar. Það hefur einkennt brottfall á Íslandi að hluti þess hefur falist í því að nemendur hætta til að fara að vinna. Núna eru vinnumöguleikar miklu minni svo það

skýrir eflaust það að brottfall minnki. Nemendur hafa bara færri valmöguleika. Svo getur verið að skólar hafi lagt mikla áherslu á að halda nemendum inni í ljósi þessara aðstæðna sem eru í gangi. Þannig að það kemur mér ekki á óvart að það sé minna brottfall. Það er gleðilegt en ég held að menn ættu líka að varast að draga of stórar ályktanir af því, vegna þess að ástandið er ekki líkt neinu sem upp hefur komið áður.

Skortir samanburð

Ég held að margir skólamenn hafi ekki óttast aukningu brottfalls neitt sérstaklega.

Við tókum saman tölur síðasta haust þar sem kom í ljós að brottfall minnkaði. Auðvitað óttuðust menn að þessi mikla fjarkennsla myndi valda einhverjum hnökrum og hún hefur gert það en þeir hafa ekki endilega birst í brottfalli. Við höfum ekkert til að bera þessar aðstæður saman við. Það var lögð sérstök áhersla á að halda í nemendur og sinna þeim vel en þegar kemur að því að meta hvort það hafi tekist eða ekki, að þá eru aðstæður svo sérstakar að það er erfitt að segja nákvæmlega til um það. Það ber að fagna þessu en að nálgast líka með varfærni.“ ■

HÆTTUR Í ÖLLU HVÍTA STÖFFINU

Vegna fjölda áskorana verður sérstakur páskapáttur með Helga Björns í Sjónvarpi Símans. Hann hefur aldrei litið betur út og fúlsar nú við bæði brauði og bjór.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Áttunda þúsund manns skoruðu á Helga Björns að halda eina aukatónleika um páskana með Reiðmönnum vindanna og góðum gestum í Sjónvarpi Símans.

Þættirnir urðu til samfara samkomutakmörkunum vegna COVID í fyrra, en lok þáttaradarnar voru ákveðin með það í huga að fólk væri á faralds-

fæti um páskana. „Ég hafði ætlað að fara vestur á Ísafjörð og vera á skíðum. Síðan voru settar þessar nýju sóttvarnareglur, eðlilega, og það kom þrýstingur um að gera einn þátt í viðbót,“ segir Helgi.

Út með sykurl, hveiti og mjólk

Þátturinn verður með svipuðu sniði og þeir fyrri, fullt af flottum gestum en ekkert er gefið upp um það fyrir fram hverjir koma, ekki frekar en fyrri daginn.

Þeir sem hafa fylgst með þáttunum hafa séð að Helgi lítur sífellt betur út og virðist koma betur undan COVID en aðrir.

„Ég var farinn að gera svo vel við mig þegar ég var svona mikið heima og ákvað að minnka matarskammtana. Það þýðir ekkert að vera bara að borða brauð, kex og sælgæti. Ég ákvað að taka allt hvíta stöffið út: sykurl, hveiti og mjólk. Ég sleppi líka bjórnum. Það er mikið hveiti og sykurl í honum,“ segir Helgi.

Stígur aldrei á vigtl

Nú ert þú vanur að spyrja hvort það séu ekki allir sexí. Má ekki segja að Helgi Björns sé enn meira sexí núna?

„Við erum bara öll sexí, er það ekki? Allir eru sexí, hver á sinn hátt. Ég vona allavega að ég sé líka sexí,“ segir hann glaðvær.

Hann segist aldrei stíga á vigtl og því ekki hafa hugmynd um hvað hann hafi lést mikið. „Enda skiptir það engu máli. Þetta snýst um að líða vel. Ég veit ekki hvað ég var þungur og veit ekki hvað ég er þungur í dag,“ segir Helgi.

Næstu dagar fara í skipulagningu og æfingar fyrir þáttinn á laugardag. „Ég ætla annars að nota páskana til að vera með börnum og barnabörnum, að vera í páskakúlunni okkar. Ég verð með páskalamb á sunnudaginn fyrir fjölskylduna. Fyrst það er ekki hægt að fara á skíði fer ég væntanlega upp í hesthús og hef það notalegt einhvers staðar úti í móa.“ ■

Helgi Björns virðist koma betur undan COVID en flestir aðrir.



Sjáumst á fjöllum



PÁSKAFERÐIR FÍ • skráðu þig inn og drífðu þig út!
Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533

Við eigum að aðstoða fólk við barneignir

Hildur Sverrisdóttir lögfræðingur og varðingmaður hefur kynnst því af eigin raun að það er ekki sjálfgefið að eignast barn. Hún bendir á mikilvægi þess að konur hafi réttar upplýsingar um hvað standi þeim til boða og að kerfið sé ekki óþarflega flókið.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir
Myndir: Valgarður Gíslason

Hildur Sverrisdóttir lögfræðingur hefur kynnst því af eigin raun að það er ekki sjálfgefið að eignast barn. Hún bendir á mikilvægi þess að konur hafi réttar upplýsingar um hvað standi þeim til boða og að kerfið sé ekki óþarflega flókið.

„Ég var alltaf með þá hugmynd að ég myndi eignast börn og lengi vel gekk ég út frá því að ég myndi eignast fleiri en eitt barn,“ segir Hildur, sem hefur reynt að eignast barn ásamt sambýlismanni sínum Gísla Árnasyni án árangurs. Hildur hóf nýverið sína fjórðu meðferð í hormónaörvun sem er undanfari glasafrjóvgunar. Þau Gísli hafa verið saman í tæp fjögur ár og eftir að hafa reynt að eignast barn og vera komin yfir fertugt varð henni ljóst að það væri ekkert unnið með því að bíða lengur.

Hildur er menntaður lög-

fræðingur og vann lengi sem slíkur hjá fjölmiðlasamsteypunni 365 og starfaði um tíma einnig sem varaborgarfulltrúi. Þegar hún hætti hjá 365 hellti hún sér alfarið út í stjórnmálin, fyrst sem borgarfulltrúi og síðar sem þingmaður Sjálfstæðisflokksins.

Hún starfar í dag sem aðstoðarmaður Þórdísar Kolbrúnar Reykfjörð, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra Íslands. „Ég var þingmaður í ofsalega stuttu ríkisstjórninni sem sprakk í kringum uppreist æru-málið. Ég var svo nýbyrjuð og ekki búin að sýna hvað í mér bjó en þá bauð Þórdís mér að verða aðstoðarmaður sinn, sem mér hefur þótt meiri háttar reynsla. Ég hef verið varaþingmaður á þessu kjörtímabili og það kemur eiginlega bara í ljós hver verða næstu skref. Flokkurinn í Reykjavík er ekki búinn að taka ákvörðun um hvort það verði yfir höfuð prófkjör eða þá hvenær en það fer þá að líða að því,“ segir Hildur.

Metnaður og tölfræði

Aðspurð hvort metnaðurinn

hafi seinkað barneignum svarar hún: „Þetta er blanda af því að ganga út frá því og langa mjög mikið til þess að eignast fjölskyldu og á sama tíma ýta því á undan sér. Í rauninni var þetta ekki það nærri mér að ég væri að ýta því á undan mér, ég hugsaði að það kæmi að þessu seinna. Það er lögð mikil áhersla á það að konur mennti sig og komi undir sig fótunum, sem er gott. Konur eru fræddar í skólakerfinu um getnaðarvarnir sem er flott en það fylgja síður með þessar upplýsingar um frjósemi og hvað það þýðir í árum og gagnvart tölfræði að ákveða að klára námið og koma sér inn í frama áður en ákveðið er að eignast börn.“

Innbyggð bjartsýni

„Lífið er alls konar. Það spilaði líka inn í að það var í rauninni ekki fyrr en ég kynntist Gísla mínum að ég áttaði mig á því af fullri alvöru, alveg ofan í bein, hversu mikið mig langaði að eignast barn. Sem manneskja er maður svo mikið samansafn af alls konar. Eitt eru aðstæður og annað eru tilfinningar og svo úr

Hildur sá alltaf fyrir sér að eignast börn.
MYND/VALLI

þessu myndast einhver kúla sem heldur svo áfram að rúlla og gera sitt besta. Auðvitað kemur margt til og eitt af því er að við kynnumst seint á einhverjum hlutlægum mælikvarða, ég er þá orðin 38 ára.“

Þegar fólk er ekki lengur unglingar og ástin er sterk gerast hlutirnir hratt. „Við vissum það nokkuð fljótt að við vildum stíga þessi skref og höfðum enga ástæðu til að halda að það myndi ekki ganga. Það er innbyggt í mann að gera ráð fyrir því að hlutirnir gangi upp. Það er partur af því að vera til, að hanga í því. Við gerum ekki ráð fyrir því að lenda í slysum eða veikjast. Þó pabbi minn hafi látist úr krabbameini geri ég ekki ráð fyrir því að fá krabbamein frekar en við flest.“

Tveggja ára bið

Þegar Hildur og Gísli kynnst á hann fyrir þrjú börn og það yngsta er þá fjögurra ára. „Það var ekkert sem benti til þess að þetta myndi ekki ganga þó ég væri vissulega að eldast. Svo bara gengur þetta ekki. Núna erum við í

okkar fjórðu meðferð hjá Livio og það er ekkert að. Við erum heppin hvað það varðar en þetta er ekki að ganga enn sem komið er, en vonandi breytist það. Þetta er bara staðan og hún er raunveruleiki mjög margra og þá af hverju ekki við eins og svo margir aðrir.“

Það er samt ekki minna vont þó það séu margir að glíma við sömu erfiðleikana?

„Nei ég viðurkenni það. Þetta er þungt ég ætla ekki að gera lítið úr því. Hafandi farið í gegnum þetta og upplifað þennan raunveruleika þá fór ég að horfa á kerfið öðrum augum en ég hafði gert áður en þetta varð partur af mínu lífi. Það eru hlutir í kerfinu sem mér finnst vera að hamla fólki, og gera því erfiðara fyrir þegar það ætti þvert á móti að hjálpa fólki að eignast börn. Löggjöfin í þessum málum hefur tekið stórkostlegum framförum síðustu ár sem betur fer en þó stendur ýmislegt eftir.“

Hildur segir lögin sé teiknuð upp eftir gömlum staðalímyndum þar sem foreldrarnir eru ung kona og



„Það ætti til dæmis að vera hægt að greiða fyrir tékk um þrítugt og fá mælingu á frjósemi.“

karl. „Þegar ég fór að grúska í þessum málum og horfa á þau heildstætt, ekki bara út frá minni stöðu, þá kemur svo sem fljótt í ljós að lögin taka mið af móður og föður, og með hagsmuni barnsins í huga, skiljanlega, en það er þessi fyrir fram ákveðna hugmynd um hvað eru hagsmunir barnsins. Sem dæmi mátti systir eða einhver nákominn konunni ekki gefa egg því það var talið of erfitt fyrir við-

komandi barn að vera í svo flóknu fjölskyldumynstri. Síðan þá hefur það breyst og smám saman hafa verið gerðar breytingar til batnaðar. Þannig að til dæmis systir getur í dag hjálpað en það eru ekki allir í þeirri stöðu og staðan á almennri eggjagjöf er tveggja ára bið.“

Hvaðan koma þau egg?

„Það eru þá þá einhverjir englar þarna úti í samfélaginu sem vilja láta gott af sér leiða.“

Kraftaverkasögurnar

Hildur setur spurningarmerki við það að hægt sé að fá sæði að gjöf erlendis frá en ekki egg. „Það er því engin bið eftir gjafasæði en það er ekki tekið við eggjum erlendis frá. Mér skilst að það sé í skoðun sem er jákvætt, en ég skil ekki fljótt á litið þennan mismun. Ef það mætti gefa egg erlendis frá og hingað þá myndi það að öllum líkindum stytta biðlistann. Konur sem gefa egg hérlandis mega velja hvort það fer til fjölskyldna á Íslandi eða erlendis svo ég gef mér að það sé hægt að flytja þau hingað eins og þau eru flutt héðan.“

Hildur segist sjálf ekki hafa gert sér grein fyrir svo mörgu sem snýr að frjósemisaðgerðum. „Ég skammast mín þínu fyrir að viðurkenna að ég var óupplýst um þessi mál og þar sem ég tel mig almennt vera vel upplýsta, leyfi ég mér að fullyrða að ég sé ekki ein um það. Mér finnst áhugavert að velt því upp af hverju þetta sé ekki rætt meira. Er það vegna þess að þetta er feimnismál, sem ég reyndar skil alveg? Eða er þetta af því

að þetta hefur almennt bara með líkama kvenna að gera og það fer þá í annað og minna mengi? Getur líka verið að við heyrum alltaf bara kraftaverkasögurnar sem er skiljanlegt, því almáttugur, auðvitað viljum við frekar heyra þær, en mögulega býr það til smá skekkju á því hvað er raunveruleikinn. Kraftaverkasögurnar eru ekki í takti við tölfræðina.“

Hildur segir að það þurfi vissulega ekki allir að bera sínar persónulegu baráttur á torg en það sé mikilvægt að halda þessum upplýsingum á lofti. „Þessi fræðsla ætti heima með kynfræðslunni og fólk vissi þá hvaða valmöguleikar eru fyrir hendi. Það ætti til dæmis að vera hægt að greiða fyrir tékk um þrítugt og fá mælingu á frjósemi. Það geta verið konur mun yngri en ég sem eru að lenda í tímahraki út af einhverju sem þær hafa ekki hugmynd um. Vita konur og fólk almennt hver staðan er á þessum málum og er kerfið að gera allt sem það getur til þess að styðja frekar en að letja, er það sem ég er að velta upp.“

Breytt samfélag

Frjósemi kvenna hefur farið dvínandi síðustu áratugi en síðustu tölur Hagstofunnar frá 2019 sýna örlitla aukningu samanborið við árið á undan, 2018, en þá hafði frjósemi íslenskra kvenna aldrei verið lægri frá því að mælingar hófust árið 1853.

Að sama skapi fari meðalaldur mæðra hækkandi jafnt og þétt síðustu áratugi. Frá byrjun sjöunda áratugarins og fram yfir 1980 var meðalaldur frumbyrja undir 22 árum en eftir miðjan níunda áratuginn hefur meðalaldur farið hækkandi og var 28,6 ár árið 2019 og var aldursbundin fæðingartíðni mest meðal kvenna 30-34 ára.

Hildur bendir á að kerfið þurfi að þróast með samfélaginu. „Við erum breytt samfélag. Fólk er ungt lengur og við erum mörg hver að kynnast seint, ekki með allan tímann í heiminum hvað barn eignir varðar. Þá koma atriði eins og lögum samkvæmt þurfa þör sem fara í tækni-frjóvgun að vera í skráðri sambúð eða gift. Ef þú ert kona sem ert að mæta ein og

vilt fara í tæknifrjóvgun þá þarft þú að hitta félagsráðgjafa, en ekki af það er þar. Svo þarf enginn að spyrja kóng né prest ef það er verið að eignast barn án tækni-legrar aðkomu,” segir Hildur hlæjandi.

Hún nefnir annað dæmi. „Það má ekki gefa fósturvísa. Ef vinkona þín og vinur vilja gefa þér fósturvísi má það ekki. Það má gefa egg og sæði en ekki fósturvísi sem er búið að frjóvga og myndi þá taka mun minni tíma. Ef þú á fósturvísi verður að eyða honum þegar sambúð er slitið. Þau mega ekki gefa hann áfram eða gefa samþykki fyrir að annað þeirra eigi hann og nýti.

Mér finnst að eigi að treysta fólki sem vill skapa líf og hlúa að því til þess að gera það. Við erum með alls konar aðrar reglur í samfélaginu sem gæta að velferð barna og það blessunarlega, en að við séum að gera þetta ferli óþarflega flókið finnst mér bera keim af of miklum afskiptum hins opinbera.“

Ættleiðingar og aldur

Talið berst að ættleiðingum. Hildur segir hún hafi velt upp öllum sviðsmyndum bæði af forvitni og líka þar sem hún útilokar ekkert þó vonin sé vissulega að glasafrjóvgunin beri ávöxt. „Þar sem hefur áhuga á að ættleiða verður að hafa verið í staðfestri sambúð í fimm ár eða gift í þrjú ár. Ef fólk kynnist seint, prófar kannski fyrst að reyna að eignast barn sjálft en gengur ekki og er ekki búið að skrá sig í sambúð eða gift, þá þarf þetta fólk að bíða ansi lengi til þess að mega byrja ættleiðingarferlið en þá kemur líka inn líffræðilega ferlið því þau mega ekki vera eldri en 45 ára.“

Hildur bendir á að þarna þurfi að setja í samhengi að frjósemin fer dvínandi eftir 35 ára aldur. „Það kom ekki bara aftan að mér heldur mörgum öðrum konum. Allt líf okkar er mikið yngra en það var og við heyrum sífellt af hækkandi aldri mæðra. Við erum flest hraust og hress lengur, en líffræðilega erum við í sömu frjósemi og við vorum fyrir 100 árum þegar fólk var orðið gamalmenni upp úr fertugu. Hérna set ég spurningarmerki við þessa 45 ára reglu. Ef þessu væri hnikað til þó það væri ekki nema eitt eða tvö ár þá gæti það haft stórkostleg áhrif á líf fólks.“

Hildur segist ekki efast um að upprunalega séu þessar reglur settar með hagsmuni barnanna að leiðarljósi. „Það má samt ekki gleyma því að það hafa áður verið settar reglur sem voru mjög strangar og tóku á áhyggjum sem voru óþarfar, eins og þegar samkynhneigðir áttu engin réttindi gagnvart börnum.“

Frystu eggin þín

„Fyrir sirka tveimur árum birtist viðtal við frjósemlækni sem var að koma svona



Hildur hefur komið víða við bæði starfað sem þingmaður og gefið út bók.

MYND/VALLI

„Ég leyfi mér að segja við mér yngri konur, frystu eggin þín.“

upplýsingum á framfæri og fyrirsögnin var „Konur eru að koma of seint“. Við þetta orðalag fóru einhverjar í vörn, fannst að þeim vegið og gerðu grín að þessu með femínistalagorðinu „konur þurfa bara að vera duglegar að koma ekki of seint“. Það þótti mér leiðinlegt að sjá. Því þó að það megi vel vera að undirliggjandi vandamálið sé of lítil umræða um raunveruleika kvenna frekar en konurnar sjálfar, þá hjálpar auðvitað ekkert ef það á að skjóta sendiboðann sem er að reyna að koma réttum upplýsingum á framfæri“

Hildur segir skort á upplýsingum geta leitt til þess að konur geri sér ekki grein fyrir því hvaða takmarkanir líkaminn setji þeim í þessum efnum og hvaða valkostir standi þeim til boða. Hún bendir á að hægt sé að frysta egg og það sé dæmi um upplýsingar sem allar konur ættu að hafa. „Ég leyfi mér að segja við mér yngri konur, frystu eggin þín. Ég held að það sé þess virði og vildi gjarnan að ég hefði gert það.“

Frelsispési

„Ég er mikill frelsispési og finnst mikilvægt að við rýnum

hvar hið opinbera er að vera óþarflega fyrirferðarmikið og stýrandi. Einnig hef ég lengi haft áhuga á raunveruleika kvenna á þeirra forsendum, og í þeim tilgangi ritstýrði ég til dæmis bókinni Fantasíur, um kynferðislegar fantasíur íslenskra kvenna. Þannig að það kallaði mjög sterkt á mig að skoða bæði umræðuna og reglurammann í kringum þessi mál.“

Hver kona er að glíma við sitt og þær frjósemisaðgerðir sem fólk fer í gegnum eru ólíkar. „Ég get aðeins talað út frá mér en heilt á litið fannst mér þetta ekki vond reynsla. Ef það væri hægt að taka andlega þáttinn út, kvíðann og áhyggjurnar og það að þora ekki að hugsa til enda ef þetta gengur ekki. Það álag finnst mér miklu verra en líkamlegi parturinn. Þessi lyf hafa farið mikið batnandi skilst mér. Kærastinn minn sprautar mig í magann á hverju kvöldi og þetta er orðið að frekar fallegri rútínu hjá okkur. Þetta er partur af okkar lífi og við tökum því. Við erum að mörgu leyti svo heppin. Hann á þrjú yndisleg börn og við erum almennt mjög kát og glöð. Ég veit að við höfum það að mörgu leyti mjög gott. Það er erfitt að út-skýra þessa tilfinningu. Ég hef alltaf gert ráð fyrir að ég yrði mamma.“

Engin óviðeigandi frænka

Þegar talið berst að samfélaginu og umræðunni þar segist Hildur samgleðjast vinum sínum innilega þegar þeir eiga von á barni. „Ég skil hins vegar líka þá tilfinningu þegar fólk viðurkennir að það er hætt að samgleðjast eftir að hafa sjálft reynt lengi, en ég er ekki þar. Ég öfunda þau kannski alveg smá en það kemur frá góðum stað. Maður á kannski stundum daga sem maður tekur sér frí frá samfélagsmiðlum með öllum krúttlegu börnunum þar, en það er sjaldan. Almennt er þetta partur af lífinu og þetta er okkar verkefni og við upplifum mikinn kærleik og stuðning frá okkar fólki.“

Ótrúlegt en satt hefur Hildur ekki lent í hinni klassísku spurningu – á ekki að fara koma með barn? „Ég bara minnst þess ekki að hafa fengið þessa spurningu þó ég hafi ítrekað heyrt þessa umræðu um að fólk sé spurt að þessu. Ég hef samt ekki rætt mína stöðu almennt og ég reyndar held ekki að ég tæki spurningunni illa.“

Á ég að trúa því að þú eigir enga óviðeigandi frænku eða frænda?

Hildur hlær og bjart bros breiðir úr sér. „Nei veistu ég held bara ekki. Það að ég sé að fara í þetta viðtal er mín tilraun til þess að vekja athygli á því að það sé ekki hægt að ganga að því vísu að eignast barn og vonandi varpa ljósi á að kerfið getur verið meira til aðstoðar en trafala. Annars hef ég verið mjög privat með þessi mál.“ ■



Hildur Sverris vill að kynfræðsla nái yfir frjósemismál.



Reykingar samtímis notkun pillunnar auka hættu á blóðtappamyndun. Aðrir áhættuþættir hafa einnig áhrif. MYND/GETTY

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Getnaðarvarnir

ÁHÆTTA OG ÁVINNINGUR

Pillan var fyrst fáanleg hér árið 1967. Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan og hafa getnaðarvarnir þróast töluvert. Margar mýtur lifa þó góðu lífi og þekkja konur ekki endilega aukaverkanir lyfs sem þær taka daglega.

Getnaðarvarnarpilla kvenna inniheldur tilbúna útgáfu af kvenhormónunum estrógeni og gestageni. Til eru tveir meginflokkar af pillum. Annars vegar eru samsettar pillutegundir sem innihalda bæði hormónin og hins vegar er smápillan, oft kölluð brjóstapillan, sem inniheldur eingöngu gervigestagen. Samsetta pillan er mun algengari. Smápillan er hentug fyrir konur með barn á brjósti eða konur yfir 35 ára.

Jafnréttismál

Þegar rætt er um pilluna má ekki gleyma mikilvægi hennar í jafnréttisbaráttu kynjanna. Með tilkomu getnaðarvarnarpillunnar gátu konur loks stjórnað því hvenær og hvort þær eignuðust börn.

Pillan kom á markað upp úr 1960 og breytti stöðu kvenna um heim allan. Pillan var sett á lyfjaskrá á Íslandi árið 1967 og hefur tegundum gatnaðarvarna fjölgað mikið síðan þá.

Konur og einstaklingar með leg geta notað pilluna en pilla fyrir karlmenn hefur verið í þróun um árabil. DV hafði samband við nokkur íslensk lyfjafyrirtæki. Engin fyrir-tæki hér á landi standa að þróun getnaðarvarnarpillu fyrir karlmenn, þar sem þetta er þróun á frumlyfi og það er enginn að þróa frumlyf á Íslandi.

Davíð Þór Gunnarsson, viðskiptastjóri Icepharma, sagðist ekki vita til þess að nein getnaðarvarnarpilla fyrir

karlmenn væri á markaði úti í heimi. „En vonandi kemur hún einn daginn“.

Snemma árs 2019 var framkvæmd klínísk rannsókn á 82 karlmönnum. Niðurstöður gáfu til kynna að hormónabundin pilla kölluð dimethandorolone undecanoate (DMAU) væri örugg þegar hún væri notuð á hverjum degi í mánuði. Það fylgdu henni engar alvarlegar aukaverkanir.

Mildar aukaverkanir voru bólur, hausverkur, væg risvandamál, minni kynhvöt, þreyta og þyngdaraukning um 2,2 kíló eða minna. Ef þessar aukaverkanir hljóma kunnulega þá eru þetta svipaðar aukaverkanir og fylgja getnaðarvarnarpillum kvenna.

Önnur pilla fyrir karlmenn, 11β-MNTDC, var tilkynnt í mars 2019. Hún stóðst fyrstu klínísku tilraunir og er talin vera örugg.

Fullt verð

Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) niðurgreiða lyf samkvæmt svokölluðu greiðsluþrepa-

kerfi. Getnaðarvarnarpillan fellur ekki inn í það kerfi og er því ekki niðurgreidd. Algengt verð á getnaðarvarnarpillunni er um þrjú þúsund krónur fyrir þriggja mánaða skammt en þriggja mánaða skammtur af Microgyn-pillunni er um 2.700 krónur.

Vinsælli hjá yngri konum

Aðspurður um algengustu getnaðarvarnirnar segir Ásgeir Thoroddsen, kvensjúkdómalæknir hjá Domus Medica, að það fari að miklu leyti eftir aldri hvað fólk velji. „Sennilega, fyrir utan smokka, er pillan algengasta getnaðarvörnin. Hjá eldri aldurshópum er lykkjan orðin algengari. Svo hefur það verið að aukast svolítið á síðustu árum að yngri konur séu að nota meira langverkandi getnaðarvarnir, eins og til dæmis smálykkjuna og stafinn.“

Ásgeir segir að það sé algengur misskilningur að aðeins konur sem hafa annaðhvort átt börn eða hafa náð einhverjum ákveðnum aldri geti notað lykkjuna. Hins veg-

ar geta konur sem hafa ekki stundað samfarir ekki notað lykkjuna.

„Það er meiri tilhneiging að nota smálykkjuna hjá konum sem hafa ekki eignast börn en þær geta líka notað venjulegu hormónalykkjuna og koparlykkjuna. Svo lengi sem þær eru byrjaðar að stunda kynlíf, því annars komumst við ekki að leghálsinum.“

Er enn þá verið að setja ungar konur á pilluna til að stýra blæðingum?

„Já þegar það er þörf á því. Eins og ef þær eru með verulega mikla túrverki eða miklar blæðingar, þá getur verið full ástæða fyrir því að stýra því með einhvers konar hormónameðferð eins og pillunni. Við notum pilluna mjög mikið við blæðingavandamálum.“

Líkaminn þarf að aðlagast

„Getnaðarvarnir eru allar með einhverjar aukaverkanir, en samt eru flestar þannig að þær ganga yfir eftir tiltölulega stuttan tíma. Líkaminn þarf að aðlagast. Til dæmis hefur pillan mjög oft í för með sér

einhverjar aukaverkanir sem oftast ganga yfir eftir kannski 2-3 mánuði. Þannig að maður segir oft við konurnar að það sé ekkert að marka fyrstu mánuðina, maður þarf að gefa pillunni tækifæri. Stundum hreinlega gengur það ekki, sumum konum líður kannski illa á pillunni og vilja skipta um getnaðarvörn. Hormónalykkjan hefur kannski þann ókost að maður getur búist við einhvers konar blæðingatrufnunum fyrstu mánuðina, milliblæðingar og svoleiðis, sem oftast gengur yfir eftir nokkra mánuði.“

Konur upplýstari í dag
Hefurðu tekið eftir því að konur, þá sérstaklega ungar konur, séu orðnar smeykari við að byrja á pillunni vegna hormóna?

„Já, mér finnst það. Mér finnst konur í dag vera upplýstari heldur en fyrir einhverjum árum síðan. Þær koma oft, sem betur fer, vel lesnar og búnar að kynna sér málin og velta fyrir sér þessum hormónum og svoleiðis. Sjá bæði kostina



Ásgeir Thoroddsen kvensjúkdómalæknir

og gallana við hormónameðferðir,“ segir Ásgeir og bætir við að upplýsingar séu mun aðgengilegri í dag en áður. Hann tekur það þó skýrt fram að það skipti miklu máli hvaðan fólk sækir sér upplýsingar. Það virðist vera orðið algennt að fólk leiti læknisráða á Facebook og í vinsælum Facebook-hópum eins og Beauty Tips eða Mæðra Tips og hefur Ásgeir tekið eftir þeirri aukningu. En hann bendir á að besta leiðin til að nálgast öruggar upplýsingar sé að notast við áreiðanlegar síður eins og heilsuvera.is.

Ásgeir segir að það sé bæði jákvætt og neikvætt að slík umræða hafi aukist á samfélagsmiðlum, eins og þegar netverjar deila persónulegum sögum af tilteknum getnaðarvörnum.

„Það jákvæða er að þær eru þá skeptískar, eru að velta fyrir sér aukaverkunum og eru betur upplýstar. En gallinn við það er sá að þær eru þá kannski búnar að útiloka einhverja getnaðarvörn sem gæti hentað þeim vel, en þær lásu kannski um eitthvað slæmt tilfelli á samfélagsmiðlum.“

„Það er svo mikið af upplýsingum og það getur verið erfitt fyrir fólk að hafa stjórn á því hvað er raunverulega rétt og hvað er algilt, og hvað er einfaldlega rangt. En það er mjög jákvætt að konur í dag eru vel upplýstar og geti auðveldlega nálgast upplýsingar. Sumar getnaðarvarnir eru raunverulega hættulegar fyrir konur með ákveðna áhættuþætti eða í ákveðnum aldurshópum, og það er gott að konur séu meðvitaðar um það. Þetta skiptir máli og það skiptir máli að aðgengi sé gott og að upplýsingarnar séu réttar.“

Áhættuþættir

Ásgeir bætir við að það sé mikilvægt að konur ræði þessi mál, kosti og galla, við heilbrigðisstarfsfólk sem kann vel á þetta. „Vegna þess að eitthvað sem gæti hentað einni konu, gæti hentað annarri á sama aldri illa. Það geta verið alls konar þættir, áhættuþættir eru aldurinn, reykingar eða saga um reykingar, fyrri reynsla af mismunandi getnaðarvörnum og allt þetta,“ segir hann.

„Það skiptir miklu máli til dæmis að kona sem er að fara

á pilluna, að hún raunverulega treysti sér til að taka pilluna rétt. Ef konur eru að lenda í því aftur og aftur að þær séu að gleyma pillunni eða ekki að taka hana á réttum tíma, þá er það merki um að þetta sé ekki getnaðarvörn sem henti viðkomandi. Þá er skynsamlegra að fara í eitthvað meira langverkandi. Það eru svona hlutir sem maður þarf að taka inn í heildarmatið til ráðlegginga til konunnar. Pillan er ekki góð ef hún er ekki tekin hundrað prósent rétt. Þá geturðu ekki treyst á hana. Ef þú tekur hana 100 prósent rétt þá er þetta mjög góð getnaðarvörn en ef þú getur það ekki þá er skynsamlegra að fara í aðra langverkandi getnaðarvörn. Eins og með þriggja mánaða sprautuna þarftu að fara og láta sprauta þig á þriggja mánaða fresti, með getnaðarvarnarhringinn þarftu að skipta honum út á þriggja vikna fresti, en ekki eitthvað sem þú þarft að muna eftir á hverjum degi.“

Blóðtappar

Meðal sjaldgæfari og alvarlegri aukaverkana pillunnar eru meðal annars blóðtappar. Ásgeir segir að áhættan sé verulega lítil en sé meiri hjá konum með áhættuþætti.

„Blóðtappahættan er vissulega raunveruleg hjá konum sem eru á pillunni en hún er verulega lítil og ef það eru ekki áhættuþættir til staðar þá hefur maður almennt ekki áhyggjur af blóðtöppum,“ segir hann og nefnir helstu áhættuþættina. „Það eru reykingar, fyrri saga um blóðtappa, hjarta- og æðasjúkdómar og aldur, þá konur yfir um það bil 35 ára. Fyrir konur undir 35 ára og ekki með aðra áhættuþætti þá er blóðtappahætta á pillunni verulega lítil. Hún er ekki núll. Það er ákveðin áhætta en hættan er mjög lítil.“

Aukaverkanir

Sigríður Pálína Arnardóttir lyfjafræðingur segir helstu aukaverkanir pillunnar vera ógleði, kviðverki, minnkaða kynhvöt, þurrk í leggöngum, höfuðverk, eymsli í brjóstum og fótapirring. „Fæstir finna fyrir aukaverkunum, þær eru mjög litlar. Pillan er orðin vægari en hún var áður fyrr.“

Sigríður segir að smápíllan,



Sigríður Pálína Arnardóttir lyfjafræðingur

eða brjóstapíllan eins og hún er þekkt, sé með enn minni aukaverkanir.

Reykingar auka áhættu

„Það er mjög sjaldgæft en það eru aðeins auknar líkur á blóðtappamyndun ef þú ert á pillunni. Það er mjög mikilvægt að fylgjast með því ef maður verður andstuttur eða fær verki í handlegg eða fótlegg, að fara til læknis. Eins ef það er möguleiki á blóðtappa í lungum að leita strax til læknis og vera vakandi fyrir því, en þetta er mjög sjaldgæft. Það er ekki hætta á blóðtappa á smápíllunni. En á samsettu pillunni er aðeins möguleiki. En allar þessar aukaverkanir eru miklu minni eftir því sem skammtarnir eru lægri,“ segir Sigríður og bætir við að reykingar samtímis notkun pillunnar auki áhættu á blóðtöppum.

Kostir og gallar

„Kostirnir við pilluna eru að hún minnkar líkurnar á að maður fái sýkingu í eggjaleiðina því slímið verður seigara og það hindrar baktaríafrur í að koma inn í legið, og það minnkar líka tíðaverki og blæðingarnar verða reglulegri. Það getur verið fyrirbyggjandi því að fá krabbamein í legið, eggjastokkana og þarmana og getur virkað á móti kvisum (e. acne), bóllum í andliti. Auðvitað eru pillurnar mismunandi og mismunandi samsettar,“ segir Sigríður.

Taktu pilluna rétt

Það er mikilvægt að konur taki pilluna rétt. Á hverjum degi á sama tíma sólarhringsins. Sigríður mælir með að fólk taki pilluna sér, ekki með öðrum lyfjum. „Það skiptir öllu máli að taka hana ekki með öðrum lyfjum. Það er voða gott að taka hana bara sér því þetta er hormón og lítill skammtur, gott að taka hana með glasi af vatni og bíða í hálf tíma þar til þú borðar. Það má alveg borða á sama tíma en allt sem þú innbyrðir á sama tíma getur haft áhrif,“ segir hún.

„Ef þú kastar upp eða færð niðurgang skömmu eftir að þú tekur pilluna þá er gott að taka aðra.“

Önnur lyf og greipaldin

Sigríður segir að það sé mikilvægt að konur séu meðvitaðar um hvaða öðrum lyfjum þær eru á þegar kemur að því að velja getnaðarvarnarpíllu. „Það skiptir máli fyrir þær sem eru með flogaveiki eða sykursýki hvaða getnaðarvörn þær eru á. Það geta verið milliverkanir milli p-píllunnar og flogaveikilyfja. Svo getur greipaldin aukið aukaverkanir, því það minnkar frásogið eða útskilnað af hormóninu,“ segir hún.

„Það er annars vegar að lyf getur aukið útskilnað og þá er hún ekki eins örugg vörn, og svo eru það einhver lyf sem geta aukið aukaverkanir.“ ■



MISMUNANDI GETNAÐARVARNIR

Getnaðarvarnarpíllan

- Píllan er til af tveimur gerðum. Önnur tegundin inniheldur tvö hormón, estrógen og gestagen en hin eitt hormón, gestagen.

Hormónalykkjan

- Lykkja er lítill T-laga plasthlutur sem læknir kemur fyrir inni í leginu. Á lykkjunni er lítið hormónahylki sem gefur frá sér örlítinn skammt af hormónum jafnt og þétt og inniheldur hormónið gestagen.

Koparlykkjan

- Er úr plasti og örlitlum kopar sem er til þess að auka áhrifin. Lykkjan er mjög smár T-laga hlutur sem læknir kemur fyrir inni í leginu. Kemur í veg fyrir þungun en hefur engin önnur áhrif á líkamann.

Hormónasprauta

- Sprautan er í formi stungulyfs og inniheldur hormónið gestagen. Hún er gefin í vöðva á þriggja mánaða fresti.

Hormónastafur

- Inniheldur hormónið gestagen og er lyfið í litlum plaststaf sem læknir kemur fyrir undir húðinni á upphandleggnum. Hver stafur endist í þrjú ár.

Hormónahringur

- Grannur plasthringur sem er 5 cm í þvermál. Hann inniheldur hormónin estrógen og gestagen. Við fyrstu notkun er hringnum komið fyrir í leggöngum eftir blæðingar og hann er hafður þar í þrjár vikur. Þá er hann fjarlægður og nýr hringur settur upp eftir eina viku.

Hormónaplástur

- Inniheldur hormónin estrógen og gestagen. Í plástrinum er forðalyf sem endist í eina viku.

MÝTUR UM PILLUNA

Ef þú ert búin að vera á pillunni í X langan tíma þá getur það tekið langan tíma fyrir þig að verða ólétt eftir að þú hættir á henni.

Ásgeir: „Þetta á yfirleitt ekki við. Sérstaklega þar sem píllan er ekki langverkandi getnaðarvörn og fer úr líkamanum eftir stuttan tíma. Eftir mjög stuttan tíma eru hormónin farin úr líkamanum. Hins vegar getur tekið tíma fyrir tíðahringinn að verða reglulegur aftur og fyrir kerfið að jafna sig og komast í eðlilegt horf aftur. Það er mýta að þú sért lengur að verða þunguð eftir að hafa verið á pillunni. Eftir tiltölulega stuttan tíma eftir að hafa hætt á pillunni ertu á sama stað og áður hvað varðar frjósemi.

Það er mismunandi milli getnaðarvarna, sumar konur eru kannski aðeins lengur að komast í reglulegan tíðahring eftir að hafa verið á getnaðarvarnasprautunni, sem dugar í þrjá mánuði í senn, heldur en pillunni. Sama með hormónalykkjuna, það tekur aðeins lengri tíma. Hins vegar eru hormónin farin úr líkamanum eftir tiltölulega stuttan tíma.“

Ég get orðið ólétt í pillupásunni.

Ásgeir: „Nei. Ef þú hefur verið að taka pilluna rétt eins og leiðbeiningar segja til um þá ertu ekki í hættu á því, þá ertu örugg allan tíðahringinn.

Sýklalyf draga úr virkni pillunnar.

Sigríður: „Það sem sýklalyf gera er að þau hafa áhrif á bakteríuflóruna og geta þannig haft áhrif á upptöku p-píllunnar. Eins ef einstaklingur kastar upp eða fær niðurgang stuttu eftir inntöku pillunnar.

Árið 2015 gaf evrópska lyfjastofnunin út leiðbeiningar um það að almenn taka sýklalyfja og p-píllunnar hefðu ekki eða lítil áhrif hvort á annað. Ekki þessi venjulegu og almennu sýklalyf. Breiðvirk sýklalyf geta haft áhrif. Lyf sem að gefið er við berklum minnkar verkunina en það er sjaldan notað. Gott er að taka pilluna eina og sér með glasi af vatni. Fá ráð hjá lækni, ljósmóður eða lyfjafræðingi þegar önnur lyf eru tekin. Passa þá upp á getnaðarvörnina.“

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Íslendingar vinna mikið. Þetta er staðreynd. Samkvæmt Efnahags- og framfarastofnuninni, OECD, vann 15,1 prósent vinnandi Íslendinga meira en fimmtíu vinnustundir að meðaltali í viku hverri sem er töluvert hærra en meðaltal OECD sem er 11 prósent. Við vinnum samkvæmt þessum tölum meira en öll hin Norðurlöndin, en sem dæmi vinnur aðeins eitt prósent Svía meira en fimmtíu klukkustundir á viku. Aðeins átta lönd vinna meira en við og meðal þeirra landa er Japan, Kórea og Tyrkland.

Þetta hefur óhjákvæmilega í för með sér að sumum reynist erfitt að finna tíma til að sinna sjálfum sér, enda frítími þá hlutfallslega minni. Það getur haft neikvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu.

Kulnun (e. burnout) er sálfræðileg lýsing á afleiðingum langvinnrar streitu og samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) er um að ræða ástand sem verður til vegna langvarandi álags í vinnu. Til glöggvunar má hugsa sér kulnun, með einföldun, sem nokkurs konar andlegt gjaldþrot. Kulnaður einstaklingur hefur örmagnast eftir viðvarandi streitu og er uppgefinn á líkama og sál. Þó að margar skilgreiningar á kulnun vísi til streituvalda í vinnu þá hafa rannsóknir einnig sýnt fram á að streita geti tengst öðrum þáttum.

Ekki það sama og þunglyndi

Kulnun er alls ekki nýtt hugtak þó það hafi orðið meira áberandi undanfarin ár, en skilgreiningin hefur verið til í að verða hálföld.

Margir gætu velt því fyrir sér hvort kulnun sé ekki í raun annað nafn á þunglyndi, en svo er ekki. Þunglyndi er sjúkdómur sem snertir alla fleti daglegs lífs þeirra sem við hann glíma en kulnun í starfi kristallast í kringum vinnustaðinn. Kulnun er heldur ekki skilgreind sem sjúkdómur, heldur ástand sem getur í sumum tilvikum valdið þunglyndi.

Óvíst með áhrif COVID

Við upphaf kórónaveirufaraldursins vöknudum áhyggjur um að kulnun gæti aukist, þá sérstalega meðal starfsstétta framlínustarfsmanna. Berglind Stefánsdóttir, verkefnastjóri hjá VIRK, segir ekki tímabært sem stendur að meta langtímaáhrif faraldursins, en VIRK er endurhæfingarsjóður sem hjálpar fólki með heilsubrest að komast aftur eða í auknum mæli inn á vinnumarkað. Meðal annars tekur VIRK á móti einstaklingum í kulnun.

„Það er ekki tímabært að segja til um það hver langtímaáhrif eru af því álagi sem skapast hefur í kringum COVID. COVID hefur vissulega



EKKI VINNA ÞIG Í ÞROT

Íslendingar vinna mest allra á Norðurlöndunum og könnun Gallup frá því í fyrra bendir til að meirihluti Íslendinga finni einhvern tímann fyrir einkennum kulnunar. Karlmaður lýsir reynslunni af kulnun sem algjörri örmögnun.

margvísleg áhrif, nánast jafn margvísleg og við erum mörg. Fólk er ýmist að takast á við langvarandi einkenni þess að smitast sjálft, atvinnumissi, skipulagsbreytingar á vinnustöðum og mögulega hafa þessar aðstæður haft áhrif á undirliggjandi heilsubresti.

Nýlega skerpti Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin enn frekar á skilgreiningu kulnunar. Kulnun hafði verið skilgreind mjög vítt í flokkunarkerfi stofnunarinnar hingað til en þó ekki sem sjúkdómur eða röskun. Í dag skilgreinir hún kulnun sem ástand sem verður til vegna langvarandi álags í vinnu. Einnig er skert á því hvað myndi ekki flokkast sem kulnun í starfi og þar tilgreint að ef aðrir þættir lífsins skýri stöðu einstaklings eigi hugtakið kulnun ekki við.“

Engar formlegar tölur

Gallup birti niðurstöður könnunar sinnar á síðasta ári sem bentu til þess að kulnun sé nokkurt vandamál hér á landi en samkvæmt niðurstöðu könnunarinnar töldu 60 prósent svarenda sig hafa upplifað kulnun einhvern tímann á ævinni og 35 prósent töldu sig vera í kulnunarástandi.

Samkvæmt Berglindi eru þó ekki til neinar eiginlegar opinberar tíðnitölur um kulnun á Íslandi. Því sé erfitt að meta hvort kulnun sé að aukast í samfélaginu eða ekki og þó svo mikill meirihluti þeirra sem leiti til VIRK séu konur þá sé almennt ekki talið að kulnun sé algengari meðal kvenna og ekki allir sem leiti til VIRK glími við kulnun.

„Erlendar rannsóknir hafa ekki verið á sama máli hvað

BJARGRÁÐ GEGN KULNUN Á VINNUSTAD

- Starfsmenn geta haft áhrif á mikilvægar ákvarðanir sem tengjast starfi og aðstæðum.
- Starfsmenn eiga góð félagsleg tengsl við samstarfsfólk.
- Starfsmenn upplifa að starfið þeirra og framlag skipti máli.
- Starfsmenn fá viðurkenningu fyrir framlag sitt.
- Starfsmenn hafa yfirsýn yfir verkefnin.
- Kröfur til starfsmanna eru hæfilegar.

HÆTTUMERKI FYRIR VINNUVEITENDUR TIL AÐ HAFI AUGA MÆÐ

- Starfsmaður vinnur lengur en venjulega, t.d. er að senda tölvupósta um miðja nótt.
- Starfsmaður virðist óþolinmóður og undir álagi.
- Forgangsroðun brenglast og mikilvæg verkefni gleymast á meðan þau sem ættu að hafa minna vægi fá of mikla athygli.
- Starfsmaður stekkur úr einu verkefni í annað og getur orðið fastur í smáatriðum þar sem hann vantar alla yfirsýn.
- Starfsmaður tekur í auknum mæli rangar ákvarðanir.



Kulnun er ekkert grín og getur tekið langan tíma að vinna sig frá henni. MYND/GETTY

Þetta varðar og því almennt séð ekki fjallað um kulnun eftir kynjunum.“

Þrjár víddir kulnunar

Einkenni kulnunar eru margs konar og kulnun kemur ekki yfir mann eins og þruma úr heiðskíru lofti heldur er afleiðing af langvarandi streitu-ástandi. Einkenni geta verið þreyta, gleymska, pirringur, áhugaleysi, svefnleysi, þunglyndi, kvíði og fleira.

Berglind segir einkenni kulnunar finnast á þremur víddum.

„Samkvæmt WHO eru einkenni kulnunar á þremur víddum:

- 1) Orkuleysi eða örmögnun.
- 2) Að vera andlega fjarverandi í vinnu, hafa neikvæð viðhorf eða tortryggni tengd vinnustað.
- 3) Minni afköst í vinnu.

Þegar grunur vaknar um kulnun er fyrsta skrefið að ræða málið á vinnustað ef mögulegt er og sjá hvernig hægt er að bregðast við. Ef vandinn er orðinn alvarlegur og hindrandi þá er gott að leita til heilbrigðisstarfsmanns, til dæmis heimilislæknis.“

Hlaða batteríin

Til að minnka líkur á kulnun er best að horfa á vinnustaðinn og vinnuveitandann og hvað

þar sé hægt að gera til að skapa heilbrigðara umhverfi. „Ýmsar kenningar eru uppi um hvers vegna fólk kulnar í starfi. Helstu áhrifaþættirnir sem koma fram í erlendum rannsóknum eru samsvörun milli starfs og starfsmanns. Mikilvægt þykir að starfsmaður upplifi að hann hafi sjálfræði, tilheyri hópnum, fái endurgjöf og viti hvert hann leitar eftir aðstoð eða stuðningi.

Það sem vinnuveitendur og starfsmenn geta gert er að huga vel að þessum þáttum, huga að óeðlilegu álagi og að gripið sé inn í þegar við á. Huga þarf að því að tækifæri gefist til að hlaða batteríin milli tarna, að óeðlilegt álag verði ekki samfellt og langvarandi. Ýmis verkfæri (t.d. streitustiginn sem var nefndur að ofan) eru til sem geta hjálpað við að eiga samtal um þessa þætti. En samtalið og góð samskipti almennt eru mikilvægir þættir og gefur öllum aðilum tækifæri á að bregðast við snemma.“

Auka vitund

Berglind segir að það helsta sem þurfi að gera í málefnum kulnunar hér á landi á næstunni sé að ná utan um nýja skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar á ástandinu.

REYNSLUSAGA BJÖRNS

Björn Arnarson hefur gengið í gegnum kulnun og hann var meðal þeirra sem deildu reynslu sinni í bókinni Þegar karlar stranda – leiðin í land, eftir Sirrý Arnardóttur.



Björn Arnarson

„Þetta er misjafnt hvernig þetta lýsir sér hjá fólki en hjá mér var það þannig að þetta var bara örmögnun. Ég var búinn með allt sem heitir einhver orka og það var allt erfitt. Skipti ekki máli hvort það var að fara að sofa, vaka, tannbursta sig eða raka sig. Skipti engu máli, það var allt eiginlega óyfistíganlegt. Og það er alveg skelfileg tilfinning. Viðfangsefnið sem er fyrir framan þig er bara óyfistíganlegt. Fyrir þann sem að hefur ekki lent í þessu þá er erfitt að skýra. Þetta er bara allt, það er allt erfitt.

Ég er með minningu bara af því að tannbursta mig. Ég þurfti bara að stoppa því það var of erfitt, eða að raka mig – það var of erfitt. Fyrir venjulegan aðila hljómar það ótrúlega heimskulega held ég. Þessar daglegu athafnir voru óyfistíganlegar.

Ég er mjög ánægður með þessar breytingar sem hafa orðið á orðræðunni. Áður var talað bara um kulnun í starfi en nú er talað um kulnun. Því þetta er ekki bara vinnan, ekki bara eitt atriði, ekki tvennt eða þrennt heldur allur pakinn. Þetta kemur kannski skýrast fram í vinnunni því þar ertu að reyna að halda andlitinu, halda grímunni uppi þar til allt brestur.

Ég held að þetta sé mjög algeng á Íslandi, að Íslendingar séu með mjög háa prósentu af kulnun miðað við aðra. Þessi íslenska geðveiki, eða íslenski krafturinn – ég held að þetta sé hluti af því. Við erum alltaf að taka allt á hnefanum, gefumst aldrei upp og erum alltaf að reyna að halda öllum boltunum á lofti. Á endanum fer eitthvað að gefa sig. Við þurfum að læra að slaka mun betur á og gera þetta öðruvísi en við höfum verið að gera þetta.



„Það helsta og kannski næsta sem þarf að gera er að ná utan um kulnun í starfi á Íslandi samkvæmt nýrri skilgreiningu WHO. Síðastliðið haust fór af stað þróunar- og rannsóknarverkefni hjá VIRK sem ætlað er að dýpka þekkingu á kulnun í starfi. Með skarpari viðmiðum verður vonandi hægt að auka vitund um tíðni, starfsstéttir, kyn og fleiri þætti sem mögulega skipta máli þegar um kulnun er að ræða.“

Þrátt fyrir að engar formlegar opinberar tölur séu til hér á landi um tíðni kulnunar bendir könnun Gallup frá síðasta ári til þess að nokkuð

Það var eiginlega konan mín sem áttaði sig á því að ég væri kominn í kulnun. Ég er alltaf mjög aktífur – alltaf að. Ég náði alltaf að halda mér á floti en svo lenti ég í slysi sumarið 2016 og fór í mánaðar veikindaleyfi til að jafna mig. Þá mátti ég ekki gera neitt.

Svo þegar ég kom til baka í vinnuna þá var ég alveg steiktur. Ég mundi varla hvar hverfið mitt væri eða að ég væri að fara að halda fundi. Þessu er lýst eins og þoku – blackout. Þá varð ég mjög smeykur. Ég fór til heimilislæknis og við héldum jafnvel að ég hefði orðið fyrir einhverjum heilaskaða í slysinu.

Þá tók ég mér frí í vinnunni og fór að skoða mín mál. Á endanum benti heimilislæknirinn minn mér á að skoða þetta VIRK, sem ég hafði aldrei heyrt um áður. Ég sprengdi svo alla skala á þessum skimunarlistum þeirra fyrir kulnun og í framhaldinu komst ég þar að og fór í gegnum þeirra ferli.

Til að gera langa sögu stutta þá var ég kominn til baka í fulla vinnu um ári síðar. Fyrst byrjaði ég í hlutastarfi og jók svo hægt og rólega við mig þar til ég var aftur kominn í fullt starf.

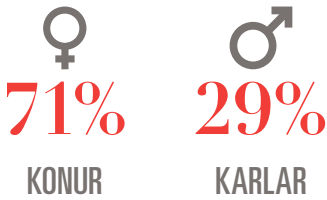
Þetta er langur bataferill þegar maður er búinn að klessa harkalega á vegginn. Þetta er ekki bara að skreppa í sumarbústað í eina viku sem leysir allt. Þetta er hörkuvinna að koma sér til baka. Það hljómar kannski skringilega að maður þurfi að púla við að hvíla sig en hjá mér, þá hef ég alltaf verið virkur – alltaf á milljón – og að þurfa að kúpla mig niður var bara með því erfiðara sem ég hef gert.“

se um að Íslendingar upplifi kulnun. Eins benda tölur OECD til þess að almennt séu Íslendingar að vinna of mikið. Kórónaveiran hefur reynst mörgum erfið þó ekki sé tímabært að meta langtímaáhrif veirunnar á kulnun meðal Íslendinga, sérstaklega meðal heilbrigðisstarfsmanna, kennara og annara stétta sem mikið hefur mætt á undanfarið ár.

Nú er stytting vinnuvikunnar orðin raunveruleiki fyrir marga, en betur má ef duga skal þar sem Ísland er langt á eftir hinum Norðurlöndunum hvað varðar jafnvægi á vinnutíma og frítíma. ■

ÁHUGAVERÐ TÖLFRÆÐI

AF ÞEIM SEM LEITUÐU TIL VIRK ÁRIÐ 2019 VORU



3.308

BEIÐNIR BÁRUST UM ÞJÓNUSTU VIRK ÁRIÐ 2019

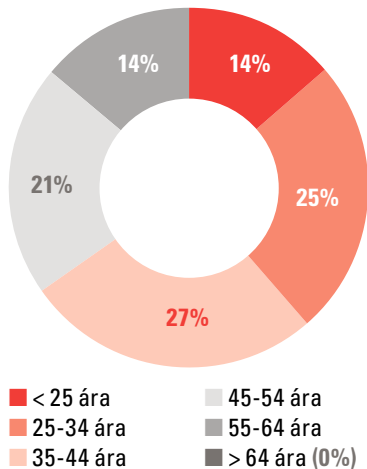
2.092

EINSTAKLINGAR HÓFU ÞJÓNUSTU HJÁ VIRK 2019

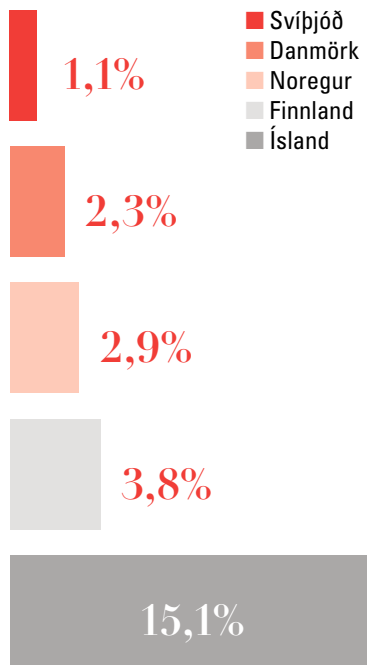
6,6%

AUKNING MILLI ÁRANNA 2018 OG 2019

ALDURSDREIFING VIRK 2019



HLUTFALL STARFSMANNA SEM VINNA YFIR 50 KLST. Á VIKU AÐ MEÐALTALI





Fulltrúar þrettán kvenna- og jafnréttissamtaka sem krefjast úrbóta í réttarkerfinu fyrir brotaþola kynbundins ofbeldis.

MYND/STÍGAMÓT

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



MIKILVÆGT AÐ KYNFERÐIS- BROT TEFJIST EKKI Í KERFINU

Þorbjörg Sigríður segir sérkenni á kynferðisbrotum að gerandi sé yfirleitt sakfelldur á grundvelli sönnunargagna frekar en játningar og fyrir þolendur sé því mikilvægt að dæmd refsing sé ekki milduð vegna tafa á málsmeðferð.

Það má ekki gerast að dómar sé mildaðir fyrir alvarleg brot á borð við nauðganir og kynferðislega misnotkun barna vegna þess að málsmeðferðartími dregst,“ segir Þorbjörg Sigríður Gunnlaugsdóttir, þingmaður Viðreisnar.

Hún vann við þennan málaflokk áður en hún tók sæti á þingi en sem saksóknari hjá ríkissaksóknara var hún fyrst og fremst með kynferðisbrotamál á sinni könnu. Þá vann hún rannsókn með Hildi Fjólu Antonsdóttur um málsmeðferð allra nauðgunarmála sem tilkynnt voru til lögreglu 2008 og 2009, og skrifaði meistararitgerð sína í lagadeild Háskóla Íslands um nauðgun og að skilgreina ætti brotið út frá samþykki.

„Mér finnst þetta vera réttlætismál. Það er stór og mikil ákvörðun að leggja fram kæru fyrir nauðgun. Brotaþolar, oftast konur og stelpur, þurfa að safna kjarki til að gera það. Því fylgir álag að biðja eftir niðurstöðu dómstóla, því fylgir álag að segja sögu sína, að standa með sjálfri sér og sinni upplifun. Það verður að vera þannig

að þær upplifi að kerfið hafi tekið nægjanlega vel utan um þær,“ segir hún.

Þorbjörg ræddi málsmeðferðartíma við dómsmálaráðherra á Alþingi í síðustu viku í umræðum um fjármálaáætlun.

Fréttablaðið greindi frá því í janúarbyrjun að í sjö af sautján nauðgunarmálum sem dæmd voru í Landsrétti á síðasta ári hefði refsing verið milduð vegna tafa á málsmeðferð sem ákærða yrði ekki kennt um.

Í umfjölluninni kom meðal annars fram að ýmist væri um að ræða nokkurra mánaða styttingu fangelsisrefsingar

og upp í árs styttingu. Þannig hefði refsing tveggja manna sem voru dæmdir fyrir að nauðga unglingsstúlku verið stytt úr þremur árum í tvö. Sömuleiðis séu dæmi um að óskilorðsbundinn dómur í eitt til tvö ár hafi verið skilorðsbundinn að fullu í Landsrétti vegna tafa á málsmeðferð.

Meginreglan um hraða málsmeðferð

„Það eru auðvitað hagsmunir brotaþola að svona gerist ekki, en líka hagsmunir sakbornings að málin dragist ekki. Og það eru hagsmunir samfélagsins alls. Það eru hagsmunir sakborningsins sem

eru leiðarljósið þegar dómur er mildaður með þessum hætti en málsbæturnar fyrir brotaþola eru engar,“ segir hún.

Þorbjörg bendir á að meginregluna um hraða málsmeðferð megi finna í stjórnarskrá lýðveldisins Íslands sem og Mannréttindasáttmála Evrópu.

„Reglan er ein af grundvallarreglum réttarfars og felur í sér að hver maður á rétt á því að fá niðurstöðu um ákæru á hendur sér innan hæfilegs tíma.

Sjónarmið Mannréttindadómstóls Evrópu er að mikilvægt sé að gætt sé að málsmeðferðartíma til þess

að hann hafi ekki áhrif á refsingu og þar með áhrif á varnaðaráhrif. Meginskylda lögreglu og ákærvaldsins sé að tryggja að þeir sem brjóti af sér sæti viðurlögum. Sá fjöldi dóma sem gengið hafa á undanförunum árum og varða tafir á málsmeðferð gefi vísbendingu um að dómstólar séu í auknum mæli að grípa til þeirra ráðstafana að milda refsingu,“ segir hún.

„Þegar málsmeðferð dregst mjög getur það mögulega haft áhrif á sönnunarstöðu. Vitni koma þá fyrir dóm svo löngu eftir atvikin að þau treysta sér ekki til að fullyrða um hvað þau muna nákvæmlega. Mér

„Það eru hagsmunir sakborningsins sem eru leiðarljósir þegar dómur er mildaður með þessum hætti en málsbæturnar fyrir brotapolu eru engar.



Þorbjörg Gunnlaugsdóttir þingmaður Viðreisnar

hefur fundist að það sé munur á því hvernig Landsréttur tekur á því þegar mál hafa dregist og hvernig Hæstiréttur hefur gert það. Það er hins vegar tilfinning, get ekki fullyrt um það.

Í allmörgum dómum Hæstaréttar hefur komið fram að mál hafi dregist, að ákærða sé ekki um að kenna en alvarleiki og eðli brotsins geri það að verkum að þetta hafi þó ekki áhrif til refsilækkunar. Í einhverjum tilvikum var kannski hluti refsingar skilorðsbundinn með vísan í drátt á málarekstri eða ungs aldurs ákærða, nema hvoru tveggja væri. Mín tilfinning er að Landsréttur sé jafnvel harðari en Hæstiréttur að þessu leyti.“

Þorbjörg segir að algengt sé að þolendur vilji fá viðurkenningu frá geranda og að hann taki ábyrgð. „Það er sérkenni á þessum brotum að gerandi er yfirleitt sakfelldur á grundvelli sönnunargagna, en hann játar ekki. Fyrir þolendur skiptir þá kannski máli að dómurinn sé skýr og að dæmd refsing sé ekki vægari út af málsmeðferðartíma,“ segir hún.

Tafir bitna á gæðum

Fyrir í þessum mánuði var greint frá því að nú konur hefðu lagt fram kærur til Mannréttindadómstólsins á hendur íslenska ríkinu. Allar höfðu konurnar áður kært kynferðisofbeldi, heimilisofbeldi eða kynbundna áreitni til lögreglu en mál þeirra voru felld niður eftir rannsókn lögreglu og sú ákvörðun staðfest af ríkissaksóknara. Þrettán kvenna- og jafnréttissamtök stóðu þá fyrir blaðamannafundi þar sem greint var frá þessum kærum til MDE. Kom fram að í öllum málum hefði málshraðinn verið allt of hægur, þau hefðu tekið of langan tíma í rannsókn og það hefði komið niður á gæðum rannsóknanna.

Daginn eftir að greint var

frá kærunum til MDE tilkynnti Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir dómsmálaráðherra að hún hefði samið við Jón Steinar Gunnlaugsson, fyrrverandi hæstaréttardómara, um aðstoð við vinnu ráðuneytisins að styttingu málsmeðferðartíma í refsivörslukerfinu.

Þessi ákvörðun ráðherra var gagnrýnd harðlega af ýmsum aðilum, svo sem ungliðahreyfingum Samfylkingar og Viðreisnar sem sögðu Jón Steinar ítrekað hafa grafið undan trúverðugleika brotapolu kynferðisofbeldis.

Áslaug sagði að áherslan í störfum hans fyrir ráðuneytið ætti að vera í efnahagsbrota-málum en það var þó ekkert tekið fram um slíkt í samningi ráðuneytisins við hann.

Þegar ráðherra tilkynnti síðan að Jón Steinar hefði óskað lausnar og Hörður Felix Harðarson hæstaréttarlögmaður hefði tekið að sér að sinna verkefninu hans í stað, sagði Áslaug í færslu á Facebook við þetta tilefni: „Ég tel rétt að árétta að tildrögin að þessu verkefni voru síendurteknar fréttir af löngum málsmeðferðartíma efnahagsbrota...“

Í umræðu á Alþingi í liðinni viku beindi Þorbjörg orðum sínum til Áslaugar Örnú þegar hún sagði: „Nýlega fékk málsmeðferðartíminn á sig hið pólitíska kastljós þegar fréttir bárust af sérstöku verkefni af hálfu dómsmálaráðherra um vinnu við að rýna málsmeðferðartíma í efnahagsbrota-málum, og sú vinna er auðvitað af hinu góða og ekkert við hana að athuga. En, þessi vandi á við um alla brotaflokk og það eru dálítið sérstök skilaboð að taka allt annan brotaflokk fyrir en þann sem mest hefur verið til umfjöllunar vegna þessa vanda. Það er nefnilega enn að gerast að dómur fyrir alvarleg kynferðisbrot séu mildaðir á áfrýjunarstigi vegna þess að málin hafa dregist í kerfinu.“

Áslaug Arna mótmælti þessu og sagði málsmeðferð efnahagsbrota alls ekki vera í meiri forgangi hjá ráðuneytinu en málsmeðferð kynferðisbrota „...sem hafa verið í skýrum forgangi allt frá 2018

með nýrri aðgerðaáætlun í þessum málum,“ sagði hún í pontu.

Þá sagði hún að verið væri að ráðast bæði að rót vandans og hala hans, til að mynda með því að stytta boðunartíma í fangelsi.

Ekki tekið á rót vandans

Þorbjörg segir að allir armar kerfisins þurfi að hafa burði til að vinna hratt án þess að gefa afslátt af gæðum. „Það hefur mikil og jákvæð vinna átt sér stað innan kerfisins í því skyni að bæta hér úr, til þess að málin fari hraðar í gegn. Á sama tíma er það samt staðreynd að kynferðisbrota-málum sem lögregla fær til rannsóknar hefur fjölgað mikið. Ég lít ekki svo á að hér sé við kerfið sjálft að sakast,“ segir hún.

Hún tekur undir með ráðherra að álag á kerfinu birtist til að mynda í biðlistum vegna afplánunar sem ekki sé boðlegt. „Dæmdir menn bíða mánuðum og stundum heilu árin eftir að sitja dóma af sér. Að þeim tíma liðnum eru menn stundum komnir á allt annan stað með sitt líf og dómur hefur ekki lengur þann tilgang sem til var ætlast. Og við sjáum líka að dómur eru að farnast. Það hefur þau áhrif að menn þurfa þá ekki að afplána dómana.

Það er þess vegna sem dómsmálaráðherra er nú að leggja fram tillögur um að auka samfélagsþjónustu sem taki til allt að tveggja ára fangelsisdóma. Þetta er gert til að stytta boðunarlísta í fangelsin sem hefur lengst svo síðustu ár að biðtími eftir að afplánun í fangelsisvist hefur lengst. Við erum að tala um biðlista í fangelsi, sem væri dálítið fyndið ef málið væri ekki svona alvarlegt.

Ég er hrifin af hugmyndum um að nota samfélagsþjónustu meira og er á því að dómurar ættu að hafa heimild til að dæma til samfélagsþjónustu. En þessi hugmynd býr til tímabundna heimild um samfélagsþjónustu fyrst og fremst til að klippa aftan af allt of löngum boðunarlísta í fangelsi. Þessi leið er skiljanleg en þar er ekki tekið á neinni rót vandans, heldur bara verið að bregðast við stöðu. Stöðu sem mun koma aftur upp ef ekkert annað breytist.“ ■

OCEAN SAVER.



SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Nú sem fyrr er deilt um verslun með áfengi. Tilraunir til að aflétta einokun ríkisins á smásölu áfengis hafa engan árangur borið en þess í stað hafa undanfarið komið fram hugmyndir um að taka minni skref í átt til frjálsari viðskiptahátta á þessu sviði. Nýjasta tillagan í því efni er frumvarp Áslaugar Örnú Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra sem felur í sér að litlum brugghúsum verði heimilt að selja bjór til neytenda beint af framleiðslustað. Samkvæmt frumvarpinu er það „lítið brugghús“ þar sem framleiddir eru innan við 500 þúsund lítrar af bjór á ári.

Litlu brugghúsin

Talsverð gerjun hefur verið í bruggun áfengs öls undanfarin ár, sér í lagi á landsbyggðinni. Tugir brugghúsa eru starfandi sem veitt hafa fjölda fólks atvinnu en mikil nýsköpun einkennir þessa vaxandi atvinnugrein. Oft er talað um handverksbrugghús í þessu sambandi en á hinum Norðurlöndunum er þeim almennt heimilt að selja áfengt öl í smásölu.

Handverksbrugghúsin tengjast mörg hver ferðaþjónustu og bjóða gjarnan upp á sýnisferðir um framleiðsluna og gestir fá þá vitaskuld að bragða á hinum dýra miði – en þá einungis á grundvelli vínveitingaleyfis. Gestir fá ekki að kaupa áfengi í neytendumbúðum frá brugghúsinu til að taka með sér heim því íslenska ríkið er með einkaleyfi til smásölu á vörunni.

Við bætist að litlu brugghúsin eiga stundum erfitt með að koma vörum sínum á framfæri í Áfengisverslun ríkisins og sumar tegundir eru aðeins framleiddar tímabundið og í litlu magni. Í greinargerð með frumvarpinu er bent á að hér halli á litla framleiðendur í samkeppninni við risana á markaðnum.

Ríkisverslunin mótmælir

Ekki skorti forstöðumenn Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins stóru orðin um litlu brugghúsin í áliti sínu á frumvarpinu en þeir segja að yrði frumvarpið að lögum brystu forsendur rekstrar Ríkisverslunarinnar. („Gott ef satt væri“ myndu andstæðingar hennar segja.) En í álitinu segir nánar tiltekið að ef tuttugu af þessum litlu brugghúsum „myndu á einu ári selja allt að 500.000 lítra eigin framleiðslu í smásölu á grundvelli undanþáguheimildarinnar næmi heildarsala þeirra allt að 10.000.000 áfengislítrum, sem samsvarar hátt í helmingi allrar bjórsölu ÁTVR síðastliðið ár. Því getur

varla talist um þrönga undanþágu frá ríkiseinkasöluinni að ræða.“

Í samtali við Mbl.is á dögunum sagði dómsmálaráðherra að þessi fullyrðing stæðist ekki þar sem umræddur bjór væri aðeins 2,3% af heildarsölu Ríkisverslunarinnar. Ráðherrann sagði svo: „Það er auðvitað ótrúlegt hvernig opinberir aðilar leggjast gegn öllum samkeppnisrekstri eins og þessi umsögn leiðir af sér. Meira að segja örlítill breyting fyrir nokkur brugghús er talið ógna sterkri stöðu ríkisverslunarinnar.“

Mótsagnir

Haukur Örn Birgisson lögmaður henti gaman að þessu í pistli í Fréttablaðinu á dögunum og spurði hver hefði „ekki samúð með því sjónarmiði einokunarrisans að aukið verslunarfrelsi muni hugsanlega leiða til þess að viðskiptavinirnir ákveða frekar að versla annars staðar? Þetta er beinlínis ómannúðlegt gagnvart ÁTVR, ef maður hugsar út í það. Engan skal þó undra þótt ríkisstofnun, sem hefur það lögfesta markmið að takmarka aðgengi að áfengi á sama tíma og hún hreykir sér

af miklu vöruúrvali í verslunum sínum, skuli vera rugluð í ríminu.“

Tímaskekkja?

Á hafta- og skömmunarárurum síðustu aldar var ýmsum ríkiseinkasölum komið á fót, svo sem Bifreiðaeinkasölu ríkisins, Grænmetisverslun ríkisins, Raftækjaeinkasölu ríkisins og Lyfjaverslun ríkisins. Með frjálsari viðskiptaháttum hafa nánast allar þessar stofnanir verið aflagðar ef undan eru skildar Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins og Fríhöfnin á Keflavíkurflugvelli.

Einokunarfyrirkomulag ríkisins með löglegar neysluvörur hamla heilbrigðri samkeppni og felur í sér mikla skerðingu á atvinnufrelsi fólks. Þetta er almennt viðurkennt enda að mestu horfið frá ríkiseinkasölu á vörum. Talsmenn núverandi fyrirkomulags segja aftur á móti gjarnan að ekki sé rétt að líta á áfengi sem hverja aðra neysluvöru. Á hinn bóginn má þá spyrja hvers vegna íslenska ríkið taki sér þá ekki einkaleyfi til smásölu lyfja sömuleiðis. Þar er á ferðinni vara sem sannarlega er mjög sérstaks eðlis og vandmeð-

Einokunarfyrirkomulag ríkisins með löglegar neysluvörur hamla heilbrigðri samkeppni og felur í sér mikla skerðingu á atvinnufrelsi fólks.

farin. Raunar svo vandmeðfarin að til að mega versla með hana þarf að hafa lokið löngu háskólanámi auk sérstakra starfsréttinda.

Áfram verður deilt

Röksemdafærslan er raunar

oft æði sérstæð þegar kemur að stuðningi við Ríkisverslunina, líkt og Haukur Örn benti á. Starfsmenn verslunarfyrirtækja á almennum markaði eru auðvitað ekki verr til þess fallnir að gæta að lögum um áfengiskaupaaldur heldur en ríkisstarfsmenn. Og ef tilgangur Áfengisverslunar ríkisins er að tryggja vöruúrval mætti allt eins halda því fram að ríkisvaldið ætti að starfrækja matvöruverslanir á stöðum þar sem rekstrargrundvöllur er vart til staðar sökum fámennis. Raunar mætti þvert á móti ætla að afnám einkaleyfis ríkisins á sölu áfengis yrði til að efla verslun í dreifðum byggðum og atvinnustarfsemi þar – með sama hætti og sala bjórs beint úr litlu brugghúsum.

Ölið beint frá býli yrði hænuskref í þá átt að færa fyrirkomulag áfengissöllumála hér á landi nær því sem tíðkast víðast hvar annars staðar í Evrópu. – En eftir stendur deilan um stóra málið: Einokun ríkisins á smásölu áfengis sem mun án efa verða tekist á um lengi enn. Hér skal því spáð að síðasta frumvarpið um afnám einkaleyfisins sé ekki enn komið fram. ■

Deilunni um verslun með áfengi er hvergi nærri lokið.

MYND/ERNIR



RÍKISEINKASALAN OG LITLI ATVINNUREKANDINN

Mikil gerjun er í rekstri brugghúsa sem ekki fá að selja vörur sínar beint til neytenda. Frumvarp dómsmálaráðherra gerir ráð fyrir að hægt verði að kaupa bjórinn á framleiðslustað. Áfengisverslun ríkisins andvíg frumvarpinu.

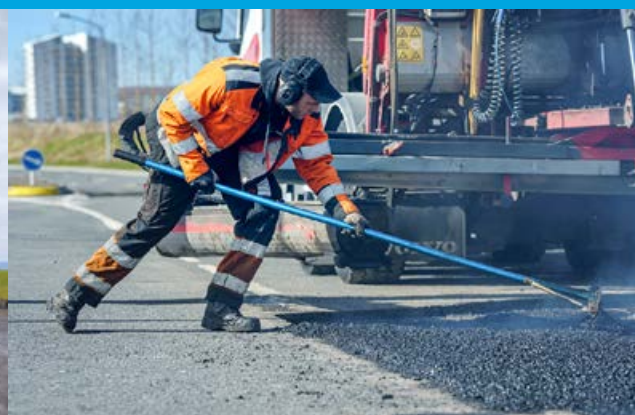
Við erum stolt
af því að vera



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.



Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Birna Jódís Magnúsdóttir býr til keramik-bolla, vasa og annars konar skúlptúra undir nafninu Endemi. Hún hefur varla undan við að búa til bolla með skilaboðum eins og: „Fokking fokk sjitt sjittafokk“, „helvítis“ og „fokk sjitt“.

Hún segir að vinsældir bollanna hafi aukist í COVID. „Mér finnst vinsældirnar vera í takt við COVID-bylgjurnar. Líka hjá mér sjálfri. Ég tek stundum pásur frá því að búa til bolla, fer að einbeita mér að öðru en svo finn ég að þegar ég fyllist af einhverri svart-sýni dett ég aftur í „fokk“ og „sjitt“,“ segir Birna.

„Ég var byrjuð að gera bolla með áletruninni „Þetta verður allt í fokking lagi“. Ég gerði svolítið af þeim fyrir jól, því þá var ég farin að sjá fyrir endann á þessu og fólk líka almennt. En svo datt ég aftur í þennan fokk-pakka um daginn í ljósi nýjustu COVID-fregna.“

Krúttlegt og alls ekki krúttlegt

Birna byrjaði að vinna með keramik fyrir tveimur árum. „Ég þekki listakonu sem vinnur mikið með leir, ég fékk að fylgjast með henni og nota aðstöðuna hennar. Ég hef ekki stoppað síðan,“ segir Birna.

„Bollarnir komu fljótlega upp úr því. Ég var að vinna með krúttlega liti og mig langaði að fá smá „contrast“ þannig skilaboðin á bollunum eru ekki mjög krúttleg.“

Fer eftir eigin höfði

Birna tekur ekki á móti sérpöntunum og allt sem hún auglýsir til sölu á Instagram-síðu Endemis rýkur út. „Það er lúxusvandamál,“ segir hún. „Ég tek orðið ekki pantanir, ég set inn vörur þegar ég get. Stundum sel ég beint út úr stúdíóinu hjá mér og það ratar ekki á síðuna.“

Hún viðurkennir að það sé frábært að hafa frelsið til að búa til það sem hana langar til að hverju sinni. „Það er algjör bónus að fólki finnist það skemmtilegt sem ég ákveð að gera.“

Listakona með meiru

Birna Jódís hefur alltaf verið mikið fyrir það að skapa og leyfa sínum innri listamanni að njóta sín, þótt hún segist ekki vera viss hvort hún myndi kalla sig listamann.

Birna er förðunarfræðingur að mennt og hefur vakið mikla athygli hérlandis og erlendis fyrir förðunarsnillgáfu sína. Hún komst í topp fimm í NYX Nordic Face Awards árið 2016 og hefur lengi verið með stóran fylgjendahóp á samfélagsmiðlum.

„Ég hef alltaf verið að búa eitthvað til, ég veit ekki hvort ég myndi kalla mig listakonu. En mér finnst voða gaman að búa til hluti. Ég er búin að búa



Birna Jódís finnur sig knúna til að búa til bollana þegar svartsýnin tekur yfir.

MYNDIR/ÞÓSENDAR

Dónalegir bollar sem mokseljast

Birna Jódís, förðunarfræðingur og keramiklistakona með meiru, gerir krúttlega bolla með ekki svo krúttlegum skilaboðum sem rokseljast, sérstaklega í COVID.



KERAMIK

Birna gerir ekki aðeins bolla heldur einnig alls konar skúlptúra. Vasar eru einnig vinsælir hjá henni.



FOKK

Vinsældir bollanna eru í takt við COVID-bylgjurnar. Þegar fólk þarf að hanga heima vill það gera það með bolla sem er lýsandi fyrir ástandið.

til skartgripi, verið mikið í förðun og svo hef ég líka mál að myndir. Nú er ég að byrja að vinna með nýjan efnivið, gler, samhliða leirnum. Það er svolítið spennandi. Ég kann ekkert á það en ég prófa mig bara áfram. Ég er þannig týpa að ég bara prófa mig áfram með hluti,“ segir hún.

Veitingastaðurinn ÚPS

Birna Jódís býr á Höfn í Hornafirði ásamt eiginmanni sínum og þremur börnum. Þau eiga og reka veitingastaðinn ÚPS á Höfn, sem er í sama húsi og stúdíóið hennar. Þau opnuðu staðinn í miðju kófinu og segir Birna að það hefur gengið vonum framár.

„Heimafólkið tekur svo vel í þetta og er duglegt að mæta svo það heldur þessu gangandi. Svo kannski koma túristarnir einhvern tímann,“ segir hún.

Það er hægt að skoða bollana á Instagram, @end.emi. ■

TÆKNIN NÝTIST FJÖLSKYLDUM Í SAMKOMUBANNI

Synirnir safna sér fyrir verðlaunum

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Sigrún Ósk Kristjánsdóttir, dagskrárgerðarkona á Stöð 2, segir að sér litist heldur illa á að aftur sé komið samkomubann sem miðast við að hámarki 10 manns, og tilheyrandi skólalokanir. „Hvað á maður að ganga langt í hreinskilninni? Mér líst bara afleitlega á þetta.“

Hún á tvo drengi á grunn-skólaaldri og gengur með þriðja barn sitt og eiginmannsins, Jóns Þórs Hauks-sonar.

Reynslunni ríkari

„Það er þó eins og maður sé aðeins orðinn vondur vanur og er reynslunni ríkari eftir síðustu skipti. Nú veit ég til dæmis að það er öllum fyrir bestu að halda í einhverja rútínu. Mæli til að mynda alls ekki með því að slaka á háttatímanum. Það fer fljótt úr böndunum.“

Sigrún deildi nýverið á Face-

book að í síðasta samkomubanni hafi fjölskyldan sótt app sem hafi gagnast vel við að halda rútínu.

„Við náðum okkur í app sem heitir iRewardChart og er svona umbunarkerfi sem ég get alveg mælt með. Þar getur maður sett inn verkefni vikunnar og gefið stig eða stjörnur fyrir þau verkefni sem þeir ná að klára þann daginn. Svo safna þeir sér fyrir fyrir fram ákveðnum verðlaunum. Dæmi um verkefni eru heimallestur, annar heimalærdómur, að fara út að leika, vera kurteis, hjálpa til við húsverk og svo framvegis. Verðlaunin þurfa ekki endilega að vera merkileg. Geta verið til dæmis ísrúntur eða að fá að ráða hvað er í matinn á sunnudegi.“

Hún segir strákana nokkuð spennta fyrir heimaskólanum en er nokkuð viss um að mesti glansinn fari fljótt af því.

Foreldrar verða kennarar

„En þetta gæti svo sem hitt verr á núna. Páskafríð fram undan, súkkulaði, góður



APPIÐ IREWARDCHART

matur og fyrir vikið fara ekki allir dagar í að reyna að fela sig undir sæng til að koma einhverju í verk í vinnunni. Mér finnst það erfiðast. Að vera kennari, íþróttabjálfi og dagskrárgerðarkona í átta tíma á dag.“

Henni finnst það erfiðasta við að skólarnir séu lokaðir vera skortur á félagsskap jafnaldra fyrir börnin og þar með einnig fyrir foreldrana.

Spurð hvort hún lumi á einhverjum leynitrixum fyrir foreldra til að koma í veg fyrir

Samkomubann og skólalokanir geta reynt mikið á fjölskyldulífið. Tæknin getur komið að góðum notum til að gera þennan tíma bærilegri fyrir alla og skiptir þá litlu hvort leitað er að skemmtilegum fróðleik eða fræðslu.



Sigrún Ósk Kristjánsdóttir er reynslunni ríkari.

MYND/VALLI

bugun mælir hún bara með því að reyna að vera máttulega afslappaður gagnvart ástandinu og muna að þetta hlýtur allt að taka enda. „Ég

sleppi öllu samviskubiti yfir súkkulaðiáti, horfi á léttara sjónvarpsefni en venjulega og hringi mjög reglulega í fólk sem kemur mér til að hlæja.“

Fjörugt og fræðandi

Guðmundur Jóhannesson, samskiptafulltrúi Símans og tæknigúru, á tvær hressar grunnskólastelpur með eiginkonu sinni.

Þegar kemur að skemmtilegum öppum til afþreyingar mælir hann með leikjunum Pokémon Go og Among Us.

Göngutúr með snjalltæki

„Það er tilvalið að fara út í göngutúr með krökkunum að safna Pokémonum í gegnum snjalltækin. Eitthvað sem við öll getum gert saman, og er hreyfing og leikur í senn.

Among Us er tölvuleikur sem virkar í næstum hvaða tæki sem er. Frábær til að spila með stórfjölskyldunni yfir internetið í eina kvöldstund eða svo.“

Þegar kemur að fróðleik er Guðmundur líka sannkallaður fróðleiksbrunnur. Þar mælir hann með Krakka- og unglingavef Menntamálastofnunar (<https://mms.is/krakkavefir>) „Hér eru gagnvirk verkefni sem fræða og skemmta í páskafríinu. Góð upprifjun fyrir foreldra og nýr fróðleikur fyrir krakkana.“

Teikna á tölvu

Þá stingur hann einnig upp á að leyfa krökkum að nota tölvuna til að teikna, til dæmis á vefnum kleki.com.

„Börnin fá að lita í tölvunni sem þeim finnst gaman, þetta þjálfar þau yngri að nota tölvumús og stunda listsköpun. Það er gott fyrir yngri kynslóðina að kynna tölvu-



POKÉMON GO

músinni sem annars er hverfandi listgrein sökum þess að við notum svo mikið snertiskjái. Á sama hátt mætti svo skrifa smásögu tengda myndinni í Word til að venjast því að skrifa á lyklaborð.“ ■



Gummi Jó, eins og hann er alltaf kallaður, kann að hafa ofan af fyrir dætrunum.

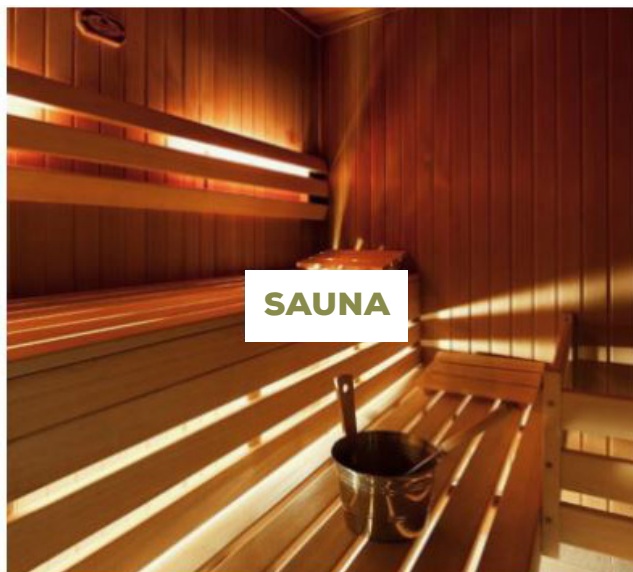
MYND/ADSEND



BÁTAR



SAUNATUNNUR



SAUNA

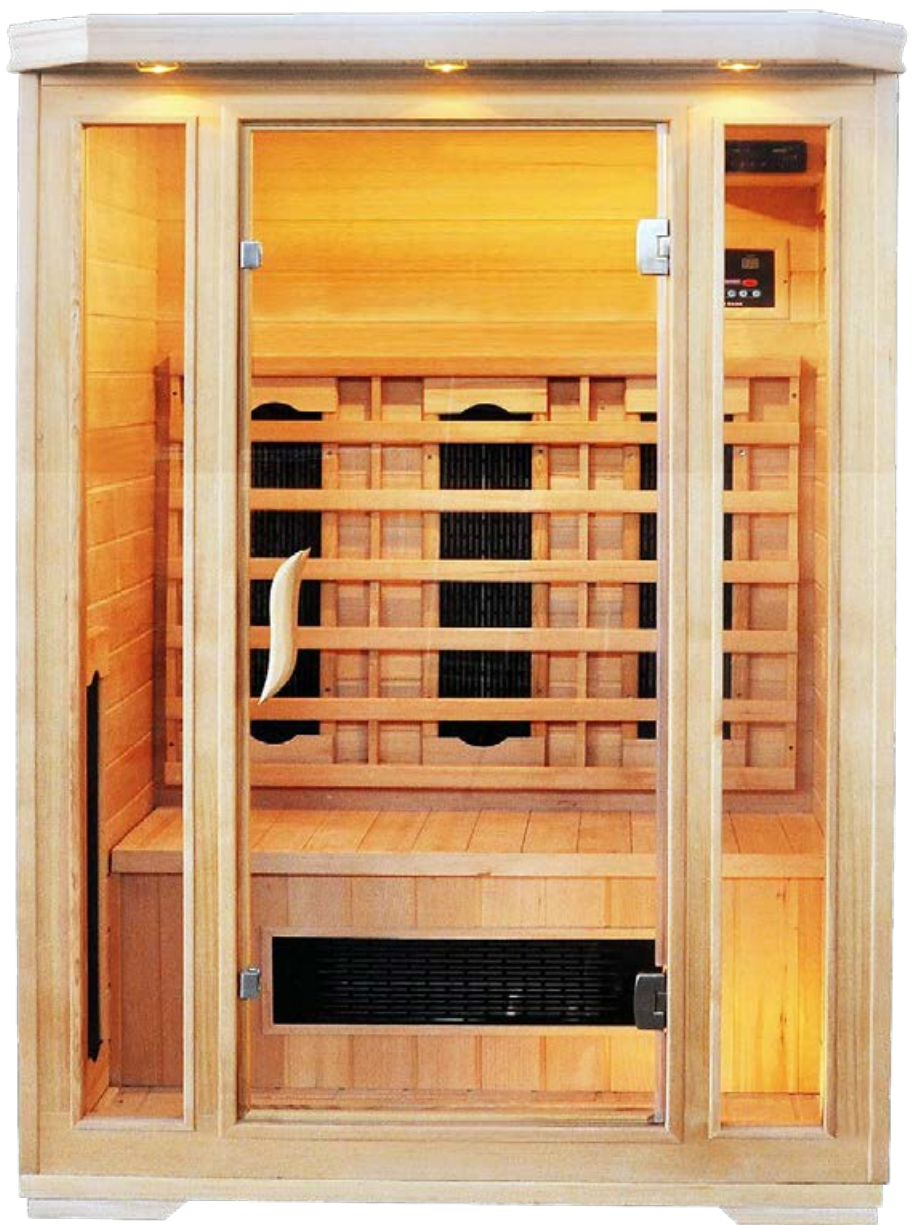
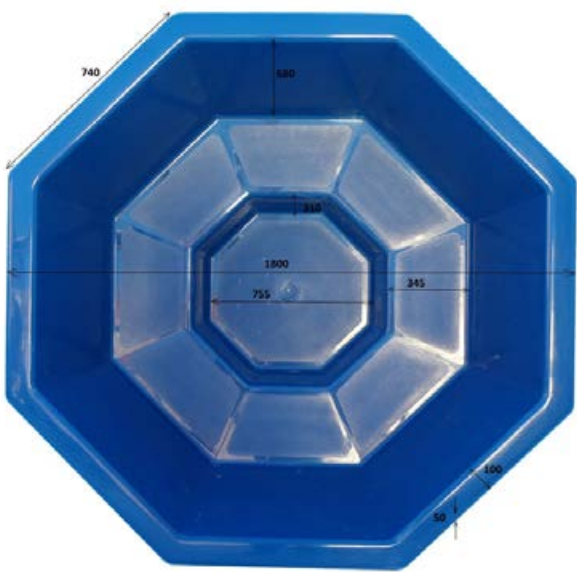
Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum



Eigum f órar stærðir af lokum á lager í gráum og brúnum litum ■ Verð frá 62.000 kr.



Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

STERKARI OG STÆRRI RASS HEIMA

Dísa Edwards einkaþjálfari segir það mikilvægt að virkja rassvöðvann vel fyrir æfingu svo hann stækki. Hún deilir æfingu sem allir geta gert heima, þú þarft bara teygju og handlóð.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Dísa Edwards er 33 ára þriggja barna móðir búsett í Njarðvík. Hún er lærður einkaþjálfari og með BA gráðu í talmeinafræði frá Auburn University. Í dag starfar hún sem aðstoðarmaður fasteignasala í löggildingarnámi. Dísa hefur alltaf haft mikinn áhuga á íþróttum og hreyfingu. Hún hefur stundað CrossFit frá árinu 2014 og samhliða því stundað lyftingar. Árið 2015 fékk hún brennandi áhuga á öllu því sem tengist næringu. „Þá lærði ég nýja nálgun á mataræði sem breytti öllu hjá mér. Ég byrjaði með fjarþjálfun, Body By Disa, árið 2020 þar sem ég legg áherslu að kenna kúnnunum mínum sömu nálgun og hvað það er mikill „game changer“ þegar kemur að því að ná sínum markmiðum.“

Stærri og sterkari rassvöðvar
Dísa leggur ríka áherslu á að styrkja og móta rassvöðvana í prógramminu sem hún gerir fyrir viðskiptavinum sína. „Það sem skiptir mestu máli þegar maður vill stækka þennan vöðva er að virkja hann vel fyrir æfinguna, kveikja á honum og vera viss um að maður sé að nota hann þegar maður gerir æfingarnar,“ segir hún. „Ásamt því er mikilvægt að velja æfingar sem henta manni og reyna á vöðvann. Sambland af þungum lyftingum og svo léttum „high reps“ æfingum er best og „progressive overload“ er einnig mikilvægt. En það þýðir einfaldlega að það er mikilvægt að skora á sig og þyngra viku frá viku og bæta við fjölda endurtekninga.“ Aðspurð hver algengustu mistökin séu þegar fólk vill stækka rassvöðvann, segir Dísa að það sé að fara ekki eftir neinu ákveðnu plani og gera alltaf mismunandi æfingar. Best er að velja æfingu sem maður finnur vel fyrir og halda sig við hana í alla vega fjórar vikur. ■

UPPHITUN

3 HRINGIR

- 15 hnébeyggjur
- 10 armbeyggjur
- 5 burpees
- 2 hringir
- 15 Donkey kicks hægri
- 15 Donkey kicks vinstri



Hægt er að nálgast æfingaprógrömm Dísu á bodybydisa.com. Hún er einnig virk á Instagram @disaedwards.
MYNDIR/
SIGTRYGGUR ARI

ÆFINGIN

L1 LATERAL RAISES

L1 PLANK WALKUPS

L1 BICEP CURL

L2 SINGLE LEG HIP THRUST

L2 FROG PUMP

L3 REVERSE CRUNCHES

L3 SIDE PLANK HIP TOUCH

L4 DONKEY KICK

L4 STANDING HIP ABDUCTION

Fyrir þessa æfingu þarftu tvö handlóð og teygju. Þetta eru fjórar lotur. Í hverri lotu eru þrjár æfingar og þú gerir þrjár umferðir af þeim æfingum. Hver æfing er framkvæmd í 45 sekúndur í senn, svo ferðu strax í næstu æfingu. Eftir hverja umferð hvílirðu í 30 sekúndur. Síðan þegar þú ert búin að gera þrjár umferðir þá hvílirðu í eina mínútu áður en þú ferð í næstu lotu.

FYRSTA LOTA L1
Hver æfing í 45 sekúndur

- Lateral raises
- Plank Walkups
- Bicep curl
- 30 sekúndna hvíld
- x3

– 1 mínútu hvíld –

ÖNNUR LOTA L2
Hver æfing í 45 sekúndur
*Hér getur þú notað teygju til að fá meira út úr æfingunni.

- Single leg hip thrust vinstri
- Single leg hip thrust hægri
- Frog pump
- 30 sekúndna hvíld
- x3

– 1 mínútu hvíld –

ÞRIÐJA LOTA L3
Hver æfing í 45 sekúndur

- Reverse crunches
- Side plank hip touch vinstri
- Side plank hip touch hægri
- 30 sekúndna hvíld
- x3

– 1 mínútu hvíld –

FJÓRÐA LOTA L4
Hver æfing í 45 sekúndur
*Hér getur þú notað teygju til að fá meira út úr æfingunni.

- Donkey kick vinstri
- Donkey kick hægri
- Standing hip abduction
- x3

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Vörumerkið Gucci fagnar hundrað ára afmæli í ár. Merkið er hátískumerki sem þekktist úti um allan heim og hefur notið svo mikilla vinsælda að það hefur undanfarinn áratug ratað inn í orðaforða margra sem slanguryrði. Að eitthvað sé Gucci þýðir að eitthvað sé frábært, ferskt eða gott. En lífið hjá barnabarni stofnanda tískuhússins var ekki „Gucci“ heldur var markað af eldheitri rómantík, afbrýði og loks sviplegu morði.

Bara eitt orð

Þann 27. mars 1995 bárust fréttir sem skóku alla Ítalíu. Krónprins Gucci-fjölskyldunnar hafði verið skotin til bana á leið sinni til vinnu, um hábjartan dag og að því er virtist að tilefnislausu. Rannsókn lögreglu sigldi fljótt í strand enda fundust engar vísbendingar og engar augljósar hvatir að baki verknaðinum. Var Gucci viðriðinn eitthvað misjafnt? Var þetta liður í löngum deilum fjölskyldunnar um yfirráð yfir Gucci vörumerkinu? Svo virtist sem að svörin við þessum spurningum yrðu aldrei fengin og fljótlega varð Gucci-málið aðeins rykfalinn mappa í málaskrá lögreglunnar.

Tveimur árum síðar barst þó símtal sem átti eftir að breyta öllu. Síðla kvölds 8. janúar árið 1997 barst lögreglu símtal þar sem nafnlaus innhringjandi bað um áheyrn yfirmannsins Filippo Ninni. Þessi uppljóstrari vildi lítið gefa upp í gegnum síma annað en: „Ég ætla bara að segja eitt orð – Gucci.“

Heyrði óvart samtal

Þetta eina orð nægði þó Filippu. Þetta var eina mögulega vísbendingin sem lögreglu hafði borist eftir tveggja ára rannsókn. Filippo fór til fundar við uppljóstrarann sem reyndist vera gestur á einnar stjörnu hóteli í Mílanó og hann hafði fyrir tilviljun heyrt samtal sem honum var ekki ætlað að heyra.

Starfsmaður á hótelinu hafði nefnilega verið að stæra sig af því að hafa tekið þátt í að fá leigumorðingja til að ráða Gucci af dögum. Loksins hafði lögregla eitt hvað í höndunum og þegar hún hóf að rannsaka þennan starfsmann áttu mál fljótt eftir að skýrast og mitt í þessum stormi var hvorki undirheimamaður né meðlimur Gucci-fjölskyldunnar. Nei þar var að verki kona sem í fjölmiðlum hafði verið kölluð fröken Gucci.

Ást við fyrstu sýn

Maurizio Gucci var við-



Fröken Gucci fékk síðar nafnið Svarta ekkjan.



MYND/GETTY

Ást, afbrýði og Gucci

Það dreymir alla um lúxuslífið og glamúrinn sem því fylgir og sumir eru tilbúnir að gera hvað sem er til að halda í góða lífið.

skiptamaður og einn erfingja að tískuveldinu Gucci sem afi hans stofnaði. Hann var rétt skriðinn á þrítugsaldurinn þegar hann í samkvæmi nokkru rak augun í fallegustu konu sem hann hafði séð. Hann snéri sér að vini sínum og spurði „Hver er þessi fallega, rauðklædda kona sem lítur út eins og Elizabeth Taylor?“ Umrædd fegurðardrottning var Patrizia Reggiani. Hún kom úr ríkri fjölskyldu en taldist þó ekki meðal elítu hinna ríku og frægu.

Fjölskylda Maurizio var ekki hrifin, en gat þó ekki komið vitinu fyrir unga viðskiptamanninn sem var yfir sig ástfanginn. Þau gengu í hjónaband árið 1972 og framtíðin virtist björt. Patrizia elskaði að vera orðin hluti af Gucci-veldinu og hluti elítunnar. Hún var fljótt kölluð fröken Gucci af fjölmiðlum og hún og eiginmaðurinn voru kölluð fallegasta par í heimi.

Hjónaband þeirra var hamingjusamt fyrst um sinn en eftir 12 ár fór Maurizio eitt sinn í viðskiptaferð og kom aldrei til baka. Hann lét lækni sínum eftir að tilkynna Patriziu að hjónabandið væri búið, henni til lítillar gleði. Hún stóð frammi fyrir því að missa Gucci úr lífi sínu, bæði tískuhúsið sem og eiginmanninn.

„Það er ekki til sá glæpur sem er ekki falur.“

Sá fram á að missa allt

Við tók ljótur skilnaður. Patrizia ætlaði ekki að standa eftir slypp og snauð. Hún var að missa tengsl sín við eitt stærsta tískumerki heims og ætlaði ekki að gera það án þess að fá nokkuð fyrir sinn snúð. Skilnaðarferlið tók því heilu árin og virtist engan endi ætla að taka.

Rétt fyrir skilnaðinn hafði Maurizio tekið við rekstri Gucci. Eftir að hann fór frá Patriziu ákvað hann að fyrirtækjareksturinn væri ekki fyrir hann og seldi hlut sinn í fyrirtækinu fyrir veglega summu. Patrizia varð brjáluð.

Annað áfallið kom svo þegar Maurizio kynntist nýrri konu. Hann vildi nú afgreiða skilnaðinn til að geta gift nýju kærustunni. Patrizia hafði misst frá sér Gucci-vörumerkið, og nú átti að

taka af henni Gucci-nafnið.

Hún ákvað því að koma sínum fyrrverandi fyrir kattarnef áður en nýja kona hans næði að koma klóm sínum í Gucci-auðæfin og rýra arfinn sem dætur Patriziu og Maurizio fengju.

Hver er nógu hugaður?

„Ég gekk á milli manna og spurði hvort einhver væri nægilega hugaður til að myrða manninn minn,“ sagði Patrizia einu sinni í viðtali. Hún hringdi meira að segja í Maurizio rétt áður en hann dó og sagði honum að hann ætti illt í vændum. Heift hennar varð fljótt að þráhyggju.

Hún leitaði logandi ljósi að einhverjum sem gæti ráðið mann hennar af dögum. Hún spurði jafnvel slátrarann sinn og íhugaði stuttlega að gera það sjálf, en taldi það óskyn-

samlegt þar sem hún kunni illa að fara með skotvopn. Það var svo loksins þegar hún leitaði til spákonu sinnar, Giuseppina Auriemma, sem hjólin fóru að snúast. Auriemma sagði síðar í viðtali: „Hún bað alla íbúa Mílanó að finna morðingja. Enginn tók hana alvarlega. Ég var eini aulinn sem beit á agnið.“

Giuseppina, kölluð Pina, hafði þekkt Patriziu árum saman og verið einn hennar nánasti ráðgjafi í lífinu. Pina kom sér í samband við Ivano Savioni, næturstarfsmann á áðurnefndu hóteli og hann hafði samband við enn einn aðila sem svo fann leigumorðingjann sem var fenginn í verkið.

Eins og áður sagði var það þessi hótelsstarfsmaður sem varð til þess að lögregla komst á spor Patriziu. Bæði með því að tala opinskátt um hlut sinn í málinu án þess að gæta að því að fólk gæti verið að hlusta, en einnig hafði hann á sama tíma aftur verið að leita að morðingja. Í þetta sinn til að kúga Patriziu til að greiða eftirstöðvarnar fyrir morð Maurizio.

Glæpir til sölu

Allir sem áttu hlut að máli voru handteknir nokkrum vikum síðar og öll voru sakfelld. Patrizia var dæmd í 29 ára fangelsi fyrir sinn hlut, en var sleppt eftir 16 ár og er nú frjáls kona. Meðal sönnunargagnanna gegn Patriziu var dagbók hennar. En þar hafði hún skrifað: „Það er ekki til sá glæpur sem er ekki falur“ og daginn sem Maurizio var drepinn hafði hún aðeins skrifað eitt orð „Parasdeisos“ sem er gríska orðið fyrir paradís.

Patrizia hefur aldrei beinlínis játað á sig morðið en þó hefur hún sagt að hún líti ekki á sig sem saklausa heldur frekar sem „ekki seka“. Fyrst þegar henni bauðst að losna úr fangelsi með því skilyrði að hún fengi sér vinnu sagði hún: „Ég hef ekki unnið einn einasta dag í lífinu og ætla svo sannarlega ekki að byrja á því núna“. Hún skipti þó um skoðun og þegar hún losnaði úr fangelsi árið 2014 fór hún að vinna hjá skartgripasala í hlutastarfi. Hún sagði þó í viðtali: „Mig dreymir um að snúa aftur til Gucci. Mér finnst ég enn tilheyra Gucci-fjölskyldunni – jafnvel er ég meiri Gucci en þau öll til samans.“

Nú kemur fljótlega út kvikmynd sem byggir á sögu Patriziu og Maurizio og mun sjálf Lady Gaga fara með hlutverk Patriziu. Myndin er væntanleg í nóvember á þessu ári.

Patrizia veit af þessu og var lítt hrifin af verkefninu og minna hrifin af þeirri hneisu að Lady Gaga hafi ekki heimsótt Patriziu til að undirbúa sig fyrir hlutverkið. Henni fannst það bara hreinlega ekki „Gucci“. ■



Screwdriver með tvisti

Einfaldasti drykkurinn og stútfullur af C-vítamíni. Ertu að drekka kokteil eða heilsudrykk?

- 120 ml vodka
- 1 tsk. ylliberjasíróp
- 120 ml appelsínusafi

Fylltu glas með klaka.

Settu vodka og ylliberjasíróp í glasið.

Fylltu með appelsínusafa, hrærðu og njóttu.



Garibaldi

Klassískur og einfaldur kokteill sem klikkar ekki.

- 45 ml Campari
- Ferskur appelsínusafi

Settu tvo ísmola í glas. Bættu við Campari og dassi af appelsínusafa, blandaðu vel.

Bættu við einum ísmola og fylltu glasið af appelsínusafa.

Skreyttu með appelsínusneið.



Corona Sunrise

Þessi sumarlegi drykkur hefur verið að vekja mikla athygli á Tik-Tok undanfarið. Netverjar skiptast á að prófa þennan drykk, sem virðist smakkast betur en hann hljómar.

- Corona í gleri
- 30 ml tekíla
- 90 ml appelsínusafi
- Dass af grenadine
- Límónusneið

Drekktu úr Corona-flöskunni þar til komið er niður að merki.

Bættu við tekíla, appelsínusafa og grenadine.

Skreyttu með límónusneið.



Kokteilar til að kæta í Kóvid

Fjórða bylgjan er hafin og er að taka sinn toll. Við erum hálfnuð með þriggja vikna samkomubann, barir lokaðir og blúsinn á næsta leyti. Þá er gott að muna að maður er manns gaman, rífa fram spil og bjóða nánnum vinum í einn drykk.

UPPSKRIFTIRNAR VORU FENGNAÐ FRÁ TIKTOK, SEACOST MOMS OG FORBES.



Sóttkvíarkokteillinn

Þessi er í finni kantanum en með einföldum hráefnum. Þú þarft kokteilaglas ef þú vilt gera upplifunina alvöru.

- 30 ml Cointreau
- 30 ml trönuberjasafi
- 45 ml gin
- 15 ml eplasafi
- Toppað með kampavíni – eða freyðivíni

Settu Cointreau, trönuberjasafa, gin og eplasafa í kokteilhristara með klaka og hristu vel saman í 10-15 sekúndur.

Sigtaðu vökvann í kalt kokteiglið. Fylltu glasið með kampavíni og skreyttu með eplasneið.



Mamma þarf kaffitíní

Þessi er einfaldur en orkumikill. Eftir langan dag með börnin heima þá eiga allir foreldrar þennan skilið – fljótandi eftirrétur til að skála í þegar heimilið er komið í ró. Ef þú ert barnlaus þá áttu hann samt skilið. Því halló, COVID!

- 120 ml vodka
- 60 ml Kahlua
- 60 ml ískaffi eða espresso

Fylltu kokteilhristara með klaka.

Notaðu skotglas til að mæla vodkað, eða ekki. Farðu bara eftir tilfinningu ef þetta hefur verið erfiður dagur.

Settu jafn mikið af Kahlua og kaffi.

Hristu og sigtaðu í kokteiglið.

Engifermargaríta

Kröftugur og öðruvísi kokteill sem hressir þig við. Mögulega gott við kvefi. Eða ekki.

- 60 ml tekíla
- 30 ml ferskur límónusafi*
- 1,5 msk agavesíróp
- 15 ml ferskur engifersafi*

*ef þú nennir ekki að kreista sítrónu og gera engifersafa, kaupu bara tilbúið til að einfalda verkin.

Blandaðu tekíla og límónusafa saman. Bættu síðan við agave-sírópinu og engifersafanum.



Faraldursbolla

Ef þú vilt ekki blanda alltaf einn drykk í einu, þá skellurðu í gamalds „bollu“, það er að segja stór kokteiluppskrift í könnu. Þennan er best að undirbúa með fyrirvara.

- 1 flaska hvítvín
- 330 ml Sprite
- 350 ml límonaði
- 2 bollar frosin ber
- 1/3 bolli sykur

Blandaðu hvítvíni, límonaði, ávöxtunum og sykrunum í könnu.

Settu lok yfir og geymdu í ísskáp yfir nótt.

Bættu við Sprite og fylltu glas með klaka áður en þú hellir drykknum.

Fjölskylduhornið

Kristín Tómasdóttir hjónabandsráðgjafi svarar spurningum lesenda um málefni er varða fjölskylduna, börnin og ástina

í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem vill skilnað.

Sérfræðingur svarar



Sæl Kristín. Mig langar að skilja við konuna mína til 17 ára en ég get ekki sagt henni það og ég kem því ekki í verk. Ég hef reynt en það hefur endað með því að ég fæ samviskubit og gef hið þveröfuga í skyn, að ég sé bálskotinn í henni. Ég er búinn að hugsa um þetta í svona sjö ár. Nú verður eitthvað að gerast því annars mun ég springa. Þetta er fín kona, við erum góðir vinir og eigum eitt barn sem er 13 ára. Hún er rosalega ástfangin af mér, vill fleiri börn og hún mun aldrei biðja um skilnað. Ég er bara ekki ástfanginn, alveg sama hvað ég reyni. Ég er ekki hamingjusamur og kvíði því að fara heim eftir vinnu því mér finnst ég þurfa að leika eitthvert hlutverk sem ég er ekki sannur í. Stundum verð ég skotinn í öðru fólki og ég sækist frekar í félagskap annarra en hennar. Ég er alveg viss um hvað ég vil, ég bara get ekki og veit ekki hvernig ég hrindi því í framkvæmd.

Kær kveðja,
Einn í vanda

Þrenns konar aðstoð

Blessaður. Takk fyrir spurninguna þína. Já stundum er þetta bara svona, það er að segja annar aðilinn er bara ekki ástfanginn, en hinn er að springa úr ást. Það er bæði sárt og erfitt. Sumir segja að það erfiðasta við skilnaði sé að taka ákvörðunina. Sú ákvörðun getur verið lengi að gerjast innra með fólki og það getur tekið mörg ár að koma orðum að því. Það hljómar eins og ákvörðunin sé komin í þínu tilfelli og þú getur verið sáttur með það, eitt þungt skref í rétta átt. Ég mæli samt alltaf með því að fólk fái aðstoð við að taka svona ákvörðun, jafnvel tíma hjá fagaðila eða ræði við góðan vin eða fjölskyldumeðlim.

Fólk sem leitar til mín við vanda í samböndum getur fengið þrenns konar aðstoð. Í fyrsta lagi getur fólk fengið aðstoð við að bæta sambandið, í öðru lagi getur fólk fengið aðstoð við að meta hvort það vilji vera í sambandi eða ekki og í þriðja lagi þurfa sumir aðstoð við að skilja. Stundum þurfa þör að rúlla nokkra hringi í gegnum þetta allt saman til þess að finna staðinn sem þau eru sátt við.

Spurning þín bendir til þess að þinn vegur liggi í átt að skilnaði en að þú þurfir aðstoð við að fylgja því eftir. Getur verið að þú sért ekki búinn að hugsa skilnaðinn til enda og að óvissan komi í veg



MYND/GETTY

KEM MÉR EKKI Í AÐ BIÐJA UM SKILNAÐ

fyrir að þú takir af skarið? Til þess að eyða óvissunni og kvíðanum sem henni fylgir gæti verið ráð að gera plan um næstu skref. Hvernig mynduð þið háttta íbúðarmálum? Forsjármálum? Hvernig myndir þú vilja segja barninu ykkar frá þessari ákvörðun? Hvað verður erfitt? Hvað óttastu mest? Hvernig ætlar þú að tækla það?

Óhamingja eða skilnaðarferli?

Ef þör hugsa ekki skilnað til enda þá er hætta á því að þau haldist saman einfaldlega vegna þess að þau þora ekki

að horfast í augu við það sem skilnaður getur haft í för með sér. Og hvort er betra? Að vera í óhamingjusömu sambandi eða takast á við erfitt skilnaðarferli?

Þú nefnir að þú fáiir samviskubit og að þú viljir ekki særa konuna þína. Það skil ég mætavel, en hefur þú velt því fyrir þér hvort þú sért jafnvel að særa hana með því að koma heim úr vinnunni og leika hlutverk sem þú ert ekki sannur í? Mögulega væri gott fyrir þig að vera búinn að leiða hugann að aðstoð fyrir konuna þína við þessum særindum. Getur

hún leitað til fagaðila? Á hún fjölskyldu og vini sem munu grípa hana? Getið þið farið saman til fagaðila sem getur aðstoðað þig við að aðstoða hana?

Sumum finnst erfitt að koma orðum að svona stórum ákvörðunum og það er mjög skiljanlegt, en það er ekki gott að bíða eftir því að springa og böðla þessu þá út úr sér í mikilli taugaspennu. Þú ert kominn ansi langt og nú er það bara loka-hnykkurinn, hann má framkvæma bæði vel og illa. Við undirbúum okkur fyrir annað eins í lífinu og því væri ekki

Getur verið að þú sért ekki búinn að hugsa skilnaðinn til enda?

úr vegi að setjast niður og skrifa niður þá punkta sem þú vilt að komi fram. Hvernig viltu orða þetta? Hvað viltu að hún viti? Við hvaða aðstæður væri best að nefna þetta? Þá gæti það reynst vel að óska eftir því við maka að fara saman til fjölskyldumeðferðarfræðings, stundum er auðveldara að koma orðum að erfiðum málum með hlutlausan þriðja aðila sér við hlið.

Stór og erfið ákvörðun

Ef þú spyrð mjög hamingjusamt fólk hvers vegna það er svona hamingjusamt þá er tíðasta svarið: góður maki. Sem er óþolandi í ljósi þess að við viljum að hamingja okkar byggi á okkur sjálfum. En það segir okkur líka að ef við erum ekki í góðu sambandi þá getur það dregið verulega úr hamingju fólks, eins og þú nefnir raunar sjálfur. Í ljósi þess gæti það orðið þér innblástur að svona stór og erfið ákvörðun geti leitt til þess að þú, þrátt fyrir erfiðleika, finnist fyrir meiri hamingju í kjölfarið.

Ég vildi óska þess að þú myndir sjá hversu langt þú í raun og veru ert kominn í þessu ferli. Þér hefur liðið illa í nokkuð langan tíma og ef þú ert sannfærður um að þú þurfir út úr þessu sambandi til þess að líða betur, þá er þér ekki til setunnar boðið. Tíminn líður hratt á gervihnattaöld og þú vilt síður vakna upp árið 2028 í sömu sporum og þú ert núna. Þú ert greinilega varkár maður sem vilt þér og þínum vel og þá munuð þið komast í gegnum skilnaðarferli þannig að þegar upp er staðið, þá séuð þið öll sátt. Gangi þér sem allra best. ■

Við hvetjum lesendur til að senda spurningar og vangaveltur sínar til Kristínar í tölvupósti á: hjonabandssaela@gmail.com.

Spurningunum verður svo svarað hér í Fjölskylduhorninu, að sjálf-sögðu nafnlaust og í fullum trúnaði.

A photograph of a traditional sailing ship, likely a galleon, with a large red sail and a white spinnaker sail. The ship is sailing on the water, and a small building is visible in the background.

[illegible]

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

[illegible]

FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

***Ingibjörg Jónsdóttir,
Vestmannaeyjum.***

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



Verðlaun fyrir rétt svar
er Bálviðri eftir Kiran
Millwood Hargrave.

A aðfangadag árið 1617 skellur aftaka-
veður fyrirvaralaust á Vardø, austustu byggð Norður-Noregs, þegar nær allir karlmenn þorpsins eru á sjó. Maren, Kirsten og Diinna standa með öðrum konum á ströndinni og horfa á eiginmenn, unnusta, feður, bræður og syni farast. Þær eru einar eftir og þurfa að bjarga sér sem best þær geta. Sumar halda dauðahaldi í trúna, aðrar treysta meira á eigin mátt.

Hálftu öðru ári síðar kemur nýr fógeti til Vardø í þeim tilgangi að sveigja íbúana undir veraldlegt og andlegt yfirvald og uppræta galdrakukl Samanna. Unga konan hans er með í för og þegar hún kynnist Marenu og Kirsten áttar hún sig á að til eru sjálfstæðar konur. En eiginmaður hennar sér ekkert annað en sótsvarta skugga og fordæðuskap sem hann verður að útrýma með öllum ráðum.

Kiran Millwood Hargrave er margverðlaunaður höfundur sem hefur áður sent frá sér ljóð, leikrit og barnabækur en Bálviðri er fyrsta skáldsaga hennar fyrir fullorðna og byggist á frásögnum af raunverulegu galdrafári í Norður-Noregi.

Eyrún Edda Hjörleifs-
dóttir býddi. ■

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.

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11					12		13			
14					15	16				
17					18					
19					20			21		
			22	23		24	25			
26	27	28		29	30		31	32	33	34
35			36				37			
38							39			
40					41	42				
43						44				

- LÁRÉTT**

 - 1. framvegis
 - 6. dútl
 - 11. dysjar
 - 13. áhrif
 - 14. ástundun
 - 15. valda
 - 17. innvols
 - 18. reigður
 - 19. hýði
 - 20. tvíhljóði
 - 21. umdæmi
 - 22. tveir eins
- 24. tveir eins
 - 26. óvirða
 - 29. tveir eins
 - 31. leikur
 - 35. tappar
 - 37. tré
 - 38. andlit
 - 39. sneið
 - 40. himna
 - 41. næstum
 - 43. geð
 - 44. lasleiki
- LÓÐRÉTT**

 - 1. yfirlit
 - 2. upplýsa
 - 3. deigur
 - 4. hindrar
 - 5. próftitill
 - 7. dýrahljóð
 - 8. klína
 - 9. vegna
 - 10. skraut
 - 12. birta
 - 16. þús
 - 23. svipt
- 25. ákæri
 - 26. skraut
 - 27. tjón
 - 28. tala
 - 30. málmur
 - 32. óskiptan
 - 33. hress
 - 34. skrá
 - 36. hljómur
 - 42. fisk

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **GELDINGA-DALIR**, sem sennilega hefur ekki verið mjög erfitt að geta sér til um enda um fátt annað rætt, ritað eða ferðast til.

Í stafaruglinu líkt og vanalega eru falin 20 orð úr hinum

ýmsu óskildu áttum, 19 gefin upp en það tuttugasta, leynigesturinn, tengist þeim hátíðar- og frídögum sem núna standa yfir hvað sterkustum böndum meðal fólks, að því leyti að vera eitt það sem vart nokkur sleppir, hvort sem fært er á skíði, til messu, ferminga, nú eða eldstöðvanna.

gönguleið upprifinn staðalýsing hlaðvarp	próf þjófstarta traðarjörð sólróði	feginisdagur neistaflug begónía meðalár	faðmfylli sjaldgæft vorgresi náðugur	fabúlera vetrarfæri náðhús
---	---	--	---	----------------------------------

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

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

AÐALDAMAN FYRST

Filippus prins skal ganga tveimur skrefum á eftir eigin-konu sinni því hún er drottning og æðri honum.

HATTAR FYRIR SEX

Konunarnar í konungsfjölskyldunni eiga að vera með hatta á almannafæri. Nema ef klukkan er orðin 18.00, þá er skipt yfir í kórónu, ef konurnar eru giftar.

SKILABOÐASKJÓÐA

Elísabet drottning sést sjaldan án handtösku. Hana notar hún til að senda aðstoðarfólki sínu og öðrum skilaboð. Ef hún leggur töskuna á matarborðið er matartíminn á enda. Ef hún færir töskuna frá vinstri til hægri handar þá vill hún að samræðum ljúki. Ef hún leggur töskuna á gólfið þá er hún í leiðinlegu samtali og þarf björgun.

FYRST TIL HÆGRI, SVO TIL VINSTRI

Við formleg matarboð þarf drottningin að byrja á því að spjalla við manneskjuna sem situr henni á hægri hönd. Þegar næsti réttur er borinn fram snýr hún sér að manneskjunni á vinstri hönd.



AÐSKILDIR Á FERÐALÖGUM

Prinsarnir Karl, Vilhjálmur og Georg mega ekki ferðast saman. Þeir eru nefnilega arftakar krúnunnar og gæta þarf þess að þeir farist ekki samtímis.

EKKI SNÚA BAKI Í DROTTNINGU

Þegar drottningin stendur, þá stendur þú líka og þú snýrð ekki baki í drottninguna heldur snýr hún baki í þig.



RYKSUGAN EKKI Á FULLU

Það er bannað að ryksuga í Buck-inghamhöll fyrir klukkan 10.00 á morgnana til að raska ekki svefn-friði konungsfjölskyldunnar.

KÁLHAUS

Það er bannað að nota gælunöfn yfir konungsmeðlimi, nema ef þú ert í þeirra innsta, innsta hring. Filippus prins kallar drottninguna Cabbage sem á íslensku þýðir kál-haus.

Klikkaðar reglur úr Buckinghamhöll

Breska konungsfjölskyldan er ekki eins og fólk er flest. Um hana gilda ýmsar reglur sem við hin eig-um kannski erfitt með að skilja. Þær byggja á hefð-um, venjum, persónulegum smekk og að sjálfsögðu eru ýmsar reglur til að tryggja öryggi aðalsins.



BANNAÐ AÐ KEPPA

Spilið Monopoly er sagt bannað í höllinni. Það olli víst illindum. Eins er bannað að vinna drottninguna í látbragðsleik. Hún tekur því víst illa að sögn barnabarns hennar, Harrys prins.

ENGA MATAREITRUN, TAKK

Konungsfjölskyldan má ekki borða skelfisk. Skelfiskur er lík-legur til að valda eitrun eða of-næmisviðbrögðum og þá áhættu tekur kóngafólkið ekki.



MATURINN BÚINN

Þegar drottningin er búin að borða þá eru allir búnir að borða. Það væri gifurlegur dónaskapur að fá sér bita eftir að drottningin er búin.

BANNAÐ AÐ SKAMMA

Það er bannað að aga hunda drottningar og þeir eru með sinn eigin kokk sem eldar fyrir þá frá grunni eftir gúrmet-matseðli.

BARA EF ÞAÐ ER BRESKT

Drottningin má ekki setjast í há-sæti sem er ekki breskt. Ekki einu sinni sjálft járnhásætið úr þátt-unum Game of Thrones.

NEON-DROTTNING

Elísabet drottning klæðir sig í skæra líti. Það er ekki vegna þess að hún kys það sjálf heldur svo að hún sjáist betur í margmenni.



SVÖRTU FÖTIN MEÐ

Konungsfjölskyldan má ekki ferðast án þess að taka með sér sorgarklæðnað.

SPÁÐ Í... stjörnurnar

LESID Í TAROT Bassi Maraj

Litríkur einhyrningur...

Sigurjón Baltasar Vilhjálmsson betur þekktur sem raunveruleikastjarnan Bassi Maraj er ófeiminn við að segja skoðanir sínar og er sjaldnast „low key“.

Bassi er fæddur í byrjun september sem gerir hann að meyllu. Meyjan er mikil tilfinninga- vera og hún þarf mikinn stöðugleika og öryggi til þess að fúnkera sem best. Meyjan á það til að vera smámunasöm, vill hafa fínt í kringum sig og ég tala nú ekki um gott skipulag. Hún tekur stundum til – sér til skemmtunar, og er með hjartað á réttum stað. Meyjan er sannur vinur.

Nía í Stöfum

Seigla, hugrekki, þrautseigja, mörk

Það eru miklar breytingar og mikil sigling fram undan. Þetta er skemmtilegt tímabil en getur verið yfirþyrmandi á köflum. Það eru margar áskoranir sem fylgja því að berjast fyrir sínu og að ná markmiðum. Spilið segir að þú hafir öll þau töl sem þú þarft til að ná á leiðarenda, en biðlar til þín að hlúa vel að sál og líkama í leiðinni svo þú brennir ekki út. Þú ert að ögra öðrum með því að vera öðruvísi og opinskár. Haltu áfram að vera þú og ekki bugast vegna þess hvað öðrum finnst. Þú átt góða að sem standa með þér. Nýttu þér krafta þeirra til að halda sterkur áfram.

Pristur í Bikurum

Hátíð, vinátta, sköpun, samvinna

Það er mikil „Sex and the City“ stemning í þessu spili þar sem ólíkir karakterar koma saman og styðja við hvern annan; ákveðið samfélag þar sem gagnkvæm virðing ríkir og allir upphefja hver annan. Þú ert greinilega umkringdur góðu fólki. Ég sé mikið af samstarfsverkefnum hjá þér enda ertu mikil félagsvera og vilt að það sé alltaf partí hvort sem það er innan eða utan vinnutímans. Þú ert að springa úr hugmyndum sem þig langar að framkvæma.

Sexa í Myntum

Gefa, þiggja, deila auð, gjafmildi, kærleikur

Hér sést þú vera að vinna þér inn áþreifanleg verðlaun. Þú ert búinn að hafa fyrir því og nú skapast jafnvægi í fjármálum. Mér finnst eins og þú eigir eftir að gera góða



MYND/ERNIR



Skilaboð frá spákonunni

Eitt spil sem rann út úr buncanum og eru auka skilaboð til þín var þristur í Sverðum sem minnir þig á að loka ekki á gamlar tilfinningar heldur að vinna markvisst að þeim, gefa þeim pláss og viðurkenningu. Þannig heilar þú þær tilfinningar sem eru þér erfiðar.

fjárfestingu, þannig að ef þú hefur verið óviss um hvort þú eigir að gera það og leitar eftir svari þá er svarið: Já, gerðu það! Þetta spil er líka tákn um jafnvægi þar sem þér líður vel og hlutirnir bara einfaldlega ganga upp. Þú ert þakklátur og örlátur.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Ástin spyr ekki um flokksskírteini

Laufey Rún Ketilsdóttir, lögfræðingur og fyrrum aðstoðarmaður Sigríðar Andersen og núverandi starfsmaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins, og Bergþór Ólason, viðskiptafræðingur og þingmaður Miðflokksins, eru nýjasta ofurpar Íslands. Þau láta ekki flokksskírteinið hafa áhrif á ástina og lék DV forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Laufey er tvíburi og Bergþór er vog. Vogin er óákveðin og vill að hlutirnir séu í fullkomnu jafnvægi. Tvíburinn er einnig óákveðinn en er rólegri þegar kemur að skipulagi. Hann þráir frelsi og er hrókur alls fagnaðar.

Saman mynda tvíburinn og vogin sterkt samband. Þau eru bæði málgefin og skörp. Það er sjaldan leiðinleg stund hjá þeim. Þau búa bæði yfir geysimikilli andlegri orku, þau njóta þess að varpa fram hugmyndum, kenningum og gantast saman. Tvíburinn er hugmyndaríkari en Vogin hjálpar honum að koma hugmyndunum í verk. Þau hafa bæði áhuga á öllu milli himins og jarðar sem skilar sér í endalausum samræðum. ■



MYND/ÚR SAFNI TORGS

Laufey Rún Ketilsdóttir

18. júní 1987

Tvíburi

- Húmoristi
- Mannvinur
- Forvitin
- Blíð
- Stressuð
- Óákveðin

Bergþór Ólason

26. september 1975

Vog

- Málamiðlari
- Samstarfsfús
- Örlátur
- Félagsvera
- Óákveðinn
- Forðast deilur

STJÖRNUSPÁ

Vikan 01.04. – 08.04.

Páskarnir fyrir hvert stjörnumerki fyrir sig...



Hrútur

21.03. – 19.04.

Hrúturinn vill finna sér tilefni til þess að fara í sparikjólinn og setja á sig varalit (og já það á eiginlega við fyrir öll kynin). Hrúturinn er í sínu klassíska flippstuði sem hann kemst í öðru hverju þegar hlutirnir hafa verið aðeins of venjulegir. #flippþáskar



Naut

20.04. – 20.05.

Nautið mun klárlega ganga á einhver fjöll. Þú munt í það minnsta verja miklum tíma í náttúrunni, lesa góðar bækur og púsla. Þér finnst svo gaman að púsla! Draumapáskahelgi fram undan fyrir jarðtengda náttúrubarnið okkar.



Tvíburi

21.05. – 21.06.

Tvíburinn heldur að hann sé Gordon Ramsay um páskahelgina, skellir á sig svuntunni og framreiðir alls konar skemmtilegar kræsingar fyrir sig og sína. Það má klárlega segja að þú munir bæta ófáum kílóum á þig um páskana.



Krabbi

22.06. – 22.07.

Krabbinn mun leggja sig allan fram við páskaskreytingarnar. Útblásin egg í öllum heimsins litum, páskaratleikur og alls kyns skemmtilegheit í kortunum. Það má segja að þú munir rækta þitt innra barn og jafnvel skemmta þér betur en börnin sjálf í fjölskyldunni.



Ljón

23.07. – 22.08.

Ljónið mun klárlega borða yfir sig af súkkulaði og hefur líklegast ekki beðið eftir páskunum til þess að byrja á því að fá sér smá. Hey, það er svo sannarlega enginn að dæma þig, við elskum þig nákvæmlega eins og þú ert.



Meyja

23.08. – 22.09.

Skrúbba, bóna, skúra... Meyjan fer í tiltektargírinn og skipuleggur heimili sitt í bak og fyrir. Svo þegar hún hefur lokið því ætla hún að verðlauna sig rækilega með dýrindis- og vel útlátinni páska-máltíð.



Vog

23.09. – 22.10.

Vogin getur að venju ekki ákveðið hvað hún vill gera um páskana og er með valkvíða. Hún á endanum lætur einhvern annan ákveða það og fer svo inn í nokkuð afslappaða og kósí páskahelgi.



Sporðdreki

23.10. – 21.11.

Gúrú-sporðdrekin mun eiga óvenju andlega helgi. Þig langar bara að detoxa andlega og líkamlega, lokar á alla samfélagsmiðla og ferð í smá naflaskoðun milli þess að gera jóga og öndunaræfingar.



Bogmaður

22.11. – 21.12.

Bogmaðurinn er lööngu búinn að plana páskana og setja það í dagatalið hjá sér sem uppfærast svo sjálfkrafa hjá öllu þínu nánasta fólki. Þú ert allavega með eitthvað eitt pottbétt prógramm bókað, hvort sem það er bústaður, kvöldverður með fjölskyldunni, föndur eða allt sem er hér upptalið.



Steingeit

22.12. – 19.01.

Þín plön eru nákvæmlega ekki nein. Þú munt svo sem gera alls konar um páskana en bara alls ekki plana neitt ákveðið. Þú ert afslappaður og fylgir bara flæðinu, ekki væri verra fyrir þig að eiga einn bogmann sem vin sem gæti bara planað þetta fyrir þig.



Vatnsberi

20.01. – 18.02.

Vatnsberinn verður óvenju hefðbundinn að þessu sinni, kaupir sér eitt hóflegt páskaegg, nýtur þess að lesa málsháttinn og á bókaðan kvöldverð með fjölskyldunni. Þú ert jafnvel að spá í að fara í messu bara svona upp á djókið.



Fiskur

19.02. – 20.03.

Þú ert einn af þeim sem nýtur þess einmitt ekki að fara út úr bænum þegar hálf þjóðin ákveður að gera það. Þú ert svona leyni „rebel“ og það að gera öfugt við alla aðra gleður þig mjög mikið, m.a.s. þótt enginn annar taki eftir því.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Það er óhætt að segja að dagar Kristins séu fjölbreyttir. Hann er myndlistarmaður, einn höfundu og flytjenda sviðslistahópsins Marmarabörn og sér um matreiðsluþáttinn Soð á RÚV. Svo enginn dagur er eins, það fer einfaldlega eftir því hvaða verkefnum hann er að sinna. Hann reynir þó að byrja alla daga snemma og á göngutúr til að brjóta upp daginn, þar sem hann vinnur mestmegnis heima, hvort sem það er COVID eða ekki.

Mataræðið

„Ég er alltaf tilbúinn í að smakka. Það skiptir engu máli hvernig það lyktar eða lítur út. En við á heimilinu erum fiskætur (e. pesceterian), aðallega grænmetisætur sex daga vikunnar og fáum okkur kjöt á sunnudögum. Annars er þetta mestmegnis grænmeti, rosa mikið ávextir og brauð. Það er mjög gott bakarí nálægt mér og við förum þangað mjög reglulega að kaupa brauð,“ segir Kristinn og bætir við hvað það sé friskandi að gefa sér tíma til að standa í röðinni í sólskininu, horfa yfir síkið og fara heim með gott brauð. Hann segir að það sé allt of algengt þessa dagana að fólk gefi sér ekki tíma í svona lagað en það sé nauðsynlegt.

Verður heitt í hamsi

Þegar kemur að því að nefna eldhúsahald sem honum þykir nauðsynlegt í hvert eldhús, nefnir Kristinn góðan hníf. „Góður hnífur sem er góður fyrir þig er mitt uppáhaldstól. Það gerir allt lífið miklu betra. Hann þarf ekki að vera dýr, hann þarf að vera góður. Eiga einn lítinn og einn kokkahníf. Það er nóg, það þarf ekkert meira. Ég sker meira að segja brauðið mitt með kokkahnífnunum mínum. Ég þarf ekkert að eiga fjörutíu hnífa,“ segir hann.

Það er Kristni mikið hitamál að nefna áhöld sem eru gjörsamlega gagnslaus að hans mati. „Ég verð reiður og ég er ekki að djóka, ég er mjög „stabíll“ náungi en verð mjög reiður þegar ég sé svona kjaftæðiseldhúsahöld, eins og til dæmis plasthólk til að sjóða egg, ég sá það á netinu um daginn. Og avókadóhníf og allt svona. Ég verð alveg brjálaður þegar ég sé svona kjaftæði,“ segir hann, en viðurkennir að sig langi í eina græju, hrísgrjónapott.

Gerðu pítsaofn úr jörðinni

Aðspurður hvort hann eigi sér uppáhaldsmáltíð segist Kristinn horfa til upplifunarinnar frekar en þess sem er á disknum. Hvar hann er og með hverjum skiptir meira máli en hvað er í matinn. Hann rifjar upp skemmtilega matarminningu þegar hann var í útilegu á Ítalíu með kærustu sinni og vinafólki.

Reiður yfir kjaftæðiseldhúsáhöldum

Myndlistarmaðurinn Kristinn Guðmundsson hefur verið að slá í gegn í eldhúsi matreiðsluþáttarins Soð um árabíl. Hann er tilgerðarlaus og einfaldur í eldhúsinu, hann þarf ekki nýjustu græjurnar, aðeins góðan hníf.



Það er hægt að nálgast fullt af þáttum af Soð og uppskriftum á Soð.is. Þú getur einnig fylgst með ævin-týrum Kristins á Instagram @kristinnsod og á YouTube-síðunni Soð.

MYNDIR/AÐSENDAR

Matseðill Kristins

Morgunmatur
Vatnsglas með hálfri kreistri sítrónu og espresso.

Hádegismatur
Braudsneið með einhverjum ostum og salat stundum, ef vel stendur á. Ég dýrka marmite og set það oft á ristað brauð með smjöri.

Millimál
Ávextir

Kvöldmatur
Hvað sem er, fer eftir hvað ég hef mikinn tíma. Á virkum dögum er það yfirleitt grænmetisréttur. Við þykjumst fara til Asíu og Ítalíu og svo er það belgíska matseldin, mikið af kartöflum.

„Ég er alltaf tilbúinn í að smakka.“

Stálheiðarlegur kjötréttur frá Belgíu

„Þetta er „stoofvlees“ eða í beinni þýðingu „Eldavélakjöt.“ Þessi réttur var fyrsti rétturinn sem ég gerði í Soð og fór hann í loftið fyrir rétt rúmlega fjórum árum,“ segir Kristinn.

- 800 g grísavangi/nautagúllas
- 2 stórir laukar
- 1 msk. malt-edik (eða eplaedik)
- Pipar & salt
- 2 msk. sinnep
- 6 geirar hvítlaukur
- 2 msk. timían
- 2 braudsneiðar
- 1 líter gott kjötsoð
- 2 33 cl dökkur bjór
- 2 lárviðarlauf

Skerið laukinn gróft niður.

Flysið hvítlaukinn, skerið smátt (því smærra sem þú skerð hvítlaukinn því sterkari verður hann).

Skerið kjötið í sirka 4-7 cm teninga.

Steikið kjötið á mjög háum hita, náðið góðum lit.

Setjið kjötið til hliðar.

Steikið laukinn þar til hann verður gullinbrúnn og sveittur.

Bætið við hvítlauknum, steikið í stutta stund.

Einn líter af soði.

Smyrja brauðið með dijon og bætið út í soðið.

Ná upp suðu.

Timían og lárviðarlauf sett í pottinn.

Þegar suðan er komin upp þá er bjórnum hellt út í.

Náðið upp suðu aftur.

Kjöt í pottinn og edik með.



Mallað í 1-2 klukkutíma eða þangað til að kjötið fellur í sundur.

Kjöt og lárviðarlauf veitt úr pottinum (reynið að halda sem mestum lauk í pottinum).

Töfrasproti notaður til að blanda sósuna uns hún er þykk og falleg.

Kjöt sett út í aftur og hitað upp í svona 10 mínútur á lágum hita.

Svo bara njóta með til dæmis belgískum kartöflum (frönskum) eða kartöflustöppu.

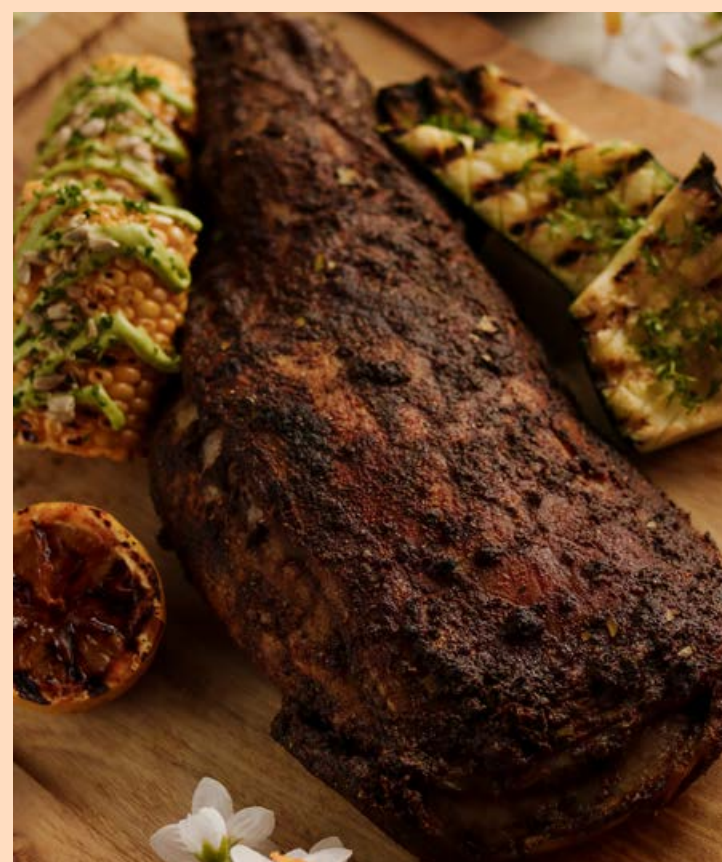
„Við vorum á tjaldsvæði og það byrjaði að rigna. Vinur minn er skúlptúrgerðarmaður og vinnur mikið með leir. Við föttuðum að jörðin varð bara að leir þegar það rigndi. Við bjuggum til pítsaofn úr leirnum og elduðum pítsur og lasagna í honum. Það er held ég mín uppáhaldsminning af mat. Þó þessar pítsur hafi kannski verið smá hráar á einum stað og brenndar á öðrum, þá gerði allt þetta vesen í kringum máltíðina hana svo miklu betri. Ég held að vesen sé svolítið einkunnarorð mitt í eldhúsinu. Því við njótum svo mikilla forréttinda, við þurfum ekkert að leita að mat. Förum bara út í búð eða pöntum mat heim, en þessi gamla tilfinning að hafa virkilega unnið fyrir matnum er ekki. Maður er orðinn rosalega svangur því maður byggði sér helvítis pítsaofn til að borða, svo fær maður loksins pítsuna og hún er þá svo ótrúlega góð. Það er uppáhaldsmaturinn minn.“



Snædís Jónsdóttir matreiðslumaður og meðlimur í íslenska kokkalandsliðinu. MYND/UNA HILDARDÓTTIR

Prófaðu eitthvað nýtt um páskana

Snædís Jónsdóttir matreiðslumaður mælir með að fólk prófi sig áfram og skoði nýjar uppskriftir í páskafríinu. Hér er komin spennandi útfærsla á lambabóg sem sómir sér vel á páskaborðinu. Maísinn er algert dúndur og því má vel gera tvöfalt magn af honum.



Ný krydd á klassískan bita.

MYND/ÞSEND

Marokkósk páskaveisla

Fyrir 4 **2 ½ klst.** með salti. Einnig hægt að saxa allt fínt og blanda saman í skál.

Lambabógur
1 lambabógur
3 msk. ras el hanout krydd
½ tsk. harissa krydd
1 tsk. lamb Islandia krydd
2 hvítlauksgeirar rifnir
2 tsk. salt
2 msk. olía

Hitið ofninn í 210°C, blandið hvítlauk, olíu og kryddi í skál.

Nuddið kryddblöndunni vel á lambabóginn.

Setjið bóginn í eldfast mót og brúnið kjötið í 10-15 mínútur, lækkið hitann í 80°C og eldið í 2 klst.

Chimichurri-sósa
1 búnt kóriander
1 búnt steinselja
2-3 hvítlauksgeirar
½ jalapeno
150 g olía
1 tsk. hunang
1 msk. edik
Salt

Allt maukað saman í matvinnsluvél eða með töfrasprotu og smakkað til

Grillaður maís með graslauks- og hvítlauksmajónesi
2 heilir, forsoðnir maísstonglar
2 dl japanskt majónes
½ búnt graslaukur, heill
½ búnt graslaukur, saxaður
1 hvítlauksgeiri
50 g sólblómafræ
Bráðið smjör
Salt

Hitið ofninn í 160°C.

Setjið sólblómafræ á bakka og ristið í ofninum í 5 mínútur.

Penslið smjörinu á og saltið maísinn.

Eldið maísinn á grilli, grillpönnu eða í ofni, á öllum hliðum.

Setjið japanskt majónes, graslauk og hvítlauk í matvinnsluvél eða notið töfrasprotu og blandið vel, smakið til með salti.

Penslið maísinn aftur með smjöri. Setjið ögn af majónesi, sólblómafræ og saxaðan graslauk yfir.

Pétur er Málsháttameistari DV

Ritstjórn
dv@dv.is

Er eitthvað páscalegra hér á landi en málshættir? Flestum Íslendingum þættu þeir illa sviknir ef ekki leyndist einn málsháttur í páskaegginu, enda væru það alvarleg vörusvik og svik við áralanga hefð.

DV ákvað því að leyfa lesendum að spreyta sig og óskaði

eftir nýjum málsháttum. Svörin létu ekki standa á sér og streymdu inn tillögurnar. Svo margar að úr verulega vöndu var að ráða. Bláðamenn lögðust undir feld og tilnefndu síðan tíu bestu tillögurnar að þeirra mati og lögðu svo í dóm lesenda sem völdu bestu málshættina og skáru úr um hver sé málsháttameistari DV árið 2021. Vinningshafarnir fá glæsileg páskaegg frá GÓU. ■

3. SÆTI
Betri eru tvö lík í skotti en eitt á húddi
ÞORMAR ELÍ RAGNARSSON

2. SÆTI
Mundu það besta og gleymdu því versta
DAGMAR LILJA JÓNASDÓTTIR

1. SÆTI
Beta er heima að sitja en aðra að smita
PÉTUR INGI GUÐMUNDSSON
MÁLSHÁTTARMEISTARI DV 2021



Pétur Ingi Guðmundsson, málsháttarmeistari DV 2021. MYND/INGVI ÖRN

Una í eldhúsinu



MYNDIR/ÆSENDAR

Páskabróns

Það er tilvalið að bjóða þínum nánustu í páskabróns og njóta þess að eiga góð stund saman. Ekki er verra að grípa í spil, fela marglit páskaegg í garðinum eða búa til heimagert bingó eftir matinn.



Kjúklingabaka

- 4 egg
- 2 msk. rjómi
- Salt og pipar
- 1 tsk. paprikukrydd
- 200 g kjúklingur, eldaður og rifinn niður (ég var með heilan kjúkling í matinn kvöldið áður og notaði afganginn af honum)
- ½ camembert ostur
- 100 g spínat
- ½ rauð paprika
- 150 g sveppir
- 10 kirsuberjatómatar
- 1 hvítlauksrif
- Smá smjör til steikingar

Byrjið á að skera niður spínat, sveppi, tómata, papriku og raspa niður hvítlauksrif.

Steikið grænmetið á pönnu upp úr smá smjöri og saltið og piprið að vild. Setjið kjúklinginn saman við blönduna og hellið öllu í eldfast form, mér fannst betra að setja bökunarpappír í botninn og bar ég bökuna fram á honum.

Hrærið eggin og rjómann saman



Í skál og hellið yfir kjúklinginn og grænmetið í forminu.

Skerið camembert ostinn niður og leggið ofan á blönduna, stráðið paprikukryddi yfir og bakið í ofni við 180

gráður í um 30 mínútur.

Takið bökuna út úr ofninum og leyfið henni aðeins að jafna sig áður en bökunarpappírnum er lyft upp úr forminu.

Páskabomba

- 150 g smjörlíki
- 1 bolli sykur
- 4 egg
- 2 bollar hveiti
- 1 tsk. lyftiduft
- 1/2 tsk. salt
- 1 tsk. matarsódi
- 2 tsk. vanilludropar
- 1 bolli mjólk
- 3 msk. kakó

Smjörkrem
250 g smjörlíki
300 g flórsykur
2 tsk. vanilludropar
KitKat kanínur (keyptar í Nettó) til skreytingar

Byrjið á að hita ofninn í 180 gráður.

Blandið saman öllum þurrefnum í skál og hrærið varlega saman. Bræðið smjörlíki og látið kólna.

Næst blandast eggin, mjólkinn, van-

illudroparnir og smjörlíkið saman við og allt hrært vel saman.

Hellið blöndunni í tvö vel smurð hringlaga form.

Bakið í um 30 mínútur, gott er að stinga prjóni í miðjuna til að kanna hvort kakan sé tilbúin, prjónninn á að koma þurr út.

Leyfið botnunum að kólna vel áður en kremið er sett á kökuna.

Smjörkremið er einfalt að gera en þið hrærið saman mjúku smjörlíki, flórsykri og vanilludropum og hafið á góðum hraða á hrærivélinni, því lengur sem kremið er hrært því hvítara verður það.

Smryjið kreminu á kökuna og skreytið með páskakaninum úr súkkulaði, lifandi blómum eða því sem ykkur finnst eiga vel við.



Eggjamúffur sem allir krakkar elska!

Þessar litlu eggjamúffur eru alltaf vinsælar hjá börnum. Þau fá þá að velja hvað er sett í þær. Hér er það skinka, grænmeti og ostur, hrært út í eggjablöndu sem er svo toppuð með osti.

Best er að baka þær í um 25-30 mínútur og leyfa þeim svo aðeins að kólna og þannig losna þær auðveldalega frá formunum. Smakkast svo extra vel með smá tómatsósu til hliðar.



Amerískar pönnukökur

- 1 bolli hveiti
- 1½ tsk. lyftiduft
- ¼ tsk. salt
- 1 bolli mjólk
- 1 egg
- 1 msk. brætt smjör
- 1 tsk. vanilludropar

- Gott ofan á
- Banar
- Alls konar góð ber
- Flórsykur
- Smjör
- Súkkulaðismjör
- Síróp
- svo eitthvað sé nefnt

Byrjið á að hræra saman í skál hveiti, lyftidufti og salti. Bræðið smjörið og leyfið því aðeins að kólna áður en þið bætið því saman við hveitiblönduna ásamt mjólk og eggjum. Hrærið vel saman.

Steikið pönnukökurnar upp úr smjöri við miðlungshita uns þær taka að gyllast.



Páska Brownie

- 250 g smjör
- 3,5 dl sykur
- 2 dl kakó
- 4 tsk. vanillussykur
- 4 egg
- 3 dl hveiti
- 1 poki lítill páskaegg til skreytingar

Stillið ofninn á 180 gráður við undir- og yfirhita.

Smjörið er brætt í potti og látið kólna aftur þar til það er fingurvolgt.

Sykri, kakó, vanillussykri og eggjum

er bætt út í pottinn og hrært saman við smjörið.

Loks er hveiti sigtað saman við og hrært vel í blöndunni. Smyrjið form og hellið deiginu í.

Bakað við 180 gráður í um það bil 18 mínútur. Takið þá formið út og stingið nokkrum litlum súkkulaði-eggjum ofan í yfirborð kökunnar og bakið í aðrar 2-4 mínútur.

Kakan á að vera dálítið blaut þegar hún er tekin út og er látin kólna í forminu.

Morgunsnittur með avókadó og steiktu beikoni

- 1 baguettebrauð
- Ólífúolía
- 4 egg
- 2 avókadó
- Safi úr ½ sítrónu
- Salt og pipar
- 1/3 rauðlaukur
- 150 g beikon
- 2 msk. fersk steinselja
- Ferskur parmesanostur

Hrærið saman egg á pönnu og kryddið með salti og pipar, myndið eggjahræru og setjið til hliðar.

Setjið beikon sneiðar á bökunar-pappír og inn í ofn við 180 gráður í um 25-30 mínútur þannig að beikonið verði stökkt og gott.

Stappið avókadó í skál með klípu af salti og safa úr ferskri sítrónu.

Skerið rauðlauk í þunnar sneiðar. Skerið brauðið í sneiðar og penslið með ólífúolíu og setjið inn í ofn í 4-5 mínútur við 180 gráður.

Setjið eggjahræru, stökkt beikon, avókadó, sneiðar af rauðlauk, ferska steinseljju yfir og rífið að lokum ferskan parmesanost yfir.



Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



Við vorum að koma úr þriggja vikna æfingakerfi í Flórída,“ sagði Guðmundur Þórarinnsson, atvinnumaður í knattspyrnu, sem leikur fyrir New York City þar í landi. Knattspyrnan í Bandaríkjunum hefur verið í sókn síðustu ár og óhætt er að fullyrða að deildin hafi aldrei verið sterkari en akkúrat núna. Guðmundur gekk í raðir New York City fyrir ári síðan og upplifði stórborgina bara út um gluggann heima hjá sér til að byrja með, hann var varla lentur í New York þegar útgöngubann var sett á í fylkinu og þurfti Guðmundur að dúsa í hálfótómri íbúð sinni í tæpa þrjá mánuði.

Gott ástand

Ástandið um tíma vegna COVID-19 var ansi slæmt í Bandaríkjunum, Guðmundur segir að allt horfi til betri vegar, en það sé þó mismunandi eftir fylkjum þar í landi.

„Staðan er orðin mjög góð, miðað við fyrstu þrjá mánuðina mína þegar við vorum í útgöngubanni. Í Flórída er eins og öllum sé sama, það er enginn með grímu og allir hressir. Við sem lið fylgjum einhverjum reglum, við vorum samt mjög frjálsir. Við vorum á flottu svæði nálægt Orlando og vorum svo í tíu daga í Tampa sem er geðveikur staður, það var frjálst umhverfi. Hér í New York eru þessar reglur sem Íslendingar þekkja, þegar þú ferð út að borða eru það grímur. Þetta er orðið miklu betra, þeir bólusetja eins og vitleysingar hérna. Ég held að Biden hafi lofað því að vera búinn að bólusetja 200 milljónir fyrir 1. maí, það eru mjög margir sem ég þekki sem hafa verið bólusettir eða eru með mót-efni,“ segir Guðmundur sem sjálfur fékk COVID í upphafi faraldursins og er bjartsýnn á blómlegt sumar í Bandaríkjunum.

„Eins og þetta lítur út fyrir sumarið er allt á réttri leið, fótboltinn og aðstaðan er geggjuð. Liðið og leikmennirnir sem ég er með, þetta er besta lið sem ég hef spilað með. Það voru frábær lið í Rosenborg og Norrköping en maður er kominn á annað stig hérna, þetta eru leikmenn frá Suður-Ameríku sem eru að spila með sínum landsliðum,“ sagði Guðmundur sem áður lék í Noregi og í Svíþjóð.

Fótboltinn á uppleið

Mikil bæting hefur átt sér stað í fótbolthanum í Bandaríkjunum síðustu ár, liðið sem Guðmundur leikur með er vel mannað. „Þessi deild er miklu miklu betri en ég gerði mér kannski grein fyrir og aðrir gera sér grein fyrir. Það er fullt af geggjuðum fótboltaliðum, kannski er hægt að segja að Bandaríkjamadurinn sé kominn styttra í fótboltalegri



Guðmundur elskar lífið í Bandaríkjunum.

MYND/GETTY

ÆSKUDRAUMURINN Á ENN EFTIR AÐ RÆTAST

Guðmundur Þórarinnsson hefur gert frábæra hluti í atvinnumennsku í mörg ár, í dag blómstrar hann í New York en áður lék hann á Norður-löndunum. Guðmundur hefur aldrei fengið almennileg tækifæri með íslenska landsliðinu og sárnar það, hann telur sig hafa fullt fram að færa.

hugsun, en þetta eru vélar líkamlega. Líkamlega er deildin mjög langt komin, þetta er held ég betra en flestir gera sér grein fyrir. Fólk má alveg hætta að gera grín að fótbolthanum hérna.“

Guðmundur var ánægður með uppskeruna á sínu fyrsta tímabili í MLS deildinni eins og hún heitir. „Ég spilaði mjög vel það sem ég fékk að spila, ég er mjög stoltur af því hvernig það var við fáránlegar aðstæður í nýrri borg og með allt þetta COVID-dæmi. Mér fannst ég gera mjög vel, ég tók þátt í flestum leikjum og byrjaði marga. Í dag virðist ég vera kominn með stöðuna og hef gert eitthvað rétt,“ sagði Guðmundur, sem leikur sem vinstri bakvörður í þessu sterka liði.

Fær ekki tækifæri

Síðustu ár hefur umræðan um Guðmund í kringum íslenska landsliðið komið reglulega upp, hann hefur ekki fengið

mörg tækifæri og aldrei verið í hópnum í leikjum sem skipta máli. Guðmundur hefur spilað með sterkum liðum og því hefur ítrekuð fjarvera hans vakið athygli. „Besta leiðin til að útskýra þetta er að það er æskudraumur að spila fyrir landsliðið, maður er keppismaður. Ég er alltaf að komast lengra og lengra, ég vinn deildina og bikarinn í Noregi, ég spila að mínu viti með best spilandi liðinu í Svíþjóð á þeim tíma sem ég er þar. Núna er ég í sennilega besta umhverfinu í Bandaríkjunum, City Football Group sem á liðið. Ég er með frábæra leikmenn í kringum mig, auðvitað er þetta mjög spes þegar maður þælir í þessu. Ég þæli ekki jafn mikið í þessu eins og ég gerði, maður er að verða aðeins eldri og veit hvernig þetta virkar. Maður sættir sig samt aldrei við það að vera ekki í landsliðinu, sérstaklega þegar maður hefur eitthvað fram að færa,“ sagði Guðmundur.

„Þetta er það sem mann dreymdi um þegar maður var sex ára.“

„Þegar maður veit að maður hefur eitthvað fram að færa fyrir land og þjóð, þetta er sérstök blanda af tilfinningum. Maður vill að liðinu gangi vel en að sama skapi finnst manni það grátlegt að vera ekki þarna, maður veit hvað það er sérstök tilfinning að spila fyrir þjóðina. Þetta hefur áhrif á mann, þetta er það sem mann dreymdi um þegar maður var sex ára.

Auðvitað vona ég að ég fái tækifærið, ég veit að ég hef eitthvað fram að færa. Þetta kennir manni helling, ég reyni frekar að halda í það að vera stoltur af því hvað ég hef náð langt án þess að hafa fengið tækifæri með landsliðinu. Eins og ég sé þetta hefur enginn annar íslenskur leikmaður í sögunni komist svona langt án þess að eiga alvöru landsleik.“ ■



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



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

One RECORDS 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 QUALITY



MoReq2

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

One PORTAL Self-Service



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

Gæðastjórnun á stóran þátt í góðum árangri fyrirtækja. OneQuality er lausn sem auðveldar allt vinnferli við útgáfu og utanumhald gæðahand- bókar og skjala.



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



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

One SYSTEMS
www.one.is

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

SAND KORN



MYND/FACEBOOK

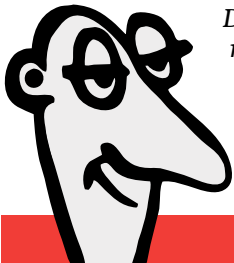
Póra selur Prada

Póra Margrét Baldvinsdóttir, hönnunarráðgjafi og eigin-kona Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráð-herra Íslands, hefur löngum þótt áberandi lekker bæði í klæðnaði og störfum, en hún hefur hannað og stíliserað fjölda heimila og fyrirtækja við góðan orðstír. Póra aug-lýsti á dögunum fatnað og skó í söluhóp á Facebook fyrir merkjavörur.

Meðal þess sem er til sölu eru buxur frá Spaksmanns-spjörum á 25 þúsund krónur og aðrar frá sama fyrirtæki á 30 þúsund krónur. Hún er einnig að selja bláa hæla-skó frá Prada á 20 þúsund krónur. Sambærilegir Prada-skór, notaðir, kosta um 50 þúsund á eBay svo hér má gera góð kaup.

Hæg eru heimatökin

Í Viðskiptamogganum á miðvikudag mátti finna umfjöllun um nýja bók um styttingu vinnuvikunnar eftir Alex Soojung-Kim Pang. Bókin nefnist *Stytttri: Komdu meira í verk á skemmri tíma*. Lögfræðingurinn Sara Lind Guðbergisdóttir þýddi verkið, en Sara Lind er gift Stefáni Einari Stefánssyni. Það hlýtur að hafa legið beinast við að Viðskiptamogginn fjallaði um verkið en Stefán Einar er einmitt fréttastjóri þar á bæ og því hefur eflaust reynst auðvelt að komast í samband við Pang. Þetta hlýtur að eiga vel við tilefnið, að stytta sér leið í samræmi við styttri vinnuviku. Edda, útgáfufélag í eigu Árvakurs sem á Morgunblaðið, gefur bókina út og eru ekki nema örfá skref á milli hæða þar. ■



Drjúg eru morgun-verkin!

LOKI

32 ára hress gaur vill hitt
góða konu. Bráðum kemu
nefnilega að því að maður
vill geta notið lífsins eins
áður og allir vita að frelsi
er ekki alltaf auðfengið.
Hafðu samband ef við eru
sammála um það. xxx