

# Eignuðust barn með vinahjónum



Hrafnhildur Gunnarsdóttir og eiginkona hennar eignuðust dóttur með vinahjónum sínum, tveimur hommum, og á barnið því fjögur foreldri.  
– sjá síðu 10



24

Ekki láta ræna þig á netinu



8

Hver er munurinn á sóttkví og heimkomusmitgát?

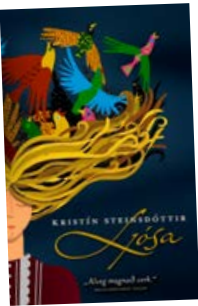


20

Íslenskar konur stógræða á erótískri síðu

**UPPÁHALDS****BÆKURNAR**

**Kolbrún Ósk Skaftadóttir** deilir hér fimm af sínum uppáhaldsbókum en hún er annálaður bókaormur, starfaði hjá Forlaginu í lengri tíma og hélt úti bóka-gagnrýni. Þessar bækur eru sannarlega ávísun á góðar stundir við kertaljós eða með síðustu sumarsólargeislunum.

**1 Ljosa**

Kristín Steinsdóttir  
Uppáhaldsbókin mín alltaf, eftir uppáhaldshöfundinn minn.

**2 Jólasystur**

Sarah Morgan  
Ég ELSKA jólin og ég ELSKA fallegar bækur, þar af leiðandi er þessi í miklu uppáhaldi.

**3 Týnd í paradís**

Mikael Torfason  
Ógleymanleg bók skrifuð af einlægni sem snerti mig mjög djúpt, um líf höfundar í Vottum Jehóva.

**4 Kapítóla**

E.D.E.N Southworth  
Algjörlega „hendur niður“ uppáhaldsbókin mín í flokki klassískra bókmennta.

**5 Hús tveggja fjölskyldna**

Lynda Cohen Loigman  
Stórkostleg bók sem heldur manni frá fyrstu síðu. Lagði hana ekki frá mér og hef mælt með henni síðan.

# Að „passa“ saman

**Þ**egar ég býð fólki í mat á ég það til að hugsa um hvaða fólk „passi“ saman. Hverjir myndu eiga vel saman skoðanalega séð og geta átt góða kvöldstund saman. Það er samt í raun alveg glötuð aðferðafræði og ekki til þess fallin að skapa líflegar umræður. Auðvitað vill enginn bjóða í öskurorgíu en fjölbreytileikinn í öllum myndum skiptir svo miklu máli. Hvaða tilgangi þjónar það að sitja með mismunandi útgáfum af sjálfum sér og lufsast með gaffalinn í heimagerðu tagliatelle og vera æðislega sammála heilt kvöld?

Það er þessi hræðsla við það sem maður þekkir ekki vel sem gerir okkur svo lítil. Það er engin leið til þess að vaxa, læra, éta hatt sinn og verða meiri manneskja ef það er stanslaust verið að jánka ofan í pastadiskinn. Að raða í kringum sig já-fólki gerir ekki neitt fyrir neinn né að sitja heilu kvöldstundirnar yfir spegilmýndum sínum. Slíkt sendir líka frekar máttlaus skilaboð til afkomendanna við borðið.

Það er ekki laust við að það læðist að manni léttur kvíði við að sjá fram á samvistir við fólk sem er manni sjálfum frábrugðið. Alls konar fólk með alls konar hugmyndir og tilfinningar líkt og fyrirfinnst í skólastofum. En þar lærir maður. Ekki aðeins á bókina heldur að vinna með alls konar fólki, læra af alls konar fólki, bæði hvernig maður vill vera, og hvernig maður vill ekki vera.

Í forsíðuviðtali blaðsins ræðir Erla Hlynsdóttir, fréttastjóri DV, við Hrafnhildi Gunnlaugsdóttur kvikmyndagerðarkonu. Hún eignaðist dóttur með eiginkonu sinni og samkynhneigðum vinum þeirra. Saman mynda þau fimm manna fjölskyldu



sem hreinlega geislar af. Foreldrarnir vinna vel saman og segja það ekki vera vandamál að vera fjögur um uppeldið enda eru alls konar fjölskyldusamsetningar sífellt algengari, sem litar lífið svo sannarlega bjartari litum.

Ástin er það mikilvægasta í heiminum og hana ber að heiðra. Til hamingju með Hinsegin daga og gerum alla daga Alls konar daga. Alls konar er best með ástina í fararbroddi. ■

## Er þetta unga fólkinu að kenna?

**SVART HÖFÐI**

**S**varthöfði hefur fylgst mikið með umræðunni í þjóðfélaginu síðustu daga. Það er eitt mál sem hefur verið á vörum landsmanna hvað mest. Það er að sjálfsgöðu spurningin um það hverjum eigi að kenna um faraldurinn. Er þetta íþróttafólki að kenna eða er þetta tónlistarfólki og djömmurum að kenna? Er þetta túristunum að kenna? Er þetta unga fólkinu eða miðaldra fólkinu að kenna?

Svarthöfði fór að rýna svolítið í þetta mál. Eflaust hafa margir áhyggjur af því að Svarthöfði sé hlutdrægur en hafa skal í huga að Svarthöfði fyrirlitur nokkurn veginn allt og alla. Hann þolir hvorki íþróttafólk né tónlistarfólk.

Hann hefur óbeit á bæði ungu og miðaldra fólki þar sem hann er sjálfur kominn á eftirlaun.

Ef smitið í samfélaginu er skoðað þá sést að þetta er engum sérstökum hópi að kenna. Jú, það var vissulega smit á ReyCup og jú, það hefur komið upp smit hjá ungu fólki og svo framvegis og svo framvegis. Þetta er samt ekki bara einhverjum einum hópi að kenna. Þetta er öllum að kenna.

Já, ég er líka að tala við þig. Þú veist það vel sjálf/sjálfur/sjálft að það hafa allir sofnað á verðinum. Það eru ekki allir að halda tveggja metra reglunni og það eru ekki allir að þvo sér um hendur öllum stundum. Fólk er ennþá að hittast og djamma, auk þess sem fólk er ennþá að mingla við annað fólk úti um allar trissur.

Myndi það drepa ykkur að sleppa því bara að hitta nýtt fólk á hverjum degi? Svarthöfði veit það vel hvað það er leiðinlegt að hitta sama fólk dag eftir dag en það verður bara að vera þannig. Þessi veira er ekkert minna hættuleg þó svo að það séu ekki jafn margir smitaðir hér akkurat núna. Það deyja þúsundir manna á hverjum degi vegna veirunnar. Þúsundir manna sem hefðu ekki þurft að deyja úr sjúkdómnum. Þúsundir manna sem eiga fjölskyldur og börn.

Þess vegna er það fyrir öllu að fólk passi sóttvarnir sínar og hætti að leita að sökuðólgnum, hvað ætliði að gera þegar þið finnið sökudólginn? Hverju breytir það ef þetta er einhverjum að kenna?

Staðreyndin er bara sú að það er að koma upp fullt af

smiti úr öllum áttum og því eiga bara allir að passa upp á þessa helvítis tveggja metra reglu. Er það til of mikils mælt að fólk hætti að væla og geri bara það sem það á að gera? Þetta er nefnilega ekki flókið, bara þvo sér um hendur og passa þessa tvo metra. Fólk gæti líka gert eins og Svarthöfði og verið í galla frá toppi til táar, með grímu yfir öllu andlitinu, en það er samt kannski einum of mikið. Þvoð ykkur bara um hendur og haldiði tveggja metra fjarlægð.

Svarthöfði vonar að fólk í landinu geti gert það skynsama og hætt þessu bulli um hverjum þetta er að kenna. Því það skiptir ekki máli akkurat núna.

Svarthöfði fyrirlitur kannski allt og alla en honum er ákaflega vel við tveggja metra regluna og spritt. ■

Verið velkomin í nýja verslun okkar í Kringlunni

20% opnunarafsláttur



# JOE BOXER

Náttföt, nærföt, heimaföt, sokkar, sokkabuxur og joggingfatnaður  
með þægindin í fyrirrúmi.



Happy Socks



F A L K E

FRUIT OF THE LOOM®

Joe Boxer Kringlan, 1. hæð

[www.joeboxer.is](http://www.joeboxer.is)

## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

**1** „Hvaðan kemur þú lúðinn þinn? Smyrðu þig með smjörlíki, syngdu Stál og hnifur 100 sinnum og grjóthaltu kjafti“ *Bubbi Morthens kenndi opnun landamæra Íslands um nýja bylgju COVID-19 og tók gagnrýni á málflytning sinn óstínt upp.*

**2** Mynd Tönju Ýrar vekur kátinu – Sérð þú hvað er athugasemjandi við myndina? Áhrifavaldurinn Tanja Ýr birti mynd af sér þar sem hún klæddist skyrtu á óhefðbundinn máta.

**3** Fyrrum knattspyrnumaður hélt risastórt party þrátt fyrir ný sóttvarnarviðmið – „Fjölskyldan hefur verið að skipuleggja þetta í margar vikur“ *Hertar sóttvarnareglur stöðvuðu ekki Paul Sholes í að halda veglega upp á 21 árs afmæli sonarins.*

**4** Svala Björgvins einhleyp á ný Tónlistarkonan Svala Björgvinsdóttir og Guðmundur Gauti Sigurðsson eru hætt saman

**5** Segir að íslenskur leikhúshæfur hafi sniðgengið Gísla Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir ritaði minningarorð um leikarann og leikstjóran Gísla Rúnar Jónsson, þar sem hún sagði honum hafa verið útskýfað af leikhúshæminum.

**6** Myndband með grunuðum morðingja Madeleine vekur óhug en þykir upplýsandi *Myndband af Christian Brückne, sem grunaður er um að hafa banað Madeleine McCann sem hvarf 2007, vakti óhug.*

**7** Kristján ósáttur með aðgerðirnar – „Drullastu í gang Þórólfulur!“ *Knattspyrnuspekingurinn Kristján Óli Sigurðsson var ósáttur við að knattspyrnuleikir væru blásnir af sökum COVID-19.*

**8** Fyrrum leikmaður Breiðabliks kominn í samband með milljarðamæringi – Fetar í fótspor umdeilds Bretaprins og stórstjarna *Sergio Carallo sem lék knattspyrnu með Breiðabliki er kominn á fast með milljarðamæringnum Caroline Stanbury.*

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...

## COVID unga fólksins

Önnur bylgja COVID-19 gengur nú yfir á Íslandi og víðar í heiminum. Athygli hefur vakið að ungmenni eru stór hluti smitaðra og það í mun meiri mæli en í fyrri bylgjunni. Hefur þetta verið rakið til þess að ungmenni hafi slakað verulega á sóttvörnum í sumar. Um helmingur smitaðra á Íslandi eru einstaklingar undir fertugu og 40 prósent smitaðra eru undir þrítugu. Alma Möller landlæknir segir nauðsynlegt að finna leiðir til að ná betur til ungmenna.



## Íslendingur er saknað í Belgíu

Karlmans á þrítugsaldri, Konráðs Hrafnkelssonar, er saknað í Brussel. Ekkert hefur spurst til hans síðan 30. júlí. Fjölskylda hans hefur biðlað til almennings að veita upplýsingar um hvar Konráð gæti verið niðurkominn og yfirvöld í Belgíu freista þess að fá heimild til að rekja ferðir hans með eftirlitsmynda-vélum og farsímagögnum.



## Taprekstur útiloki arðrán

Dótturfélög Samherja í Namibíu voru rekin með milljarða tapi á árunum 2012-2018. Forstjóri Samherja, Björgólfur Jóhannsson, telur þessar upplýsingar sýna fram á að ásakanir um arðrán Samherja í Namibíu eigi ekki við rök að styðjast. Smári McCarthy, þingmaður Pírata, hefur þó bent á að taprekstur útiloki ekki arðrán og fyrirtæki reyni gjarnan að haga bókum sínum þannig að þær bendi til tapreksturs til að komast hjá skattgreiðslum.



## Hörmungar í Líbanon

Rúmlega 130 létu lífið og þúsundir særðust í gríðarlegum sprengingum í höfuðborg Líbanons á þriðjudag. Sprengingararnar eru raktar til vöruhúss þar sem um þrjú þúsund tonn af efninu ammoníumtrati voru geymd. Yfirvöld í Líbanon hafa verið sökuð um spillingu og vanrækslu fyrir að hafa ekki tryggt örugga geymslu efnanna sem höfðu verið geymd á ófullnægjandi hátt frá árinu 2013. Fjölmargar þjóðir hafa boðið Líbanon aðstoð sína og stuðning á þessum erfiðu tímum.

## Fótboltinn fær frí

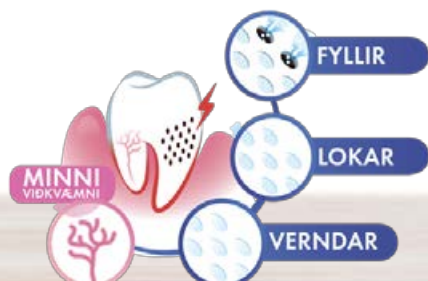
Nokkurrar óánægju hefur gætt innan íslensku knattspyrnunnar vegna tilmæla sóttvarnalæknis um að engir leikir eða æfingar fari fram fyrr en í fyrsta lagi 13. ágúst. Hefur verið bent á að það sé ekki eins og leikmenn séu í faðmlögum og kossafleksi á æfingum heldur séu þeir að spila knattspyrnu.

NÝTT!

## VIÐKVÆMAR tennur?

GUM® SensiVital®+ Veitir **tvöfalda** virkni, hraða og langvarandi vörn gegn tannkuli

TVÖFÖLD  
VIRKNI



G·U·M®  
SensiVital+



HÚSASMÍÐJAN

**FYRIR  
ÞIG**

# Farartæki framtíðarinnar

Enox EM215 rafmagnsvespurnar  
eru komnar

enox:  
enjoy life

Verð aðeins

**199.900 kr.\***

Án skráningarkostnaðar\*



## Vertu með í framtíðinni

Vandaðar umhverfisvænar rafmagnsvespur á einstöku verði.

Enox rafmagnsvespurnar eru framleiddar í einni stærstu verksmiðju fyrir tvíhjóla farartæki í heimi. Þýskt-kínverskt samstarf tryggir hágæða framleiðslu og ótrúlega hagstætt verð. Umhverfisvænt farartæki, engin loftmengun og engin hávaðamengun. Einstaklega lipur í umferðinni og hámarkshraði er 45 km/klst., drægni á rafhlöðu er allt að 60 km. Graphene rafgeymir tryggir endingu í minnst 1.000 hleðslur. Gerð fyrir hraðhleðslu og hægt að ná 80% hleðslu á 1-2 klst., 100% hleðsla næst á 3-4 tímum. Tveggja ára framleiðsluábyrgð er á öllum Enox rafmagnsvespum.

Fáanlegar í verslunum Húsasmiðjunnar um land allt og á [husa.is](https://husasmiðjan.is)

# HEILL GRUNNSKÓLI GETINN MEÐ GLASAFRJÓVGUN Á HVERJU ÁRI

Kostnaður við glasafrjóvgun getur auðveldlega farið upp í eina til tvær milljónir króna. Aukagjald leggst ofan á ef kona gengur með barn sem verður til úr eggjum eiginkonu hennar. Mjög mikil eftirspurn er eftir gjafasæði og -eggjum.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



Árlega má áætla að okkar starfsemi verði til þess að um 250 börn fæðist. Þessi fjöldi jafngildir einum grunnskóla með 25 börn í bekk í hverjum árgangi,“ segir Snorri Einarsson, framkvæmdastjóri Livio Reykjavík.

Pör sem glíma við ófrjósemi, sem og samkynja pör sem vilja eignast barn, hafa aðeins einn valkost hér á landi þegar kemur að tæknifrjóvgun. Þetta er fyrirtækið Livio, sem áður hét Art Medica. Stundin greindi frá því í vor að 109 milljóna króna arður hafi verið greiddur út úr Livio árið 2018 en alls hafi arðgreiðslur af tæknifrjóvgunum hér á landi numið rúmlega 600 milljónum frá 2012.

## 500 glasafrjóvganir á ári

Spurður hvort honum finnst réttlætandi að greiða arð út úr fyrirtæki sem hefur þann tilgang að hjálpa fólki að eignast börn segir Snorri: „Við teljum okkur vera að reka starfsemi af miklum gæðum, auk þess sem við erum að greiða niður lán og fjárfestingar. Það er greiddur út arður af flestallri einkarekinni heilbrigðisstarfsemi á Íslandi og við lútum sömu lögmálum. Við leggjum alla krafta okkar og sál í að sinna þessu starfi vel. Fyrst og fremst erum við hér fyrir okkar sjúklinga og viljum veita þeim góða meðferð. Við teljum okkur geta staðið vel undir því,“ segir hann.

Um 500 glasafrjóvgunarmeðferðir fara fram á Livio ár hvert. „Ekki fara allir okkar skjólstæðingar í glasafrjóvgunarmeðferðir en sumir þeirra sem fara í slíka meðferð fara jafnvel í fleiri en eina á ári. Gróft áætlað eru það um 600-700 einstaklingar eða pör sem fá meðferð hjá okkur árlega,“ segir Snorri.

## Stéttarfélag taka þátt

Það er vissulega kostnaðarsamt að fá meðferð vegna ófrjósemi en Snorri segir verðið hér fyllilega samkeppnishæft við verð á hinum Norðurlöndunum. „Aðkoma ríkisins að meðferðunum er hins vegar mjög misjöfn milli Norðurlandanna en sem betur fer urðu nýlega breytingar til batnaðar hér á landi þar



Pör sem glíma við ófrjósemi, sem og samkynja pör sem vilja eignast barn, hafa aðeins einn valkost hér á landi þegar kemur að tæknifrjóvgun. Um 600-700 pör og einstaklingar leita aðstoðar hjá Livio árlega.

MYND/GETTY

## DÆMI UM VERÐ HJÁ LIVIO:

- Glasafrjóvgun: 480.000 kr. Sjúkratryggingar Íslands (SÍ) niðurgreiða fyrstu meðferð um 5% (hlutur sjúkl. 456.000 kr.) og aðra, þriðju og fjórðu meðferð um 65% (hlutur sjúkl. 168.000 kr.) skv. gildandi reglugerð frá 31.05.2019.
- Gjafaegg – leggst ofan á gjald fyrir glasafrjóvgun: 410.000 kr.
- Millimakagjald – leggst ofan á gjald fyrir glasafrjóvgun: 175.000 kr. Gildir um samkynhneigð pör þar sem eggjagjöf er meðal parsins.
- Tæknisæðing: 65.000 kr. Innifalið í verði eru ómskoðanir ef þörf krefur, tæknisæðing og þungunarsónar.
- Eggfrystingarmeðferð: 384.000 kr. Innifalið í verði er geymslugjald fyrir fyrsta árið.
- Geymslugjald frystra eggja fyrir hvert ár: 40.000 kr.
- Frjóvgunarmeðferð eftir eggfrystingu: 320.000 kr.
- Frysting sæðis: 50.000 kr. Innifalið í verði er læknisviðtal og geymslugjald fyrir fyrsta árið.
- Geymslugjald frysts sæðis fyrir hvert ár: 40.000 kr.
- Umsýslugjald við innflutning á gjafasæði frá sæðisbanka: 40.000 kr.

sem greiðslubátttaka ríkisins jókst. Hún er samt enn langt frá því sem hún er á hinum Norðurlöndum.“ Með endurteknum glasafrjóvgunarmeðferðum getur kostnaður einstaklings eða pars auðveldlega farið upp í eina til tvær milljónir króna. Þó má benda á að stéttarfélag taka gjarnan þátt í þessum kostnaði.

## Geta valið hárlit og hæð

Þegar verðskrá Livio er skoðuð vekur athygli að þar er talað um svokallað millimakagjald sem leggst ofan á hefðbundið verð fyrir glasafrjóvgun. „Einstaka sinnum óska samkynja pör, tvær konur sem eru par, eftir því að önnur gangi með barn sem hefur skapast úr eggjum

hinnar. Þá þarf meðferðin í raun að beinast að báðum einstaklingunum og því fylgir meiri vinna,“ segir Snorri. Aðspurður segir hann pör almennt skilja þessa auka greiðslu þegar málið hafi verið útskýrt. „Það kemur til töluvert meiri vinna en þegar konan notar sín eigin egg,“ segir hann.

Ef konur vilja fá gjafasæði vísar Livio eins og staðan er á danskan sæðisbanka, European sperm bank. „Þar geta konur skráð sig og fengið upplýsingar um gjafana. Sumar vilja fá miklar upplýsingar en aðrar litlar. Algengt er að fólk sé að leita eftir útlitseinkennum sem svipa til eigin útlits en meðal þess sem hægt er að velja úr er háralitur, augnlitur, hæð, þyngd og menntun. Þetta er þó mismunandi eftir sæðisbönkum,“ segir Snorri.

## Óska eftir sæði og eggjum

Það er síðan tiltölulega nýtilkomið að karlmenn geti gefið sæði hér á landi. „Við erum að reyna að skapa hér sæðisbanka og hugmyndin er að þetta verði sameiginlegur sæðisbanki allra Livio-deild-

anna sem eru nú, í Svíþjóð, Noregi og á Íslandi,“ segir hann.

Þeir sem vilja gefa sæði til kynna um þann áhuga sinn á heimasíðu Livio. „Það er síðan haft samband við þá og þeir þurfa að gefa upp ákveðnar upplýsingar, fara í læknisviðtal, blóðprufu, sæðisprufu og fleira til að hægt sé að meta hvort þeir séu fýsilegir sæðisgjafar. Þá er farið vandlega í gegn um þeirra sjúkrasögu og þeir fá viðtal við félagsráðgjafa. Ef allt gengur upp er þeim boðið að koma og gefa sæði,“ segir Snorri en greiddar eru um sjö þúsund krónur fyrir hvern skammt. „Við óskum gjarnan eftir að þeir gefi oft sæði, kannski tíu sinnum. Það er mikil eftirspurn eftir gjafasæði. Þetta er stór og falleg gjöf. Við byrjuðum upp úr áramótum að vekja athygli á þessari þörf og fá karla til að gefa. Við viljum líka halda því áfram á lofti að það vantar líka egg. Það er afskaplega mikið af fólki sem er gjafmilt og stórhuga, og fallest að fólk vilji gefa þessa gjöf,“ segir hann. ■

# FRÁBÆRAR KILJUR

Eitthvað fyrir alla í helgarlesturinn

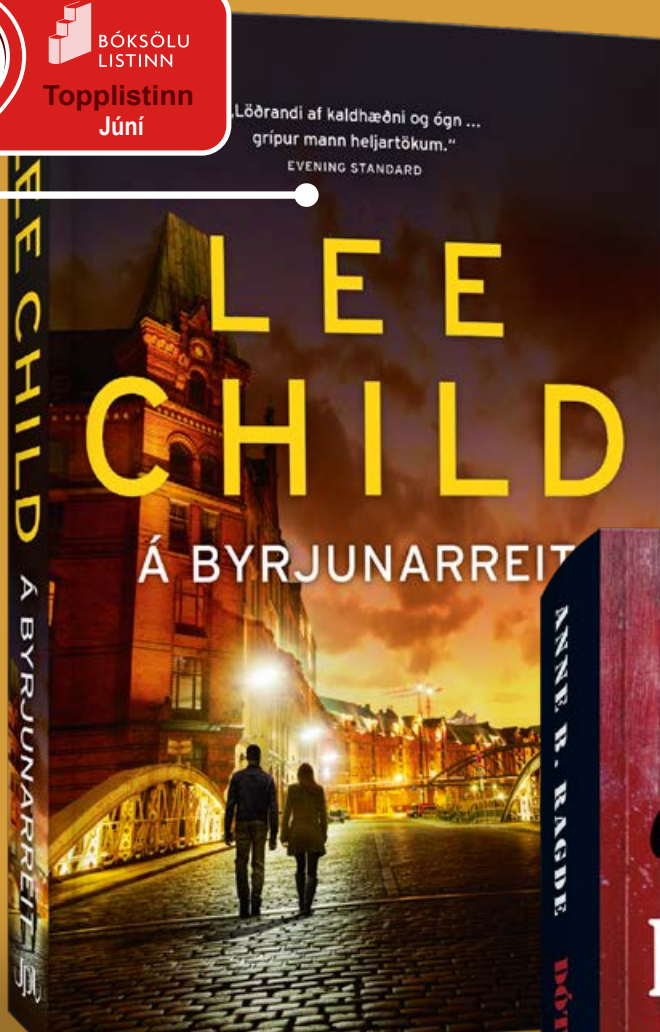
Jack Reacher er mættur aftur til leiks í bók sem grípur þig heljartökum strax frá upphafi



SG/ Morgunblaðið



BÓKSÖLU LISTINN  
Topplistinn  
Júní



BÓKSÖLU LISTINN  
Topplistinn  
Júní

Næsta ævintýri Hungurleikanna er hafið! Forsagan sögð í bók sem er að slá í gegn um heim allan.



KLJ / Lestrarklefinn



BÓKSÖLU LISTINN  
Topplistinn  
Júní

Síðasta bókin í sagnabálinum ofurvinsæla um Neshov fólkið eftir Anne B. Ragde



„Bravó, Ragde!“  
Dagbladet



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)



Veist þú hvers er ætlast af þér í sóttkví?

MYND/GETTY

# MUNURINN Á SÓTTKVÍ, HEIMKOMU-SMITGÁT OG EINANGRUN ER ÓLJÓS

Nú þegar 795 eru í sóttkví er ekki úr vegi að skerpa á því hvað það þýðir í raun að vera í sóttkví því ljóst er af samtölum við kaffivélina (með tvo metra á milli) að skilningur manna á sóttkví er mjög misjafn. Hér er stiklað á stóru – sjá nánar á covid.is.

Þorbjörg  
Marínósdóttir  
tobba@dv.is



Í grófum dráttum má segja að einstaklingur, sem hefur mögulega smitast af COVID-19 en er ekki með einkenni, fer í sóttkví. Einangrun á við sjúklinga með einkenni veirunnar eða staðfest smit. Þess ber þó að geta að fólk á það til að bera sína túlkun á sóttkvíarreglum á milli og þannig getur upprunaleg útfærsla skolaslúðingum. Reglur um sóttkví (heimkomusmitgát) við komu til landsins eftir dvöl erlendis eru til dæmis aðrar en ef um varnarsóttkví er að ræða. Varnarsóttkví á við ef ef að einstaklingur hefur umgengist manneskju með staðfest smit.

## HEIMKOMUSMITGÁT

Frá og með hádegi 31. júlí ber öllum sem til landsins koma frá áhættusvæðum og dvelja hér 10 daga eða lengur að fara í tvöfalda sýnatöku vegna COVID-19 með ráðstöfunum í samræmi við það sem nefnt hefur verið heimkomusmitgát þar til neikvæð niðurstaða fæst úr seinni sýnatöku. Fyrri sýnataka fer fram við landamæri og sú seinni á heilsugæslustöð 4-6 dögum síðar. Ber fólki að viðhafa heimkomusmitgát þar til niðurstöður úr seinni sýnatöku eru kunnar. Seinni sýnataka er gjaldfrjál og er hægt að fara í sýnatöku víðs vegar um landið.

### Á MEÐAN Á HEIMKOMUSMITGÁT STENDUR SKALTU:

1. ekki fara á mannamót eða í veislur þar sem fleiri en tíu manns eru saman komnir.
2. ekki vera í samneyti við fólk sem

- er í aukinni áhættu fyrir alvarleg veikindi og viðkvæma hópa.
- 3. gæta að tveggja metra reglunni í samskiptum við aðra.
- 4. ekki heilsa með handabandi og forðast faðmlög.
- 5. huga vel að einstaklingsbundnum sóttvörnum.

### ÞÚ MÁTT:

- nota almenningsamgöngur til að komast á áfangastað.
- fara í bíltúra.
- fara í búðarferðir.
- hitta vini og kunningja með ofangreindum takmörkunum.

Ef niðurstaða úr síðara prófi er neikvæð er heimkomusmitgát hætt en jákvæð niðurstaða leiðir alltaf til einangrunar.

## EINANGRUN

### EF ÞÚ ERT MEÐ STAÐFEST SMIT ÞÁ FERÐU Í EINANGRUN

Einangrun er fyrir þá sem eru með staðfesta COVID-19 sýkingu en þurfa ekki á sjúkrahúsdvöl að halda. Þá ertu í einangrun í heimahúsi eða á stað sem almannavarnir og heilsugæsla á hverjum stað tilgreina. Á meðan þú ert í einangrun mun heilbrigðisstarfsfólk vera í reglulegu sambandi við þig. Fleiri en einn sem greinst hafa með smit mega dvelja saman í einangrun.

Einangrun er strangara úrræði en sóttkví og leggur því auknar kröfur á þann sem er í einangrun umfram þær sem gilda um sóttkví.

Annað heimilisfólk getur verið í sóttkví á sama stað ef það vill ekki fara af heimilinu. En þá þarf að takmarka snertingu við þann sem er í einangrun eins og raunhæft er, helst að halda sig í tveggja metra

fjarlægð frá hinum smitaða. Ef fleiri veikjast á heimilinu lengir það tímann sem annað heimilisfólk þarf að vera í sóttkví.

### HVERNIG ER EINANGRUN AFLÉTT EFTIR COVID-19 SÝKINGU?

Læknar COVID-19-teymis Landspítala sjá um útskriftarsímtöl fyrir fólk sem útskrifast úr einangrun. Viðkomandi þurfa bæði að uppfylla eftirfarandi skilyrði og staðfesta það í samtali við lækni:

- Að komnir séu a.m.k. 14 dagar frá greiningu/jákvæðu sýni (greiningarsýni).
- Að hafa verið einkennalaus í 7 daga.

Allar frekari upplýsingar er að finna á covid.is. Leiki grunur á smiti skal hafa samband í síma 1700.



## Fullkomið helgarföndur

Nú þegar eldhúsbordið fer aftur að verða ákjósanlegasti áningarstaðurinn um helgar er mikilvægt að reyna að finna sér eitthvað skemmtilegt til dundurs sem öll fjölskyldan getur gert saman og ekki er verra ef afraksturinn er dýrindis sápur sem nýta má í afmælisgjafir eða næstu baðferð.

Á vefsíðunni Urd.is er að finna skemmtilegan föndurkassa sem inniheldur allt sem þarf til þess að útbúa ilmsápur. Sápu grunnurinn er bræddur í potti. Litarefni hrærð saman við smá olíu, og ilmi bætt við. Sápunni hellt í mót sem geta í raun verið hvað sem er, skyrdollur, möffinsform og fleira sem ykkur dettur í hug. ■



Litrikar sápur eru æði.

MYND/URD.IS



## SÓTTKVÍ / VARNARSÓTTKVÍ

Stiklað á stóru. Athugið að listinn er alls ekki tæmandi. Sjá nánar á covid.is.

1. Takmarka þarf til hins ítrasta umgengni við annað fólk. Séu aðrir í heimili sem ekki eru í sóttkví skal huga vel að sóttvörnum, svo sem handþvotti, þrifum á sameiginlegum snertiflötum með spritti, nota sérklósett og -handklæði eða þrifa eftir notkun, ekki deila rúmi með öðru heimilisfólki og framfylgja 2 metra reglunni. Æskilegast er að þeir á heimilinu sem ekki hafa verið útsettir fyrir smíti séu ekki á heimilinu með einstaklingi sem er í sóttkví.
2. Aðeins leita til læknis ef um nauðsynlega læknisþjónustu er að ræða og þá hringja á undan og tilkynna að viðkomandi sé í sóttkví.
3. Ekki má vera innan um annað fólk, fara í apótek, verslun, skóla eða á vinnustað.
4. Einstaklingur í sóttkví má ekki heimsækja fjölsóttu ferðamannastaði, s.s. Þingvelli, þótt þeir séu undir beru lofti.
5. Börn foreldra sem eru í sóttkví mega fara í skóla og mega fara út en þau mega ekki fá gesti á heimilið – að því gefnu að barnið sjálf sé ekki í snertingu við þá á heimilinu sem eru í sóttkví.
6. Einstaklingur í sóttkví má fara í gönguferðir en þarf að halda sig í a.m.k. 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.
7. Einstaklingur í sóttkví má fara í bíltúr á einkabíl en má ekki eiga samskipti við aðra í návígi, s.s. við bílalúgur veitingastaða.

2000 — 2020

## Eldhúsinnréttingar



**Friform**

Sumaropnun:  
Mán. — Föst. 10—17  
Laugardaga LOKAÐ

Friform ehf.  
Askalind 3,  
201 Kópavogur.  
562—1500  
Friform.is

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



**H**insegin dagar eru löngu orðnir stærsta hátíð landsins og ná þeir almennt hámarki með Gleðigöngunni. Í ár eru þó engir Hinsegin dagar nema í mýflugumynd og alls engin Gleðiganga. Þau merku tíma-mót eiga sér nú stað að 20 ár eru síðan fyrsta Gleðigangan var haldin á Íslandi og stefndi allt í gríðarleg hátíðarhöld þar til COVID-19 setti strik í reikninginn, eins og á svo mörgum öðrum sviðum samfélagsins þetta árið.

Landsmenn allir geta þó rifjað upp þessa 20 ára sögu þegar Fjaðrafok, einstök heimildarmynd um þróun og þroska Gleðigöngunnar, verður sýnt á RÚV á sunnudagskvöld. Myndin er eftir Hrafnhildi Gunnarsdóttur, eina fremstu kvikmynda-gerðarkonu okkar Íslendinga, sem gerði einnig heimildarþættina Svona fólk, sem voru frumsýndir í fyrra og vöktu gríðarlega athygli. Þættirnir fjölluðu um baráttu íslenskra homma og lesbía fyrir fullum lagalegum mannréttindum.

#### Engar lesbískar fyrirmyndir

Hrafnhildur er þjóðþekkt baráttukona, var um tíma formaður Samtakanna '78, en hún er ekki þar sátt við orðið „hinsegin“. „Ég vil kalla hlutina réttum nöfnum. Ég er lesbía og öll mín sambönd hafa verið með konum. Það er ekkert hinsegin við það. Mér finnst þetta orð vera bastarður. Persónulega hef ég viljað berjast fyrir því að fá bara að vera sú sem ég er. Hommar, lesbíur og transfólk er ekki hinsegin. Við erum bara venjulegt fólk,“ segir hún.

Hrafnhildur hefur í um 27 ár safnað heimildum um veruleika homma, lesbía og svo transfólks á Íslandi. Það er athyglisvert að meirihluti myndefnisins í seríunni Svona fólk hafi verið tekið af einni og sömu manneskjunni. „Alnæmið ýtti mér af stað. Það hafði mikil áhrif á mig sem unga konu þegar vinir mínir voru að deyja úr alnæmi og ég skynjaði að það var eitthvað í gangi sem þurfti að safna heimildum um,“ segir Hrafnhildur en fyrsta viðtalið sem hún tók um þessi mál var við HIV-smitaðan vin sinn. Þá var ekki aftur snúið.

Og þrátt fyrir að hafa gert þessa ítarlegu heimildarþætti átti Hrafnhildur enn mikið af óbirtu efni sem hún vildi nota til að fagna afmæli Gleðigöngunnar. „Ég er búin að sitja sveitt við síðustu mánuði, tólf tíma á dag, en loksins er myndin tilbúin,“ segir hún stolt.

Rétt eins og Hrafnhildur segist ekki vera hinsegin kannast hún heldur ekki við að hafa komið út úr skápnum. „Ég var aldrei í neinum skáp. Um þrettán ára aldurinn átti ég besta vin, hálfgerðan kær-



Hrafnhildur vissi hvert hugur eiginkonunnar stefndi þegar hún fór að finna barnaföt inni í skáp.  
MYND/VALLI

## Við erum bara venjulegt fólk

Hrafnhildur Gunnarsdóttir vill kalla hlutina sínum réttu nöfnum, hún sé ekki hinsegin heldur lesbía. Hún var 54 ára þegar hún eignaðist sitt fyrsta barn og er þakklát fyrir hvernig samfélagið er nú.

asta, sem sagði við mig: Ég er viss um að þú ert lesbía.“ Hrafnhildur er fædd 1964 og þegar hún var þrettán ára, árið 1977, voru engar lesbískar fyrirmyndir sem hún gat samsamað sig.

**Póttist vera strákur**

„Ég var svolítið strákaleg þegar ég var unglingur. Stundum var ég að selja dagblöð, Dagblaðið Vísi, og við þurftum öll að bíða í röð til að fá blöðin okkar. Oft kom fyrir að strákarnir héldu að ég væri líka strákur og þá fékk ég pláss framarlega í röðinni. Strákarnir pössuðu upp á aðra stráka og hentu stelpunum aftast. Þarna upplifði ég fyrst að það væru einhver forréttindi fölginn í því að vera strákur. Um tíma lýsti ég því meira að segja yfir að ég vildi frekar vera strákur en stelpa. Seinna áttaði ég mig síðan á því að það þyrfti auðvitað bara að auka réttindi kvenna og breyta veruleika okkar þannig.“

Hrafnhildur var sextán ára þegar hún sagði foreldrum sínum frá því að hún væri lesbía. „Þau tóku þessu nokkuð vel en spurðu mig hvort ég væri viss því ég hefði aldrei sofið hjá strák en ég var viss og hafði þarna bara verið skotin í stelpum. Þau voru kannski ekki að hrópa neitt á torgum um kynhneigð mína en þau studdu mig og við áttum alltaf gott samband.“

**Sigldi niður Amazon með upptökuvélina**

Fimm árum síðar, rúmlega tvítug, ákvað Hrafnhildur að halda út í heim – nánar tiltekið á vesturströnd Bandaríkja. „Mér leist ekkert á Ísland á þessum tíma. Það var mikil drykkja í gay-samfélaginu og ég fann mig þar illa. Mig langað til að læra en leist ekki nógu vel á Háskóla Íslands. Ég komst síðan inn í University of California Berkeley. Ég hafði verið að spila fótbolta hér heima, komst inn í fótboltaliðið í skólanum og fékk þá afslátt af skólagjöldunum. Þarna var ég kominn langt út í heim og sé ekki eftir þessu. Þarna var mikil gróska, bæði í gay-samfélaginu og svo kvikmyndagerðinni sem ég heillaðist af.“

Hrafnhildur ætlaði aldrei að vera lengi úti en árin urðu á endanum fimmtán, með viðkomu hér heima á milli. „Ég var að vinna sem tókumaður úti í alls konar spennandi verkefnum. Það var þó mjög erfitt að komast að hér heima. Eftir öll árin úti fór ég í viðtal á Stöð 2 þar sem yfirmaðurinn spurði mig hvort ég héldi í alvörunni að ég gæti haldið á upptökuvél. Þetta var árið 1991. Ég hló að honum, sagði að ég væri búin að sigla niður Amazon-fljótið með kvikmyndatökuvél á öxlinni, og spurði hvort það væri nógu gott fyrir hann.“ Hrafnhildur fékk ekki starfið.

**Ást við fyrstu sýn**

Staðan er önnur í dag. Hrafn-



Eftir að hafa unnið við kvikmyndagerð í 15 ár í Bandaríkjunum var hún spurð í atvinnuviðtali á Stöð 2 hvort hún gæti virkilega haldið á myndavélinni. MYND/VALLI

„Ég spurði hvort þeir vissu um einhverja homma sem langaði að verða pabbar.“

hildur hefur hlotið heiðursverðlaun WIFT, Samtaka kvenna í sjónvarpi og kvikmyndum. Hún hefur setið í stjórn Nordisk Panorama, verið í stjórn kvikmyndaráðs og barðist til að mynda fyrir því að jafna beri hlut kvenna og karla í úthlutunum úr Kvikmyndasjóði. Meðal verka

hennar eru Stelpurnar okkar, Óbeisluð fegurð, Öldin hennar og Hvað er svona merkilegt við það?

Fyrir á árinu hafði verið tilkynnt að Hrafnhildur væri heiðursgestur á kvikmynda hátíðinni Skjaldborg en sú hátíð var blásin af, eins og allar hinar.

Hún hefur nú sett félagsstörfin á hilluna enda nóg að gera á heimilinu með tveggja ára barn. „Það er kannski sérstakt að eignast barn á mínum aldri. Ég var 54 ára þegar dóttir okkar fæddist.“

Hrafnhildur og Harpa Másdóttir giftu sig 11.11.11. „Við hittumst fyrst þegar hún var

„Þetta er konan sem ég á eftir að giftast.“

með ljósmynda- og myndlistasýningu í Regnbogasaf Samtakanna í tilefni af því að Hergé, sem gerði Tinnabækurnar, hefði orðið 100 ára. Ég varð alveg heilluð af verkunum hennar, auðvitað henni sjálfri líka og þarna strax hugsaði ég: Þetta er konan sem ég á eftir að giftast. Við hittumst ekki aftur fyrr en um páskana ári síðar og höfum verið saman síðan þá.“ Harpa hafði verið flugfreyja í 17 ár þegar hún söðlaði um og fór að læra myndlist við Listaháskóla Íslands þaðan sem hún útskrifaðist í fyrra.

**Samband við föður mikilvægt**

Það var ekkert alltaf planið hjá Hrafnhildi að eignast barn. Þetta breyttist eftir að hún giftist Hörpu. „Ég var alltaf að rekast á barnaföt sem Harpa hafði verið að kaupa í fataskápnum, alls konar krúttlega stuttermaboli og fleira dót. Einn daginn tók ég mig til og spurði hana hvort við þyrftum ekki að fara að gera eitthvað í þessu,“ segir Hrafnhildur sem benti eiginkonu sinni enn fremur á að hún væri ekkert að yngjast, en Harpa er ellefu árum yngri en Hrafnhildur. Harpa var því 42 ára þegar Hrafnhildur greip til aðgerða.

„Ég er frekar framkvæmdaglöð,“ segir hún og setti sig í samband við hjónin Roald Viðar Eyvindsson, útgefanda Mannlífs, og Sigurþór Gunnlaugsson viðskiptafræðing, sem voru þarna þó ekki mikið meira en góðir kunningjar Hrafnhildar og Hörpu. „Ég spurði hvort þeir vissu um einhverja homma sem langaði að verða pabbar og Roald lýsti strax yfir að þeir væru mjög áhugasamir.“

Við höfðum séð fyrir okkur að barnið gæti haft samband við föður sinn og okkur fannst það mikilvægt atriði. Þegar ég var formaður Samtakanna '78 var tæknifrjögungun eitt af þeim málum sem voru á mínu borði en þá var bara hægt að fá danskt gjafasæði og barn hafði aldrei möguleika á að hafa samband við föður sinn. Ég átti alltaf gott samband við föður minn og við vorum miklir mátar. Mér fannst mikið réttindamál að barnið hefði aðgang að föður sínum.“

Sigurþór og Roald höfðu á þessum tíma mikið velt því

fyrir sér að verða feður og því fögnuðu þeir kallinu. „Roald sagði nánast strax já bara í Facebook-spjalli. Þetta tók allt smá tíma en var í raun ekki flókið því við Harpa vorum giftar. Barnið er á okkar forræði en þeir eru alltaf velkomnir enda feður stúlkunnar. Vandamálið er að þeir hafa engin lagaleg réttindi sem feður og það er eitthvað sem þarf að skoða.

Fólk í okkar stöðu sem vill eignast barn hefur bara eina leið til þess að eignast barn á löglegan máta og það er að fara til meðferðarstöðvar á borð við ArtMedica sem seinna varð Livio. Það ætti að vera hægt að fara aðrar leiðir þar sem gengið væri frá lagalegum atriðum fyrir utan einkarekna meðferðarstöð. Því oft kostar slík meðferð margar milljónir,“ segir hún.

### Byrjar á leikskóla í haust

Stelpan þeirra verður tveggja ára seinna í ágúst. Hún heitir því fallega nafni Hólmfríður Bóel, nefnd eftir móður Hrafnhildar. „Mamma bjó hjá okkur síðustu árin áður en hún lést. Harpa hafði þá sagt við hana að hún ætlaði að nefna fyrsta barnið sitt í höfuðið á henni, og það gekk eftir.“

Hrafnhildur bendur á að Hólmfríður Bóel sé einstaklega heppin með bakland, hún eigi ekki tvö foreldri heldur fjögur. „Það eru ekki fjögur augu á henni heldur átta. Hún er enn svo lítil að þegar hún kallar á okkur mömmurnar segir hún bara „mamma og mamma“ og þegar hún kallar á pabba tvo „pabbi og pabbi“. Hún er síðan mjög lífbó varðandi hverja hún kallar ömmu og afa. Hún er að reyna að átta sig á þessu öllu. Hún á ömmur og afa strákamegin, tvö sett. Okkar megin á hún bara einn afa á lífi. Foreldrar mínir eru látnir og mamma Hörpu dó þegar Harpa var þriggja ára. Ég upplifi því líka sterkt hvernig móðurhlutverkið er Hörpu mikilvægt.“

Hólmfríður Bóel byrjar á leikskóla í haust. „Það verður uppgötvun fyrir hana þegar hún sér að ekki allir eiga tvær mömmur og tvo pabba. Það hefur hins vegar orðið svo mikil breyting á samfélaginu í átt að umburðarlyndi að ég hef engar áhyggjur. Auðvitað hugsum við alltaf um hag barnsins. Ég man auðvitað svo langt aftur og hugsa stundum að það hefði verið óhugsandi á áttunda áratugnum að tvær lesbíur og tveir hommar myndu eignast saman barn. Ég þarf stundum að taka mig á og muna að samfélagið er orðið svo breytt.“

### Algjört draumabarn

Stúlkubarnið er hvers manns yndi en Hrafnhildur rifjar upp að á sínum tíma hafi þær fengið að heyra ýmsar varnaðarraddir því það væri svo erfitt að eiga ungbarn eftir fertugt, hvað þá fimmtugt. „Við fengum að heyra að við myndum aldrei komast í gegn



Hólmfríður Bóel litla kallar þær Hrafnhildi og Hörpu einfaldlega „mömmu“ og „mömmu“.  
MYND/VALLI

Ég var aldrei í neinum skáp.

um þessar svefnlausu nætur og við yrðum alltaf úrvinda. Hún er síðan svo dásamlegt eintak, sefur alla nóttina. Þegar ég segi mínum vantrúðu vinum frá þessu fæ ég að heyra að hún sé bara draumabarn eldri foreldra. Ég svara þá að hún sé draumabarn allra foreldra.“

Hrafnhildur segir að þegar hún flutti heim frá Bandaríkjunum hafi hún verið í þeirri sérstöku stöðu að vera komin með svolítið nóg af Gay Pride. „Þegar ég kom heim um 2000 var ég búin að upplifa Gay Pride verða að sífellt meiri hátíð markaðssetningar í San Francisco. Það var því mjög

hressandi að Gleðigangan var að byrja hér á þessum tíma.

Gangan hefur breyst mikið á þessum tuttugu árum. Stundum hefur hún verið pólitísk, stundum hefur hún litast af innri átökum í Samtökunum '78 og stundum hefur gangan verið tónuð niður í það sem þær drottningar sem ég þekki kalla „vanilla“. Það hefur verið dásamlegt að sjá hátíðina verða stærri en 17. júní. Við höfum þá sérstöðu hér á landi að Gleðigangan er viðurkennd.“

Hún segir markmiðið alltaf skýrt. „Okkar réttindabaráttan snýst um að ná jöfnum réttindum á borð við réttindi þeirra sem eru í normalíseruðum samböndum og þeirra sem kallast normalíserað fólk.“

Hrafnhildur óttast alltaf bakslag og nefnir dæmi af vinkonu sinni sem býr í Danmörku. „Kennari dóttur hennar var mjög undrandi á því að mæður stelpunnar væru í lesbísku sambandi. Þessi vinkona mín upplifði að sýnileiki lesbía og homma væri þarna ekki lengur til staðar. Þessi réttindabaráttan stendur því alltaf yfir. Ég þekki pólska stúlku sem flutti hingað með kærustunni sinni. Þær fluttu hingað til að vera saman, en samt í felum, því þeirra samfélag viðurkennir þær ekki sem par á sama hátt og gert er í íslensku samfélagi. Við á Íslandi höfum náð langt en baráttan er alltaf í gangi. Við höfum náð langt en megum ekki gleyma að stundum er það ekki nóg,“ segir hún. ■

IS WATCH CO. REYKJAVIK  
*Sennilega*  
*Heimsins Minnsti*  
*Úbra*  
*Framleiðandi*



*JS Watch co.*  
 REYKJAVIK

## ÚRSMÍÐAMEISTARI OKKAR MISSIR ALDREI EINBEITINGUNA

Gilbert Ó. Guðjónsson úrsmíðameistari og alþekktur fagmaður grandskoðar hvert einstakt úr áður en það yfirgefur verkstæði okkar. JS úrin eru íslensk hönnun og framleiðsla, sett saman á úrsmíðaverkstæði Gilberts, þar sem viðskiptavinir geta komið og hitt úrsmiðina sem setja saman úrin þeirra. Úrvalið af JS úrum hefur aldrei verið meira og ættu flestir að geta fundið íslenskt úr við sitt hæfi en úrvalið má skoða á vefsíðu [www.gilbert.is](http://www.gilbert.is) eða [www.jswatch.com](http://www.jswatch.com).

*Sif N.A.R.T. 1948*  
*Vatnspétt niður*  
*á 1000 metra*



*Dimmblá burstuð skifa*  
*með sjálfvísandi stöfum*  
*og vísunum*

*Handsaumuð leðuról*  
*úr hágæða leðri*

*Burstuður kassi*  
*úr 316L læknaástáli*

*Svissneskt sjálvindugangverk*  
*í hæsta gæðaflokki*

**GILBERT**  
 ÚRSMÍÐUR  
 Laugavegi 62 - sími: 551-4100  
[www.gilbert.is](http://www.gilbert.is)

Kynntu þér málið á  
[www.jswatch.com](http://www.jswatch.com)



# FANGELSI Á ÍSLANDI ÞÁ OG NÚ

Fangelsi og refsivist á Íslandi hefur gjörbreytt á örfáum árum. Að láta fanga sitja af sér fulla dómslengd í lokuðu fangelsi á Litla-Hrauni er liðin tíð. Við tóku opin fangelsi, áfangaheimili og ökklabönd. Vandinn nú eru langir biðlistar og lengri dómar sem leggjast þungt á fangelsiskerfið.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Að vera dæmdur í fangelsi er eitthvað sem fæstir fá að upplifa á eigin skinni en flestir hafa skoðun á. Í langflestum samfélögum heims er fangelsisvist alvarlegasta refsing sem lögð er við brotum á samþykktum samfélagsins. Að vera fangelsaður er ekki léttvægt. Það tekur á líf og sál einstaklings, leggst þungt á nánustu ættingja hans og hefur afleiðingar fyrir þann fangelsaða sem ná langt út fyrir veggi fangelsisins og tímaramma fangelsisdómsins. Það er því engin furða að fangelsun einstaklinga hafi verið viðfangsefni fræðimanna og spekinga allt frá tímum Forn-Grikkja.

Í stjórnmálaheimspekinni er einkaréttur hins opinbera á beitingu valds sagður liggja í samfélagssáttmála einstaklinga og samfélagsins. Samkvæmt honum erum við, samfélagsþegnar, bundnir samningi við samfélagið. Við framseljum hluta af einstaklingsfrelsi okkar gegn því að fá að vera þátttakendur í samfélaginu og skuldbindum okkur til að láta refsingu brjótum við reglur samfélagsins.

Sögðu sömu spekingar að lögum væri ekki hægt að framfylgja án refsinga. Þannig fylgdi til dæmis elstu lög-bók Íslendinga, Grágás, refsiramma sem beita mætti við brotum á lögnum. Refsingar voru ýmist fésektir, útleð, samfélagsleg útskúfun eða að vera dæmdir rétttrápir. Þessi kaflar í íslenskri réttar-

sögu stóð svo til óbreyttur allt fram að síðustu aftökunni, þótt útfærsla refsinga hafi vissulega tekið breytingum í gegnum aldirnar. Þannig voru til dæmis aftökur með gapastokki framkvæmdar hér á landi í um 60 ár í lok 18. aldar.

## Með lögum skal land vort byggja ...

Árið 1801 var svo Landsyfirréttur stofnaður hér á landi sem starfaði til 1919 og tók Hæstiréttur Íslands til starfa árið 1920, fyrir sléttri öld. Íslendingar fengu svo eigin stjórnarskrá 1874. Þar sagði: „Sjrhver sá, sem tekinn er fastur, skal leiddur fyrir dómara svo fljótt sem audið er. Megi þá eigi jafnskjótt láta hann lausan aptur, ber dómaraþingum svo fljótt sem verður, og í seinasta lagi áður en 3 dagar sju liðnir frá því, að sá, sem tekinn er fastur, var leiddur fyrir dómara, að leggja á úrskurð, er byggður sje á tilgreindum ástæðum, um hvort hann skuli settur í varðhald, og megi láta hann lausan móti veði, þá skal ákveðið í úrskurðinum, hvert eða hversu mikið það skuli vera.“ Er þetta eitt örfárra mannréttindaákvæða í upprunalegri stjórnarskrá okkar Íslendinga.

Það hversu mikil áhersla er lögð á persónufrelsi einstaklinga í mannréttinda-kafla stjórnarskrárinnar er vitnisburður um mikilvægi frelsi einstaklingsins og hve íþyngjandi það er að svipta mann því frelsi.

Í dag er öldin önnur. Í dag gildir hafsþór af stjórnarskrárákvæðum, lögum og reglugerðum um fangelsun



Jónas frá Hriflu lét kaupa húsið að Litla-Hrauni sem var þá óstarfhæfur spítali. Því var breytt í fangelsi 1928.



Hólmshéiði er fyrsta fangelsið sem byggt er sem slíkt síðan Hegningarhúsið við Skólavörðustíg var reist 1873.

MYND/FANGELSISSMÁLASTOFNUN

Ímyndin um Kvíabryggju sem hvítflibbaglæpamannafangelsi á því ekki lengur við.

einstaklinga að ónefndum sjálfum Mannréttindasáttmála Evrópu, auk fjölda forðemisgefandi dóma Mannréttindadómstóls Evrópu og Hæstaréttar Íslands. Langflestir af þessum textum miða að því að verja einstaklinginn gegn ofríki hins opinbera.

... en eigi með ólögum eyða Þegar einstaklingur brýtur af sér á Íslandi gilda almenn hegningarlög og er þá einstaklingur dæmdur eftir refsiramma sem skýrður er í þeim. En þegar til afplánunar kemur gilda lög um fullnustu refsinga. Í fyrstu grein laganna er línán lögð fyrir markmið refsinga í íslensku réttarkerfi. Markmið laganna er þar sagt vera að fullnusta refsinga fari örugglega fram, að varnaðaráhrif refsinga sé



MYND/FANGELSISMÁLASTOFNUN

virki, og að draga úr ítrekun brota „og stuðla að farsælli betrun“.

Fangelsismálastofnun sér um fullnustu refsinga á Íslandi samkvæmt lögum. Fangelsismálastjóri, sem í dag er Páll Winkel, veitir þeirri stofnun forstöðu og skal hann skipa fangelsisstjóra yfir hverju fangelsi.

#### Fernar buxur og fjórir brjóstahaldarar

Afplánunarferlið hjá einstaklingi er mismunandi og munar þar mestu um alvarleika glæps. Í alvarlegustu glæpunum, eða ef um endurtekin brot er að ræða, gæti verið að sakborningur sé í gæsluvarðhaldi við dómsúrskurð og hefur hann þá afplánun um leið og dómur fellur. Sé glæpurinn ekki metinn það alvarlegur að hefja þurfi afplánun strax, fer fangi á biðlista eftir afplánun. Fangar geta þó óskað eftir því að hefja afplánun strax og er þá leitast við því eftir fremstu getu að verða við þeirri ósk, að sögn Fangelsismálastofnunar.

Allir sem hefja afplánun mæta í Fangelsið að Hólmsheiði, nema annað sé tilgreint, ekki seinna en klukkan 17.00 á þeim degi sem þeir eru boðaðir í fangelsið. Fangar mega hafa með sér fernar buxur, sex boli, átta pör af sokkum, átta nærbuxur, fjóra brjóstahaldara, þrjú pör af skóm (þar af eitt par af inniskóm og eitt par af kuldaskóm), eina úlpu, einn jakka, eina húfu og eitt

par af vettlingum. Ókeypis aðgangur að þvottavélum stendur fongum til boða.

Tannkrem, sjampó, hárnæring, svitalyktareyðir, húðkrem og varasalvi eru til sölu í fangelsinu. Þá má fangi hafa með sér maskara, augnblýant og rakakrem.

Þegar fangi hefur hafið afplánun á Hólmsheiði fer flutningsteymi Fangelsismálastofnunar yfir það hvort viðkomandi afpláni allan tímann þar eða verði fluttur í annað fangelsi. Við slíkar ákvarðanir er litið til aldurs, kynferðis, búsetu, brotaferlis og þyngdar refsingar.

#### Kvíabryggja opnuð öllum

Ef lengd fangelsisdóms og hegðun fanga gefur tilefni til er fangi fluttur í opið fangelsi. Regla Fangelsismálastofnunar er að enginn skuli sitja í opnu fangelsi lengur en í þrjú ár. Því þarf fangi að hafa hlotið talsvert langan dóm til þess að „vinna sér inn“ dvöl á Hólmsheiði eða Litla-Hrauni í lengri tíma.

Í kjölfar vistunar í opnu fangelsi er næsta skref afplánunar dvöl á áfangaheimilinu Vernd í Reykjavík. Þar stunda fangar ýmist nám eða vinnu og eru frjálsir ferða sinna á daginn en þurfa að koma til baka að kvöldi til. Síðasta skref afplánunar áður en sækja má um reynslulausn er svokallað rafrænt eftirlit. Þar þarf fangi að lúta svipuðu útgöngubanni og á Vernd, nema að hann endar daginn



Einn fangagangurinn á Hólmsheiði. Þar er pláss fyrir 56 fanga.

MYND/FANGELSISMÁLASTOFNUN

heima hjá sér. Er þá sett upp svokölluð heimastöð á heimili fangans sem nemur nærveru ökklabandsins.

Mikil bylting hefur orðið á útfærslu refsivistar á örfáum árum. Í upphafi aldarinnar voru aðeins 14 pláss í opnum fangelsum, öll á Kvíabryggju. Með fjölgun plássá á Kvíabryggju og opnun fangelsisins að Sogni fjölgaði plássum í opnum fangelsum í 44. Það er því þreföldun á örfáum árum. Er þessi breyting sögð hafa opnað á möguleika allra fanga til að komast að í opnu fangelsi og ýtt undir þá menningu innan fangelsanna að góð hegðun skipti máli og sé verðlaunuð. Ímyndin um Kvíabryggju sem hvítflibba-glæpamannafangelsi á því ekki lengur við.

#### Stóraukin þrepaskipting afplánunarleiða

Lokuðu og opnu fangelsin eiga það eitt sameiginlegt að þaðan má ekki fara. Refsingin er þannig að vera tekinn úr samfélaginu, burt frá fjölskyldu og vinum. Eðli málsins samkvæmt er eftirlit meira í lokuðum fangelsum. Þau eru afgirt og þaðan er erfiðara að strjúka. Raunar hefur enginn strokið úr lokuðu fangelsi á Íslandi síðan árið 2012. Úr opnu fangelsi getur fangi farið ef og þegar hann vill. Fangarnir vita hins vegar að það er þeim dýrkeypt. Strok úr fangelsi hefur áhrif á afplánunarferlið í heild. Fangar missa þannig fríðindi sem þeir kunna að hafa unnið sér inn og það getur haft áhrif á tækifæri fanga til reynslulausnar.

Gert er ráð fyrir því að menn sitji hálfan dóm af sér í fangelsi, en tvo þriðju hluta dómsins ef um alvarlegt ofbeldis- eða fíkniefnamál er að ræða. Fyrir rúmum áratug mátti einstaklingur sem hlaut 12 ára dóm undir „2/3 reglunni“ búast við því að sitja sjö ár í lokuðu fangelsi og svo eitt ár á Vernd. Í dag er staðan allt önnur. Nú má einstaklingur sem hlýtur 12 ára dóm búast við að sitja 2-3 ár í lokuðu fangelsi, 3 ár í opnu fangelsi, allt að 16 mánuði á

## Stóra málið í fangelsismálum Íslands í dag eru biðlistarnir.

Vernd og svo ár í rafrænu eftirliti á eigin heimili, eftir það má fanginn búast við reynslulausn. Þannig færast fanginn í þrepum nær fullri þátttöku í samfélaginu í stað þess að fara beint úr lokuðu fangelsi, í stuttan tíma á Vernd og beint út í samfélagið á ný.

Páll Winkel fangelsismálastjóri segir þessa breytingu ekki tilkomna vegna sparnaðaraðgerða heldur sé hún úthugsuð og miði að því að lækka endurkomutíðnina. Segir hann að þessi „dempaða“ endurkoma í samfélagið eftir fangelsisvist myki högg- id og geri mönnum auðveldara fyrir að aðlagast samfélaginu á ný. Endurkomutíðni í fangelsin er líkast til eini mælikvarðinn á velgengni þessarar nýju stefnu og ljóst að Ísland stendur sig vel. Samanborið við Norðurlöndin stendur Ísland sig best með um 20% endurkomutíðni innan tveggja ára. Danmörk, Finnland og Svíþjóð mælast öll yfir 33%.

#### Bið eftir afplánun „stóra vandamálið“

Stóra málið í fangelsismálum Íslands í dag, að sögn Páls, eru biðlistarnir. Biðlistar eftir afplánun eru ekki gömul uppfinning. Fyrst fór á þeim að bera upp úr 2005 og hafa þeir vaxið síðan. Ef samanlögð lengd fangelsisdóma er skoðuð eftir árum má sjá mikla uppsveiflu upp úr 2005 og eðlilegt að draga þá ályktun að samhengi sé á milli lengdar biðlista eftir afplánun og þyngdar dóma. Að sama skapi má greina hraða fjölgun í meðaltalsfjölda gæsluvarðhaldsfanga per dag. Allt

leggst þetta á fangelsiskerfið. Þyngri dómur þýðir að hver afplánun tekur lengri tíma og fleiri gæsluvarðhaldsfangar þýðir að sjálfsgöðu færri pláss fyrir „almenna“ afplánun.

Að sögn Páls er Fangelsismálastofnun og fangelsiskerfið í stakk búið til að takast á við þessa þyngingu í dómum. Afkastagetan er nokkurn veginn á pari við dæmdar refsingar dómstóla í dag. Hins vegar þýðir það að kerfið nær ekki að höggva á biðlistana. Til þess að ná að saxa þar á þarf aukið fjármagn.

Rekstur Fangelsismálastofnunar er sveiflukenndur og erfitt að spá um framtíðarhorfur. Má rekja það til þess að fjöldi fanga veltur auðvitað á umfangi brotastarfsemi sem lögreglu tekst að afhjúpa á næstu misserum og lengd dóma sem falla í kjölfarið. Það er erfitt að sjá slíkt fyrir. Það er jafnframt ljóst að íslenska kerfið er það lítið að aðeins örfá stór fíkniefnamál geta breytt heildarstöðu kerfisins.

Þannig féllu nýverið mjög þyngir dómur í tveimur aðskildum amfetamínframleiðslumálum. Í því fyrra voru þrjú dæmdir til samanlagðrar 16 ára fangelsisvistar. Í því seinna fengu sexmenningar samtals 22 ára fangelsisdóm. Samanlagt gera það 38 ár. Samkvæmt „2/3 reglunni“ eru það 28 ár af vistun í fangelsi. Það eru 10.220 dagar af fangavörslu, fangaakstri, fangamáltíðum, heimsóknum aðstandenda í fangelsi, dagpeningum fanga og 10.220 nætur á kostnað hins opinbera. Slíkt er ekki ókeypis. ■



Þjóðleg – Þó að lopapeysan sé þjóðleg, þá á hún ekki heima á Alþingi.

MYNDIR/ALÞINGI

## ÞJÓÐARGERSEMI ÚTHÝST

Góð íslensk lopapeysa er gulls ígildi – sérstaklega á veturna. En þó ekki á Alþingi. Í köldum desember árið 2012 freistuðu nokkrir þingmenn þess að mæta í þingsal í lopapeysu. Það voru þau Oddný Harðardóttir, Árni Johnsen og Katrín Jakobsdóttir – þáverandi ráðherra. Ekki lagðist það vel í forseta Alþingis sem gerði þremmingunum það ljóst að innan veggja Alþingis væri lopapeysan ekki æskilegur gestur. Að minnsta kosti ekki við þingstörf.

## FATAFÁR Á ALÞINGI

Þingmenn eru ekki alltaf boðnir og búnir að fara eftir íhaldssömum hefðum Alþingis um formlegan klæðaburð og hafa þá hlotið skammir fyrir óþekkt.



Bindin óþægileg – Hlynur þótti miður að þurfa að vera með bindi á Alþingi. MYND/AUÐUNN

## BINDISLAUSIR

Hlynur Hallsson, sem sat á þingi fyrir Vinstri græn, mætti bindislaus í ræðustól árið 2005. Þáverandi forseti Alþingis, Sólvieg Pétursdóttir, bað hann vinsamlegast um að bæta úr því og setja upp bindi. Árið 2009 var síðan bindisskylda þingmanna afnumin.

## HEITFENGUR PÍRATI

Þingmaður Pírata Björn Leví Gunnarsson er heitfengur maður. Finnst honum því vont að verða að klæðast jakka tímum saman á meðan þingfundur stendur yfir. Í maí síðastliðnum hnýtti þingmaður Miðflokksins Þorsteinn Sæmundsson í Píratann og gagnrýndi fyrir að vera á skyrtni einni á þingfundi. Gerði forseti Alþingis í kjölfarið athugasemd við jakkaleysið og upphófust hálf tíma umræður um klæðaburð á Alþingi.

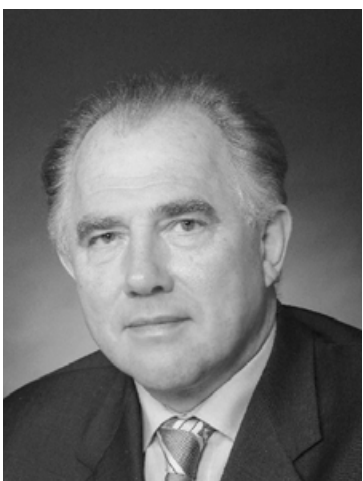
Þetta er ekki í fyrsta sinn sem klæðaburður Björns við þingstörf sætir gagnrýni en hann er alfarið mótfallinn því að þurfa að vera í skóm á Alþingi og hefur Björn borið því við að úr því hann sé skikkaður til að vera í jakka, þá fari hann bara úr skónum til að kafa ekki úr hita.



Sokkalabbi – Björn tekur ekki í mál að klæðast bæði skóm og jakka. MYND/HANNA

## LEÐURJAKINN ÓVELKOMINN

Halldór Ásgrímsson mætti eitt sinn á Alþingi, snemma á ferli sínum, í forlata leðurjakka sem hann taldi hina bestu flík. Flokksbróðir hans og nafni Halldór E. Sigurðsson var þó fljótur að að benda á að þarna væri um mikið þingmannastílbrot að ræða, leðurjakkar væru ekki samboðnir Alþingi.



Leðurtöfari – Halldór varð að brúka leðurjakkann utan þingstarfa. MYND/ALÞINGI

## BERBRJÓSTA Á ALÞINGI

Gjörningahópur fékk árið 2018 leyfi til að taka ljósmyndir af berbrjósta konum inni í þinghúsinu. Um var að ræða listgjörning á Listahátíð Reykjavíkur. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, óskaði í kjölfarið eftir svörum frá Steingrími J. Sigfússyni, forseta Alþingis, um hvort þetta markaði tímamót í reglum um klæðaburð alþingismanna. Steingrímur hafnaði því og benti á að klæðaburður þingmanna og gjörningur í tengslum við Listahátíð væri tvennt ólíkt.



Furðulostinn – Sigmundur furðaði sig á fáklæddum konum í þinghúsinu. MYND/DV



Þingkona situr fyrir – Björt játaði á sig dómgreindarbrest í stóra kjólamálinu.

MYND/INSTAGRAM, MYND/PINTREST

## STÓRA KJÓLAMÁLIÐ

Björt Ólafsdóttir var umhverfis- og auðlindaráðherra árið 2017. Hún tók þátt í myndatöku í þingsal Alþingis þar sem hún klæddist kjól frá fyrirtæki sem vinkona hennar starfaði sem listrænn stjórnandi hjá. Var myndin í kjölfarið notuð í markaðssetningu á samfélagsmiðlum. Björt baðst í kjölfarið afsökunar og sagðist hafa gerst sek um dómgreindarbrest. Þarna var þó ekki um brot á stífum viðmiðum Alþingis um klæðaburð þingmanna að ræða, enda stóð þarna ekki yfir þingfundur. Engu að síður þótti mörgum Alþingi vanvirt við athæfið auk þess sem hefði Björt brotið gegn reglum um bann við töku mynda til einkanota í þingsal.



Mismunun buxna – Elín taldi það ósanngjarnt að mismuna gallabuxum á grundvelli litar.

MYND/DV

## BLÁAR GALLABUXUR

Elín Hirst, þáverandi þingkona Sjálfstæðisflokksins, var send heim af þingi í júlí 2013 fyrir að klæðast buxum sem líktust gallabuxum. Elín varð við því að skipta um buxur í umrætt sinn en hélt síðar ræðu á Alþingi þar sem hún varð heiður gallabuxna. Þar gagnrýndi hún fordóma gegn bláum gallabuxum, en þingmenn gætu klæðst gallabuxum af öðrum litum, svo sem svörtum, rauðum og grænum, en ekki bláum því sá litur hefði sögulega verið tengdur við verkamenn og kúreka og gætu buxurnar því ekki talist nægilega finar.



# SUMARÚTSALA

4.-22. ágúst

10-25% afsláttur

KÄRCHER

K7 Öflug háprýstidæla

Áður 86.858

**78.172**  
Háprýstidæla



K5 Öflug háprýstidæla

Áður 72.990

**67.881**  
Háprýstidæla



FC 5 Skúringarvél

Áður 36.990

**31.442**  
Skúringarvél



SC 4 Gufuhreinsitæki fyrir heimili

Áður 51.296

**43.602**  
Gufutæki



CR 7 Sjálfvirkt slönguhjól

Áður 35.137

**29.866**  
Slönguhjól



SE 6.100 Djúphreinsivél og ryksuga

Áður 69.930

**59.441**  
Djúphreinsivél



VC 3 Pokalaus ryksuga með Hepa Síu

Áður 24.738

**18.590**  
Ryksuga



VC 5 Snúrulaus, pokalaus ryksuga

Áður 39.990

**33.992**  
Ryksuga



WV 6 Gluggaskafa

**15.990**  
Gluggaskafa



 **RAFVER**

# LÍKLEGUR ARFTAKI ANGELU MERKEL

Leitin að arftaka Angelu Merkel hefur staðið lengi. Augu fólks beinast nú að Marcus Söder, forsætisráðherra Bæjaralands, sem þykir hafa stýrt af festu í farsóttinni.

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason

eyjan@eyjan.is



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra tilkynnti á dögnum að alþingiskosningar yrðu haldnar 25. september 2021, en í næsta mánuði þar á eftir lýkur 16 ára valdasetu Angelu Merkel kanslara Þýskalands — fari svo að stjórn kristilegu flokka (CDU og CSU) og sósíaldemókrata (SPD) haldi velli. Merkel myndi þá jafna met Helmut Kohl sem sat á kanslarastóli 1982–1998. Til að setja valdaskeið Merkel í samhengi þá var George Bush yngri forseti Bandaríkjanna þegar hún tók við embætti, Tony Blair forsætisráðherra Bretá, Göran Persson, starfsbróðir hans í Stokkhólmi, Anders Fogh Rasmussen í Kaupmannahöfn og Halldór Ásgrímsson í Reykjavík.

### Farsóttin breytir mörgu

Vinsældir hins þaulsætna kanslara höfðu dalað mikið undanfarin ár, en jukust á nýjan leik í farsóttinni. Yfir 70 af hundraði aðspurðra kveðjast ánægðir með hennar störf. Um allanga hríð hefur staðið yfir leit að arftaka hennar og sjálf hafði Merkel augastað á Annegret Kramp-Karrenbauer, sem tók við stjórnartaumunum í flokki Kristilegra demókrata (CDU) árið 2018. Hana skorti frá upphafi stuðning flokksbræðra og -systra, og svo fór í febrúar á þessu ári að hún sagði af sér embætti formanns flokksins.

Mörgu hefur þurft að fresta vegna farsóttarinnar. Þar með talið kjöri nýs formanns CDU. Og meðan tíminn líður hefur gengið á ýmsu. Um skeið virtist Armin Laschet, forsætisráðherra Nordrhein-Westfalen, fjölmennasta sambandslandsins, líklegasti kandídatinn og þar með kanslaraefnið. Sigurvonir Laschet eru nú að engu orðnar eftir að faraldurinn skall á, en hann þykir ekki hafa tekið nógu hart á málum. Nordrhein-Westfalen var meðal fyrstu sambandslanda til að aflétta höftum á atvinnu- og ferðafrelsi nú í vor, en þar kom aftur upp fjöldi smita og er skemmt að minnast hópsmitsins í sláturhúsinu í Gütersloh, sem rataði í heimsfréttirnar.

### Leiðtogakreppa í aðsigi?

Vinsældir annarra keppinauta um formannsembættið hafa



Angela Merkel Þýskalandskanslari fundaði með Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra á Þingvöllum í fyrrahaust.

MYND/SIGTRYGGUR ARI



Marcus Söder, formaður CSU og forsætisráðherra fríríkisins Bæjaralands frá árinu 2018.

MYND/GETTY

líka dalað mikið að undanförmu, það er þeirra Norbert Röttgen, formanns utanríkismálanefndar sambandsþingsins í Berlín, og Friedrich Merz, lögfræðings og fjármálamanns, sem um tíma var helst horft til sem arftaka Merkel. Merz er íhaldssamur í skoðunum og hefur tekið undir sjónarmið margra flokksbræðra og -systra um að flokkurinn hafi færst of langt til vinstri. Hann laut í lægra haldi fyrir Kramp-Karrenbauer í kosningu til formanns

2017. Þá keppti Jens Spahn heilbrigðisráðherra líka um hylli flokksmanna. Spahn er aðeins 40 ára að aldri og í huga margra tilvonandi flokksformaður og kanslaraefni. Hann nýtur meðal annars stuðnings Wolfgang Schäuble þingforseta og fyrrverandi fjármálaráðherra.

Það kann því að fara svo að við brotthvarf Merkel fylgi leiðtogakreppa kristilegu flokka í Þýskalandi. Í sögunni eru ótal dæmi þessa, þegar miklir leiðtogar hverfa af

sviðinu. Nefna má vandræði breska íhaldsflokksins í kjölfar afsagnar Margaret Thatcher eða þá nærtækara dæmi af þrautagöngu borgarstjórnarflokks sjálfstæðismanna frá því að Davíð Oddsson yfirgaf borgarstjórnastólinn 1990.

### Horft til Bæjaralands

Lánleysi erfðaprinsanna (og -prinsessunnar) í CDU hefur beint kastljósinu að Bæjaralandi. CDU er ekki starfandi þar í landi heldur hafa þeir sinn eigin flokk, CSU (Christlich-Soziale Union), og saman mynda flokkarnir einn þingflokk á sambandsþinginu í Berlín. CSU hefur verið við völd í Bæjaralandi frá árinu 1958, og allt til ársins 2008 með hreinan meirihluta. Svo löng valdaseta eins flokks er líklega einsdæmi á Vesturlöndum. Hið opinbera kerfi í Bæjaralandi er stærra en annars staðar í Þýskalandi og CSU mun íhaldssamari flokkur en systurflokkurinn. Þar ræður mestu menningarmunur en kaþólikkar eru í miklum meirihluta í Suður-Þýskalandi.

### Er kanslaraefnið fundið?

Formaður CSU og forsætisráðherra fríríkisins Bæjaralands frá árinu 2018 er hinn 53 ára gamli Marcus Söder. Í Bæjaralandi komu upp fleiri tilfelli kórónaveirunnar en í nokkru öðru sambandslandi

Þýskalands. Söder þótti taka á málum af slíkrri festu að um 90% aðspurðra í könnunum lýsa ánægju með störf hans í tengslum við farsóttina. Veiran kann að hafa áhrif á þróun þýskra stjórn mála til langframa, því í könnun sem birtist í Der Spiegel í júlímánuði kváðust 64% stuðningsmanna kristilegu flokka telja hann eiga mesta möguleika á að ná árangri sem kanslaraefni þeirra. Næstur er Merz með 17% og aðrir komast ekki á blað. Býsna afgerandi niðurstöður það.

Söder hefur ekki formlega gefið kost á sér sem kanslaraefni en engum dylst áhugi hans á ædstu vegtyllu þýskra stjórn mála. Nýlegar ljósmyndir af þeim Merkel í speglasal hallarinnar í Herrenchiemsee og yfirveguð framkoma Söder undanfarið þykja sýna svo ekki verði um villst hvert hann stefnir. Hin mikla háttvísi hans nú vekur athygli því en hann er ærslabelgur og þýskir miðlar birta gjarnan myndir af honum frá grímuböllum, meðal annars þegar hann brá sér í gervi græna risans Shrek (og þótti sannfærandi í því hlutverki!).

Næstu mánuðir skera úr um hvort Söder sé hinn rétti erfðaprins kristilegu flokka, eða hvort hann heltist úr lestinni eins og þau Merz, Kramp-Karrenbauer og Laschet. ■

REYKJAVIK  
RAINCOATS

ÚTSALA  
ÚTSALA  
ÚTSALA  
20-50%  
AFSLÁTTUR  
Í VERSLUN OKKAR

LAUGAVEGI

62

EKKI MISSA AF  
FRÁBÆRUM TILBOÐUM

AÐEINS Í VERSLUN  
LAUGAVEGI 62

REYKJAVIK RAINCOATS  
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK  
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM  
INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM  
SÍMI: 5711177

# ÍSLENSKAR KONUR MOKA INN SEÐLUM Á ONLYFANS.COM

Nokkrar íslenskar konur eru að gera það gott á OnlyFans, síðu sem er þekkt fyrir að selja nekt að sögn einnar þeirra. Hún segir að hægt sé að græða ævintýralegar upphæðir á síðunni og þetta sé um leið skemmtilegasta vinna sem hún hefur unnið.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



OnlyFans er miðill sem gerir notendum kleift að selja efni sitt til áskrifenda gegn mánaðarlegu gjaldi. Klámstjörnur eru vinsælar á miðlinum en einnig áhrifavaldaðar sem selja djarfar myndir af sér. Aðdáendur geta einnig sent notendum skilaboð og lagt fram beiðni um myndefni gegn gjaldi.

Það er hægt að græða á ták og fingri á miðlinum eins og erlendar OnlyFans-stjörnur hafa greint frá í viðtölum. Til að mynda sagðist tvítuga fyrirsætta Apollonia Llewellyn græða um 1,6 milljónir króna á mánuði fyrir að selja djarfar myndir af sér, og svo má ekki gleyma fyrrverandi Subway-starfsmanninum Teagan Kaye sem græðir nú 180 þúsund krónur á dag á OnlyFans.

Stærstu OnlyFans-stjörnur græða tugi milljóna á mánuði fyrir að selja myndir og myndbönd til aðdáenda sinna. DV ræddi við íslenska konu sem kys að koma fram nafnlaus. Hún hefur verið á OnlyFans um nokkurra ára skeið og er síðan mjög öflug tekjulind fyrir hana.

Konan byrjaði á OnlyFans fyrir tveimur til þremur árum. Hún segir að hægt sé að selja fjölbreytt efni á síð-

unni en vinsælast er að selja nekt. „Það er rosaleg fáfræði um hvað OnlyFans snýst um og hvað fólk er að gera á síðunni. Ég get án efa sagt að þetta sé skemmtilegasta vinna sem ég hef nokkurn tíma haft,“ segir hún.

## Óraunverulegir peningar

„Ég byrjaði ekki að þéna meira en 800 þúsund krónur á mánuði fyrr en ég setti allan fókus á að gera vel,“ segir hún og bætir við að hún vilji ekki gefa upp hvað hún þénar á mánuði, en þetta eru peningar sem marga dreymir um og upphæðin hleypur á milljónum.

Aðspurð hvaða ráð hún gefi þeim sem vilja byrja að selja efni á síðunni segir konan „að fá sér smáforritið Telegram og finna OnlyFans-hópa til að læra hvernig allt virkar og finna fólk til að vinna með.“

Helsti gallinn við OnlyFans að hennar sögn eru endalausar villumeldingar sem koma upp á síðunni. „Það gerir notendum lífið leitt. Íslenskum kortum er líka mjög oft hafnað og það gerir þetta að leiðinlegu og erfiðu ferli. Ég hata síðuna jafn mikið og ég elska hana. Helsti kosturinn er að það er ekkert smá auðvelt að búa til peninga sem eru svo miklir að það er óraunverulegt.“

Konan segir að það trufli hana ekkert að áhrifavaldaðar og stjörnur séu að bætast í

hóp þeirra sem selja efni sitt á síðunni. „Mín eina samkeppni er ég sjálf þannig að ég tel þetta mjög jákvætt að fleiri bætast við,“ segir hún.

## Nekt vinsælust

Konan segir að það sé án efa óskað langmest eftir nekt á þessari síðu „OnlyFans er þekktust fyrir að vera síða sem selur nekt. En það er að breytast með fjölgun frægra einstaklinga á síðunni.“

Hún segist sjálf búa til alls konar efni. „Aðallega myndir, en mér finnst alveg rosalega gaman að taka og vinna myndir,“ segir hún.

Á OnlyFans geta aðdáendur lagt fram beiðni gegn gjaldi. Konan segist reglulega fá beiðni en hún verður ekki við þeim öllum.

„Ég fæ mjög mikið af skrýtnum beiðnum sem fara yfir mörkin á því sem má á OnlyFans. Ég svara bara kurteislega að þetta megi ekki á síðunni. En mér finnst oft mjög gaman að fá beiðni og get hlegið mikið yfir stellingunum sem ég er beðin um að gera,“ segir hún.

Furðulegasta beiðnin sem hún hefur fengið var þegar hún var „beðin um að kúka á myndbandi og pissa í glas og drekka það. Ég myndi aldrei gera það,“ segir hún og hlær.

„Ég svara samt öllum skilaboðum og spjalla við aðdáendur sem eru að eyða pening,“ segir hún.

OnlyFans líkist Instagram að miklu leyti, fyrir utan að þú þarft að borga til að fá að fylgja manneskju og efnið er djarfara.

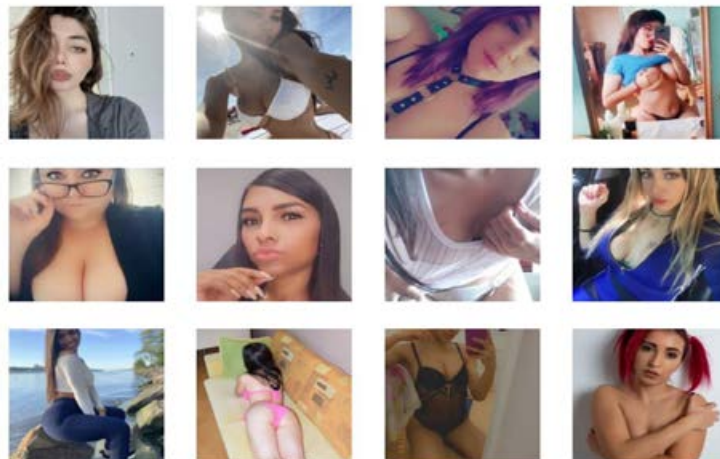
MYND/GETTY



## FORSÍÐA

Svona lítur forsíða OnlyFans út.

## TOPP KONURNAR



## TOPPKONURNAR

Nokkrar þeirra kvenna sem njóta sérstakra vinsælda á OnlyFans.



**Fleiri Íslendingar**

Það er ekki vitað um marga Íslendinga á miðlinum en það virðist sem svo að ungar, íslenskar konur séu að ryðja sér til rúms hægt og rólega. Nítján ára íslensk kona greinir frá því á samfélagsmiðlinum TikTok að hún hafi grætt rúmlega 720 þúsund krónur á þremur vikum á OnlyFans.

„Er hægt að græða á OnlyFans án þess að sýna nekt? „Já!“ segir konan í myndbandinu og sýnir tölfræði yfir tekjur sínar á miðlinum. Á fyrstu vikunni græddi hún rúmlega 430 þúsund krónur. Á OnlyFans-síðu hennar segist hún ekki selja nektarmyndir af sér, sama hversu hátt boð hún fær.

„Hér fáid þið að sjá efni sem ég deili ekki á Instagram. Ég deili nærfata/bikinímyndum, æfingamyndböndum og hversdagslegum myndum. Ég sýni enga nekt þar sem ég hef ekki áhuga á því og vinsamlegast virðið það, sama hversu mikið þú borgar þá mun ég ekki gera það,“ kemur fram í lýsingunni á síðu hennar. Hægt er að kaupa mánaðaráskrift á tæplega tvö þúsund krónur. Það er einnig hægt að kaupa þriggja, sex og tólf mánaða áskrift.

Önnur ung, íslensk kona selur efni á OnlyFans og segist deila myndum sem „Instagram hatar“. Mánaðaráskrift hjá henni kostar tæplega 2.500 krónur.

**Frægur stjórnur**

Íslenskir aðdáendur sjónvarpsþáttanna Desperate Housewives muna kannski eftir því þegar ein persóna þáttanna, Susan Meyers, var fjárþurfi og fór að vinna hjá síðunni Va Va Broom við að þrifa á nærfötunum fyrir framan vefmyndavél. OnlyFans er þó oft á köflum mun grófara en svo og virðist vera allt frá nokkuð saklausu efni að finna þar upp í klám.

Þegar OnlyFans kom fyrst fram á sjónarsviðið gaf miðillinn klámstjórnnum tækifæri til að vera við stjórnvölinn þegar kemur að því að gefa út eigið efni. Með tímanum fór miðillinn að verða vinsælli meðal erlendra áhrifavalda. Það er auðvelt að finna frítt klámefni á netinu en margir vilja sjá nektarmyndir eða djarfar myndir af áhrifavöldunum sem þeir fylgja á Instagram.

Fjölmargar stjórnur hafa einnig séð tekjumöguleikana í OnlyFans og stökkið á vagninn. Eins og fyrirsætan Blac Chyna sem rukkar 6.800 krónur fyrir mánaðaráskrift. Hjónin Safaree Samuels og Erica Mena, úr raunveruleikabáttunum Love & Hip Hop, eru hvort með sína OnlyFans-síðuna. Love Island-stjarnan Vanessa Sierra og kærasti hennar eru með sameiginlega OnlyFans-síðu. Nokkrar YouTube-stjórnur eru einnig á OnlyFans, eins og Trisha Paytas og Tana Mongeau. ■



**SHELBY**

Love Island-stjarnan Shelby Mills er á OnlyFans. Mynd: Instagram



**DESTINY**

Raunveruleikastjarnan Destiny Skye er líka á OnlyFans.



**TEAGAN KAYE**

Sagði upp hjá Subway og sneri sér alfarið að OnlyFans.



**BLAC CHYNA**

Blac Chyna á dóttur með Rob Kardashian og rapparanum Tyga.



# Pylsupartí í heimsstyrjöld

Flestir Íslendingar hafa skipt við pylsuvagna í Miðbænum og njóta pylsur mikilla vinsælda bæði meðal innfæddra og ferðamanna. En það var þó ekki alltaf svo.

## TÍMAVÉLIN

„Samkvæmt lýsingu bankastjórnarinnar verður ekki á séð að hverju er mestur ósóminn skepnum eða mannskepnum – flugum, rottum eða mannbjálfum – víst er um það, að allir þessir aðilar gera öll sín stykki við dyr bankans og á gangstéttina að þeim,“ svo sagði í grein sem birtist í Þjóðviljanum árið 1943. Úti í heimi tókust á herfylkingar í heimsstyrjöldinni síðari, en í Reykjavík átti sér stað annars konar stríð. Stríð gegn pylsuvögnum.

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Pylsur með tómata og sinnepi voru fyrsti skyndibiti Reykvíkinga og annarra ferðalanga sem hafa á undanfarinni öld stigið dans fram á rauðanótt í miðbænum.

Pylsuvagnar hófu starfsemi sína á snemma á síðustu öld og nutu fljótt mikilla vinsælda, einkum á næturnar. Skoðanir á ágæti vagnanna voru þó skiptar og þótti mörgum mikið um óþrifnaðinn og ónæðið sem fylgdi pylsusölu á næturnar. Vagnarnir löðuðu að sér rottur og maríneraða Reykvíkinga sem notuðu götur og byggingar borgarinnar sem almennings-salerni, öðrum íbúum til takmarkaðrar gleði.

### Stríð í Reykjavík

Það fór svo að á árum seinni heimsstyrjaldarinnar var eitt helsta deilumál Reykjavíkurborgar tilvist pylsuvagna í miðborginni og rötuðu heitar deilur þeirra vegna ítrekað inn á borð borgaryfirvalda, sem áttu í stökustu vandræðum með að leysa úr þeim. Átti að banna vagnana alfarið? Átti að banna þeim að selja á næturnar og hvar á götum borgarinnar átti salan að fara fram?

Pylsuvagnar nutu mikilla vinsælda í borginni á þriðja áratug síðustu aldar og hafði borgin framan af lítil afskipti af starfsemi þeirra. Þó fór að rigna inn gagnrýni, þá einkum vegna staðsetningar vagnanna, hreinlætis í umhverfi þeirra og ónæðis frá viðskiptavinum. Salan fór að mestu fram á nóttunni þegar knæpur borgarinnar skelltu í



Hver hefur ekki fengið sér pylsu á Bæjarins beztu?

MYND/HANNA



Þrátt fyrir vinsældir olli pylsusala nokkrum usla í Reykjavík á árum áður.

lás og Reykvíkinga hungraði í smá skyndibita áður en þeir legðust til svefnis.

### Pylsuvagnar til ama

Fyrst reyndi borgin að lægja öldurnar með því að takmarka opnunartíma vagnanna. Árið 1939 gerði borgin vögnunum skylt að hætta sölu fyrir miðnætti, en sú ákvörðun var óvinsæl, enda mikið tap á viðskiptum hjá pylsusölum. Þá var gripið á það ráð að heimila sölu til tvö á nóttunni, og lögreglunni bent á að það væri hennar verkefni að gæta að þrifnaði við vagnana og halda þar uppi lögum og reglu. Þessu mótmælti lögreglan og vildi taka alfarið fyrir starfsemi pylsuvagna, enda væri ljóst að pylsusala á næturnar laðaði að sér slæpingja og fyllibyttur, sem væru öllum til ama.

Næst greip borgin á það ráð að færa vagnana, sem til þessa höfðu haldið sig við tröppur Útvegsbankans. Árið

1940, rétt á undan frétt með fyrirsögninni „Hitler í Berlín“, birtist á síðum Morgunblaðsins frétt um að Reykjavíkurborg hefði ákveðið að pylsuvagnarnir þyrftu að yfirgefa Útvegsbankann og flytja sig yfir í Kolasund.

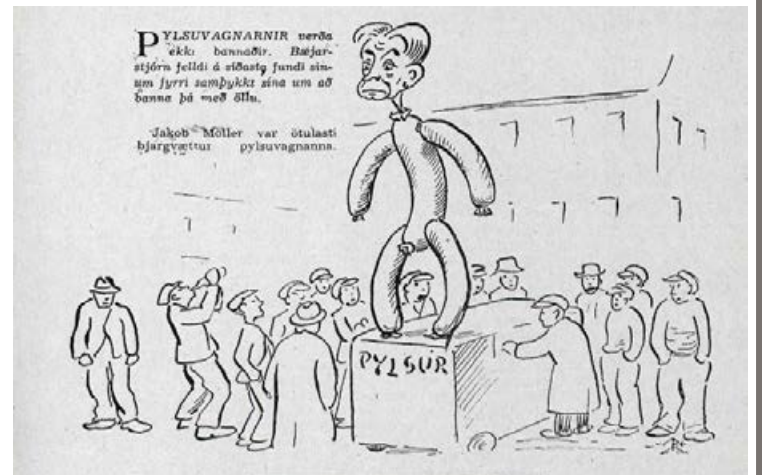
Ekki dugði það þó til. Útvegsbankinn var áfram ósáttur við staðsetninguna og pylsusalarnir sjálfir voru lítt hrifnir og kvörtuðu sáran til borgaryfirvalda.

### Gott að fá sér pylsu

Í Alþýðublaðinu í desember árið 1942 var rituð ítarleg úttekt á deilum innan borgarstjórnar vegna pylsuvagnanna.

Einn borgarfulltrúi greindi þar frá því að hann hefði sjálfur rannsakað aðstæður við pylsuvagnana:

„Ég get vitnað um það, að þarna í kringum pylsuvagnana er hin argvítugasta svínastía, já, beinlínis andstyggileg svínastía. Þarna



MYND/TÍMARIT.IS

koma hálffullir og alfullir menn út úr knæpum og skúmasketum, snapandi sér þá fæðu, sem þarna er að hafa. Þetta er ófögur sjón. Ég vil láta banna pylsuvagnana.“

Komst annar borgarfulltrúi við þetta í mikið uppnam og barði í borð og sagði pylsuvagnana nauðsynlega þjónustu í borginni: „Það er gott að geta fengið sér pylsu eða svoleiðis þegar menn eru að vinna fram á nótt að blaðaskrifum eða öðru þess háttar. [...] Ég er með pylsuvögnunum.“

Borgarstjóri kvaðst þá standa með pylsuvögnum: „Hvað geta menn betur gert, þegar þeir eru orðnir fullir, en að fara og fá sér pylsu áður en þeir fara heim?“

### Málamiðlun

Bankastjórn Útvegsbankans ritaði borgarstjórn bréf í maí 1943 þar sem þess var krafist að pylsuvögnunum yrði gert að víkja úr Kolasundi.

Slíkur væri óþrifnaðurinn og ónæðið að starfsmenn bankans ættu erfitt með að ganga til vinnu og íbúar í nágrenninu gætu ekki sofið um nætur. Í kjölfarið greip borgarstjórn til þess ráðs að banna pylsuvagna með öllu í Reykjavík.

Ákvörðun borgarstjórnar varð þó ekki langlíf, því í ágúst sama ár var bannað fellt úr gildi og ákveðið, að tillögu talsmanna pylsuvagnanna, að finna pylsusölunum nýjan samastað á horni Pósthússtrætis og Tryggvagötu.

Þegar þarna var komið virtist loks farsæl lausn hafa fundist í málefnum pylsuvagnanna í Reykjavík, þó svo málið hafi skotið upp kollinum við og við í kjölfarið. En í dag vita flestir að í miðbæ Reykjavíkur er enn í dag hægt að kaupa sér heita pylsu á næturnar, áður en haldið er heim í háttinn eftir heidarlega áfengisdrykkju á börum borgarinnar. ■

**3M****PELTOR™**

## 3M™ PELTOR™ WS™ ALERT™ XPI

Heyrnarhlíf með Bluetooth® MultiPoint tækni. Práðlaus tenging við 2 Bluetooth tæki, FM útvarp og umhverfishljóðnemi.

Þú getur hlustað á tónlist og tekið við símtölum í mjög hávaðasömu umhverfi.

### ALLAR STILLINGAR Í SÍMANUM

Í þessari nýjustu útgáfu af Peltor WS Alert XPI getur þú breytt stillingum með smáforriti í annaðhvort Android eða iOS snjalltækjum.

Nýttu þér QR kóðana hér að neðan til að ná í 3M™ Equipment smáforritið fyrir þitt snjalltæki.



Equipment



iOS



Android

# EKKI VERSLA Á NETINU ÁN ÞESS AÐ GÆTA AÐ ÞESSUM ATRIÐUM

Með aukinni netsölu á tímum samkomutakmarkana og tveggja metra reglunnar góðu er mikilvægt að vera með netöryggi á hreinu. Auglýsingar á Facebook eru oft og tíðum lokkandi og virðist verðið á köflum vera ævintýrlega lágt fyrir veglegar vörur.

Þorbjörg  
Marinósdóttir  
tobba@dv.is



Nú þegar sóttkví er aftur orðin daglegt brauð fara vinsældir vefverslana aftur að sprengja alla skala og landsmenn, bugaðir af inniveru og einveru, misþyrma vísakortum sínum í leit að lífsfyllingu. Það er þó óþarfi að láta veiruna ræna sig öllum vitsmunum og kaupa í ódagoti af síðum sem líklega eru aðeins til þess gerðar að svíkja og pretta. Á vefsíðum á borð við Scamadviser og Trustpilot er að finna góð ráð og jafnvel myndbönd um hvernig fullvissa megi sig um að vefverslanirnar séu öruggar. Þær sviksömu spretta upp eins og gorkúlur og lifa aðeins í um 2-3 mánuði áður en þær hverfa með þá peninga sem þær hafa náð að hala inn.

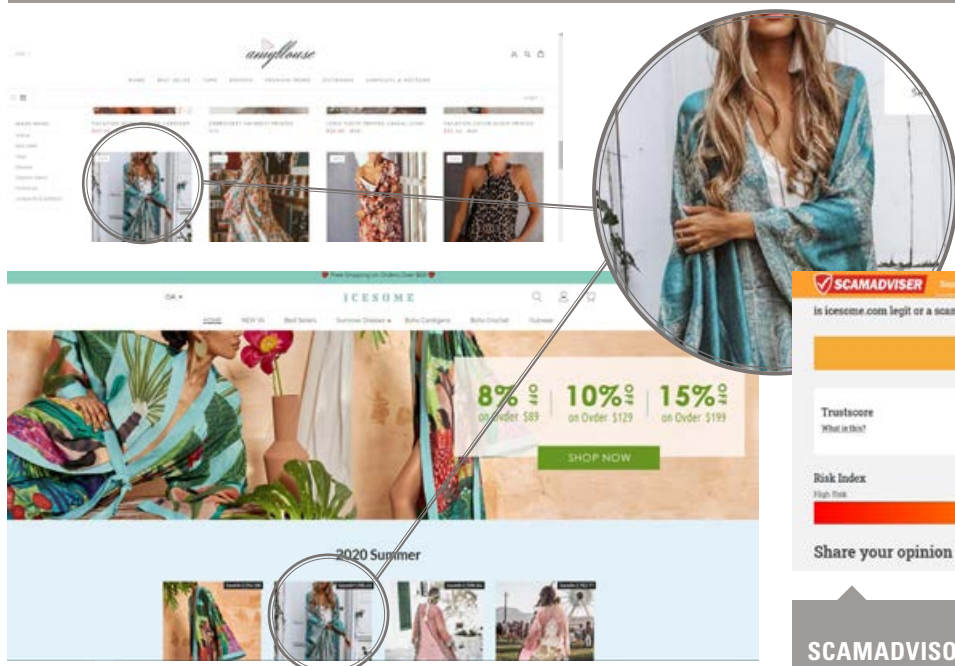


Ef kaupin hljóma of góð til þess að vera sönn eru þau það líklega.

MYND/GETTY

## SÍMINN HLUSTAR

Jú, snjallsímarnir dásamlegu eru nefnilega búnir upptökutækni. Þegar þú samþykkir notendaskilmála forrita ertu oftast ekki að gefa leyfi fyrir upptöku á hljóði, þó að síminn sé ekki í beinni notkun. Hljómar ótrúlega, en það er auðvelt að gera próf á einfaldan hátt með því að segja til dæmis „Tenerife“ eða „cat“ nokkrum sinnum á dag í kringum símann þinn þó að skjárin sé læstur. Innan fárra daga ættu auglýsingar tengdar þessum orðum að byrja að birtast þér.



## GRUNSAMLEGAR MYNDIR

Icesome.com er vefsíða sem auglýsir ódýran fatnað, en það þótti grunsamlegt að engin módel eru með andlit og litirnir á myndunum bjagaðir. Trustpilot virðist ekki treysta síðunni. Þessi mynd frá Icesome.com kemur upp á annarri vefsíðu, Amysblouse.com, þegar leitað er eftir mynd á Google.

## ER VEFSÍÐAN ÖRUGG?

Þegar gylliboðin gera vart við sig og guðdómlegur varningur á grunsamlegu verði nuddast upp í andlitið á þér trekk í trekk, er ágætt að hugsa sig vel um áður en smelt er á kaupa.

## GRUNSAMLEGT

**Samfélagsmiðlar:** Ef vefsíðan er ekki tengd við samfélagsmiðla er hún mjög líklega ekki í lagi.

**Of ódýrt:** Ef leitað er að svipaðri vöru og hún er mun dýrari annars staðar, er líklegt að varan sem um ræðir sé af mjög litlum gæðum, eða muni aldrei berast.

**Um okkur:** Það getur verið góð leið að koma upp um svindlara að klippa 1-2 setningar úr **um okkur** hlutanum á síðunni og sjá hvort sami texti kemur upp hjá öðrum vefsíðum. Ef svo er, er ekki ólíklegt að honum hafi verið hnupláð.

**Símanúmer:** Svindlvefsíður gefa yfirleitt upp tölvupóstfang í stað símanúmers og eru með grunsamlegan skilafrest. Almennar skilareglur í Evrópu kveða á um 14 daga skilafrest.

## SCAMADVISOR

Vefsíðan scamadvisor.com er síða þar sem notendur geta skrifað inn vefslóð heimasíðu og fengið öryggisstuðul gefinn upp í prósentum. Einnig kemur fram sundurliðun á hvers vegna einkunnin er eins há eða lág og raun ber vitni. Tekið er tillit til umsagna notenda, hversu gömul vefsíðan er, hversu langt er síðan veffangið var skráð, til hversu langs tíma það var keypt og hvar fyrirtækið er skráð, auk annarra öryggisatriða. Síðan ber einnig sínar niðurstöður útkomu saman við fleiri öryggissíður á borð við trustpilot.com.





# Lífraent hreinsumirki!



## — NÚTÍMA ROTÞRÓ —

- Fyrir sumarhús, heilsárshús, hótél o.fl.
- Yfir 90% hreinsun - hreinsigeta PIA vottuð
- 3ja þrepa hreinsun - ekkert rafmagn
- Engar siturlagnir - fyrirferðarlítill
- Tankar eru framleiddir úr endurunnu plasti
- Þýsk gæði - CE merkt
- Stærðir 2-600 persónueiningar
- Tankar fyrir háa vatnsstöðu



# HVAMMSHÓLAR

SIGURÐUR VIGGÓ HALLDÓRSSON PÍPULAGNINGAMEISTARI



+354 660 4085



SIGGI@HVAMMSHOLAR.IS

# 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 heldur að konan hans sé byrjuð aftur í neyslu.

Sérfræðingur svarar



## HELD HÚN SÉ KOMIN Í LÆKNADÓP

Ég held að konan mín sé að neyta læknadóps og fela það frá mér. Þegar við kynntumst var hún búin að vera edrú í þrjú ár, hún hafði verið í mikilli neyslu en varð síðan alveg edrú eftir að hafa farið tvisvar sinnum í meðferð. Sjálfur hef ég aldrei snert annað en áfengi og hef því takmarkaðan skilning á þessum málum og þekki kannski ekki alveg varúðarmerkin. Mér hefur stundum fundist hún vera frekar vönkuð, hélt fyrst bara að hún væri illa sofin en þetta fór að gerast endurtekið. Síðan í eitt skiptið þegar ég var að setja í þvottavél þá fann ég pilluspjald í vasanum hennar en hún var búin að segja mér að hún vildi helst ekki taka neinar pillur, ekki einu sinni þó hún væri með hausverk. Mér fannst þetta því skrítið og fletti upp lyfinu, og þá er þetta róandi lyf sem einnig er þríhyrningsmerkt, lyf sem fíkill ætti ekki að vera að taka. Ég spurði hana út í þetta þegar hún kom heim en þá sagðist hún bara hafa ætlað að henda spjaldinu fyrir vinkonu sína en gleymt því í vasanum. Ég er hins vegar sannfærður um að þetta sé ástæðan fyrir því hvað hún er oft fjarræn og ólík sjálfri sér. Hvernig get ég fengið hana til að segja mér satt? Eða er ég kannski bara ímyndunarveikur?

**Sanna trúverðugleika sinn**  
Sæll. Ég get ímyndað mér að það sé ekki gott að vera á þessum stað, það er að gruna, efast, hafa áhyggjur af og treysta ekki konunni sinni. Því miður get ég ekki sagt þér hvort konan þín sé að segja þér satt eða ekki. Þaðan af síður get ég látið konuna þína segja þér satt eða staðfest fyrir þér hvort tilfinning þín sé rétt eða röng. Aftur á móti þori ég að fullyrða að þú ert ekki ímyndunarveikur, þú hljómar heldur áhyggjufullur.

Það er stundum sagt að við getum ekki spáð fyrir um framtíðina nema með fortíðinni. Hvað svo sem er til í því, þá á konan þín sögu sem ýtir undir grunsemdir þínar. Nokkuð sem allflestir sem hafa ánetjast fíkniefnum kannast við, það er að það



MYND/GETTY

“Fylgifiskar fíknarinnar eru lygi og leynimakk.”

vaki alltaf yfir en sömuleiðis finna þeir yfirleitt ráð til þess að sanna trúverðugleika sinn. Hvað hefur konan þín reynt í þeim efnum? Hvaða sannanir hefur hún fyrir edrúmennsku sinni?

**Möguleg varúðarmerki**  
Fylgifiskar fíknarinnar eru lygi og leynimakk. Slíkt ýtir undir tortryggni aðstandenda sem auðvelt ætti að vera að skýra út fyrir óvirkum fíkli. Yfirleitt hafa þeir mikinn

skilning á slíku og mikla þörf fyrir að sanna „sakleysi sitt“. Um leið og fíkillinn hrekkur í vörn við tortryggninni, vill ekki sanna edrúmennsku sína og snýr jafnvel út úr eða reynir að draga úr trúverðugleika aðstandenda sinna, gæti það þá ekki einmitt verið varúðarmerki?

### Ekki leiða í gildru

Mitt helsta ráð sem hjónabandsráðgjafi er að tala um líðan sína og þarfir. Ef þér líður eins og þú getir ekki treyst konunni þinni, þá verður þú að reyna að eiga samtál um það. Ef þú reynir þess í stað að hanka hana, leiða hana í gildru eða bíða eftir sönnun á einhverju þá getur þú sjálfur verið kominn í leynimakk sem er aldrei gott í samböndum.

Hvað segir konan þín þegar þú berð áhyggjur þínar

upp við hana? Hvað er hún tilbúin til að leggja á sig til þess að auka trúverðugleika þinn á henni? Getið þið leitað aðstoðar hjá meðferðaraðila? Í okkar samfélagi eru til tæki, tól og aðstoð til þess að hjálpa ykkur en ég mæli alls ekki með neinum þvingunarúrræðum. Einlægt samtál er yfirleitt betri lykill að farsælum endi.

Mundu svo að það er heilvænlegt að setja súrefnisgrímuna fyrst á sjálfan sig, hlúðu vel að þér sjálfum og gangi þér sem allra best. ■

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

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



## Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

### 1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

### 1 SYSTEMS OneQuality



### 1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-  
stjórnun á  
stóran þátt í góðum  
árangri fyrirtækja.

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

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



MoReq2

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



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



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

Jón Þór  
Stefánsson  
jonthor@dv.is



Þetta er verulega góð spurning, enda hefur íslenskt djamm-lands- lag breyst til muna síðustu mánuði. Kannski er sniðugt að byrja á því að benda fólki á það sem er ekki sniðugt. Ég mæli til að mynda gegn því að þú bjóðir 90 til 99 manns í partí, til þess að rétt sleppa við hundrað manna takmarkið. Ég held að Víðir fíli ekki þannig. Betra að vera öruggur og bjóða aðeins minni hóp, eða miklu minni hóp.

Þá eru knús og kossar talsvert hættulegri en áður fyrr. Það segir sig í rauninni sjálft, þar sem það er mjög erfitt að knúsa og kyssa fólk sem er í tveggja metra fjarlægð. Ef þú trúir mér ekki þá hvet ég þig til að prófa.

#### Spilakvöld nýja djammið

Ég held að spilakvöld séu einn besti möguleikinn í heimsfaraldursdjamminu. Spilakvöld innihalda nánast aldrei fleiri en tíu manns (yfirleitt bara fjórir til sjö einstaklingar). Og þá er tveggja metra reglan algjör blessun þegar maður er að spila, því með henni hættir fólk að kíkja á spilin manns. Þá finnst mér gott að benda þeim á að nánast öllum spilum er hægt að breyta í drykkju- leik: Bjór-Lúdó, Kampavíns- Kani og Skot-Catan hljóma eins og geggjaðir leikir.

Helsti galli spilakvöldanna eru sameiginlegu snertifletirnir sem Alma D. Möller er dugleg að minnst á, þannig vandamál ættu þó að minnka umtalsvert ef maður er duglegur að spritta. Ef maður vill vera sérstaklega öruggur þá er eflaust best að spila úti. Bara kveikja á kertum í lukt, setja upp seríu og setja góða tónlist á út um gluggann.

#### Geggjuð upplifun á eyðibýli

Eflaust lærðu margir af því að skemmta sér um verslunarmannahelgina. Sjálfur fór ég ásamt nokkrum félögum á eyðibýli úti á landi. Þó að ég geti ekki lofað því að við höfum fylgt tveggja metra reglunni allan tímann, þá held ég að slík ferðalög séu ansi góð smitvörn sé ferðast í litlum hóp (helst smitlausum). Þá eiga borgarborn eins og ég auðvelt með að gleyma því hvað íslensk náttúra er geggjuð og hvað hún er kjörin fyrir djamm. Ég get til að mynda fullrytt að bjór gerist eiginlega ekki betri en fyrir framan varðeld yfir íslenska sumarnótt.

#### Úti er inn

Ég verð reyndar að viðurkenna að ég er ekki bara að þvælast úti á landi. Það hefur nefnilega komið fyrir að ég sæki kaffihús, veitingahús og bari sem eru niðri í bæ. Ætli maður sér að leyfa sér slíkan munað í dag er tveggja metra reglan mjög mikilvæg, auk þess sem maður ætti að reyna



Þó að maður sé hræddur við COVID-19 þá er allt í lagi að djamma einn og óhultur.

MYND/VALLI

# EINHLEYPUR MEÐ HANSKA Á SAMKOMUBANNSDJAMMI

Undanfarið hafa margir spurt mig: „Hey, Jón Þór! Nú hafa samkomureglur aftur verið hertar. Þar sem þú ert alltaf að skemmta þér spyr ég: Hvernig er best að skemmta sér í þessum aðstæðum?“



Tveggja metra reglan er mikilvæg.

MYND/VALLI

*Bjór-Lúdó, Kampavíns-Kani og Skot-Catan hljóma eins og geggjaðir leikir.*

að sitja úti. Þá er einnig mjög hentugt að mæta með hanska og jafnvel grímu á kaffihús. Einnota hanskar eru í tísku þessa dagana, sérstaklega á meðan maður snæðir eða fær sér drykk.

#### Snertilaus skemmtun

Svo eru það stefnumótin, eða deitin, eins og við unga fólkíð köllum þau. Þar er hægt að fara á áður nefnd kaffihús

eða halda fámenn spilakvöld. Svo hef ég heyrt af fólki sem hefur farið á Zoom/Skype/Face Time-stefnumót, sem eru auðvitað alveg snertilaus, lykillinn að þeim er að vera með gott skipulag. Til dæmis er geggjað að búa til Kahoot (spurningaleikur sem fer fram á netinu).

Góð regla er ábyggilega að vera bara sparsamur í skemmtanalífinu. Ég ræð fólki til að mynda frá því að fara í ratleik um fjölförnustu staði borgarinnar, eða þá að djamma þrjá daga í röð með þremur mismunandi hópum. Sjálfur finnst mér til dæmis gott að taka eitt eða tvö kvikmyndakvöld, inn á milli þeirra þegar ég djamma og skemmti mér. Hvort sem Adam Sandler eða Ingmar Bergman verður fyrir valinu, þá er alltaf gott að horfa á góða „ræmu“ hanskalaus. ■

# Una í eldhúsinu



MYNDIR/ÁSENDAR



## Dýrindis eplakaka

3 epli (meðalstór)  
50 g sykur  
3 egg  
100 g smjör  
200 g hveiti  
1 tsk. lyftiduft  
1 tsk. vanilludropar  
5 msk. kanilsykur  
30 g súkkulaðispæni  
20 g kókosmjöl

Byrjið á því að hita ofninn í 180 gráður.

Smyrjið eldfast form vel að innan með smjöri.

Afhýðið eplin og skerið í þunnar sneiðar og leggið 2 epli í botninn á forminu og stráðið um 2-3 msk. af kanilsykri yfir eplaskífurnar og 15 g af súkkulaðispónunum.

Bræðið um 90 g af smjöri í potti og leyfið að kólna.

Þeytið saman egg og sykur þar til blandan verður létt og ljós.

Blandið saman hveitinu, lyftiduftinu og vanilludropunum, ásamt smjörinu þegar það hefur aðeins fengið að kólna. Blandið þessu öllu vel saman með sleif.

Leggið deigið í formið yfir eplaskífurnar, setjið svo restina af eplaskífunum yfir deigið ásamt restinni af súkkulaðispónunum og kókosmjöli. Að lokum er 10 g af smjöri klipin í litla búta yfir allt deigið og kakan sett í ofninn.

Bakið kökuna við 180 gráður í um 30 mínútur.

Aldrei er hægt að fá nóg af kjúklingi og ilmandi eplabaka slær allaf í gegn. Una Guðmundsdóttir, matgæðingur DV, deilir gómsætum uppskriftum.

## Kjúklingur með rjómaosti, döðlum og sólþurrkuðum tómötum

Pennan kjúklingarétt smakkaði ég í veiði um verslunarmannahelgina, þetta er að mínu mati einn besti réttur sem ég hef smakkað og má ég til með að deila honum með ykkur.

800 g úrbeinuð kjúklingalæri  
Salt og pipar til kryddunar  
150 g sólþurrkaðir tómatar  
5-6 msk. rjómaostur  
4-5 döðlur  
80 g parma-skinka  
1 rauð paprika  
½ blaðlaukur  
1 hvítlauksrif  
½ peli rjómi  
30 g smjör  
1 kjúklingateningur  
Ferskt timían

Leggið kjúklingabitana í eldfast mót og saltið og piprið. Takið 1 msk. af rjómaosti og leggið á hvern bita.

Skerið sólþurrkaða tómata og döðlur smátt og setjið smá af hvoru



á hvern bita, rúllið bitunum inn í parma-skinkustrimla, einn strimill á hvern bita, gott að nota grillpinna til að halda þeim lokuðum.

Skerið niður papriku, blaðlauk og hvítlauk fínt og setjið í pott, ásamt smjörinu og rjómanum, hrærið vel saman og látið hitna áður en kjúklingateningnum er bætt saman við.

Hellið blöndunni yfir kjúklingabitana og setjið inn í ofn á 180 gráður og eldið í um 40 mínútur.

Klippið ferskt timían yfir réttinn rétt áður en hann er borinn fram.

Berið fram með hrísgrjónum, hvítlauksbrauði eða góðu salati. Verði ykkur að góðu.

# GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

**NOCO**  
**GENIUS BOOST+**  
**GB40 STARTTÆKI**



**INTERFLON**

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,  
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

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

# STA Í 25 ÁR



## ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



## OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO  
ALLT  
GANGI  
SMURT



# kemi

Tunguhálsi 10 • [www.kemi.is](http://www.kemi.is)

# Vigdís Hauks breytti um lífsstíl og kílóin fuku burt

Vigdís Hauksdóttir, borgarfulltrúi Miðflokksins, fylgir lágkolvetnamataræði. Hún ákvað að breyta um lífsstíl því hún var orðin allt of feit að eigin sögn, eftir kyrrsetuár í borgarstjórn. Hún deilir hér hvað hún borðar á venjulegum degi og girnilegri uppskrift.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Ég er í sumarfrí þannig að dagarnir hjá mér núna eru mjög frjálisir. Starf borgarfulltrúans einkennist af miklum fundarsetum og geta fundirnir stundum verið langir og strangir. En ég kvarta ekki því þetta er skemmtilegt starf og árangursríkt, ef maður sinnir því vel. Oftast byrja fundirnir klukkan níu og ég reyni að komast á æfingu fyrir þá, því ég er ekki síðdegistýpan í ræktinni. Mikil undirbúningsvinna fylgir hverjum fundi, því það eru gríðarlega mörg mál á dagskrá og mikið lesefni með hverjum dagskrárlið sem maður þarf að setja sig inn í, og oft að skrifa bókanir líka. Ég er því oft að vinna langt fram á kvöld daginn fyrir fundi, þá sérstaklega í borgarráði og skipulags- og samgönguráði," segir Vigdís.

„Þann 1. mars á síðasta ári ákvað ég að breyta um lífsstíl, því ég var orðin allt of feit eftir kyrrsetuár í borgarstjórn. Ég hóf að æfa af krafti, hreyfa mig mikið úti við og fór á lágkolvetnafæði. Það reyndist mér mjög happadrjúgt og ég er allt önnur manneskja í dag. Kílóin bókstaflega fuku. Núna reyni ég að fara á æfingu að minnsta kosti þrisvar í viku. Þegar ég var að byrja átakið fór ég fimm sinnum í viku til að koma öllu í gang. Það þarf hörku sjálfsaga í að byrja í svona átaki – en mér tókst það.“

## Lágkolvetnamataræði

Vigdís er nær eingöngu á lágkolvetnafæði og forðast sykur og annan kolvetnaríkan mat.

„Það er svo lítið mál þegar maður venur sig á það. Einfalda lýsingin á þessu fæði er óunnar afurðir, kjöt og fiskur og svo ríkulegt grænmeti. Passa verður upp á að borða mikið af fitu, sem sagt feitt kjöt, mikið af smjöri og svo framvegis. Ég á alltaf harðfisk í ísskápnunum til að narta í ef matarlöngun kemur yfir mig á kvöldin. Feitir ostar eru líka mitt uppáhald. Í stað þess að hafa kartöflur með máltíð sýð ég annaðhvort blómkál eða brokkolí. Einföld regla í þessu fæði er að ekki á að borða grænmeti sem vex og



Blómáðisin Vigdís Hauksdóttir breytti um lífsstíl og kílóin fuku.

MYNDIR/EYÞÓR

## Matseðill Vigdísar

### Morgunmatur

Ég er mjög lystarlaus á morgnana, ef það er fundur þá fæ ég mér þær veitingar sem passa inn í prógrammið, sem sagt eggjahræru og grænmeti. Ef ekki er fundur þá fæ ég mér eitt harðsoðið egg.

### Hádegismatur

Ef ég er á fundum þá fæ ég mér aðalrétt og grænmeti. Ef ég er heima þá fæ ég mér gjarnan túnfisk, egg og svartar ólífur.

### Kvöldmatur

Annaðhvort kjöt eða fiskur og fullt af grænmeti, soðið, svissað eða ósoðið.

## Tandoori kjúklingabringur

Fyrir 4  
4 kjúklingabringur  
200 g smjör  
Tandoori-krydd  
Salt og pipar



Kjúklingabringurnar skornar langs- um svo úr verði átta bitar.

200 g smjör sem brætt er í potti ásamt miklu af tandoori-kryddi – a.m.k. ¼ úr glasinu. Salt og pipar eftir smekk sett í pottinn.

Kjúklingabringunum er raðað í eldfast mót og smjörkryddleginum hellt yfir. Passið að pensla yfir bringurnar ef þær standa upp úr.

Setjið álpappír yfir og hafið á 200 gráðu hita í 30-45 mínútur.

### Meðlæti

Salat eftir því hvað er í boði hverju sinni, ásamt fetastösti og svörtum ólífum. Franskar kartöflur (sem ég borða ekki) og stundum býð ég líka upp á naan-brauð.

Kjúklingurinn er einstaklega mjúkur og gómsætur þegar hann er eldaður upp úr smjöri og er það síðan notað sem „sósa“ út á kjúklinginn og frönsku kartöflunum.

„Það þarf hörku sjálfsaga í að byrja í svona átaki – en mér tókst það.“

Þroskast neðanjarðar, sem sagt gulrætur, rófur, kartöflur og annað slíkt. Bara á að borða grænmeti sem ræktað er ofanjarðar," segir hún.

Vigdís eyðir miklum tíma í eldhúsinu og segir að uppáhaldsheimilisstarf hennar sé eldamennska. „En ég er enginn bakari. Ég fer aldrei eftir uppskriftum, heldur set ég mitt mark á matinn. Ég held ég sé góður kokkur því fólk elskar að koma til mín í mat.“ ■



# GLEÐILEGA HÁTÍÐ Í ÖLLUM LITUM

Í tilefni þess að Hinsegin dagar og Gleðigangan hefðu átt að fara fram um helgina er tilvalið að fagna fjölbreytileikanum heima og bjóða upp á litríkar veitingar, skreyta heimilið og verja tíma með fólkinu sínu. Nú er bara að skella svuntunni á sig.



MYND/GIMMEDELICIOUS.COM



MYND/PINTEREST



MYND/PINTEREST

## LEKKER SPJÓT

Hvort sem það á að grilla eða henda í ávaxtaspjót er allt á þínum mjög fallett, gott og snyrtilegt! Ekki skemmir hollustan fyrir.

## MEINHOLL OG GÓÐ

Þítsur í öllum formum eru alltaf vinsælar. Holtt álegg í fallettum litum er ávísun á að fólk borði holt og gott. Passið að ofbaka þítsuna ekki svo áleggið tapi ekki litnum.



MYND/IS.FLYINGTIGER.COM

## Regnbogasalsa

Þetta ferska og litríka salsa er æðislegt með mat eða kornflögum og gvakamóle. Ekki er verra að henda tortilla flögum, salsa úr krukku og osti inn í ofn og hita uns osturinn er tekinn að gyllast og bera þá ferska salsað fram með.

- 1 rauð paprika, í litlum bitum
- 1 græn paprika, í litlum bitum
- 1 gul paprika, í litlum bitum
- 1 appelsínugul paprika, í litlum bitum
- 1 dl pinto-baunir
- 2 dl maísbauinir
- ½ búnt kóríander, saxað
- 3 tómatar, saxaðir
- 1 rauðlaukur, saxaður
- 1 lime, safinn kreistur yfir
- ½ tsk. hvítlauchsduft
- ⅓ tsk. cumin-duft
- ½ tsk. salt

Öllu hrært saman.



MYND/PINTEREST

## VERTU MEÐ SKRAUTIÐ Á HREINU!

Í Tiger má finna litríkt og fallett skraut til að hengja upp um helgina og fagna ástinni og fjölbreytileikanum.



MYND/PINTEREST

## REGNABOGAÍSPINNAR!

Þessir slá alltaf í gegn hjá börnum á öllum aldri og eru einfaldir í gerð. Nota má nánast hvaða íspinnamót sem er, en mikilvægt er að vera með staka spýtu en ekki plastform með loki líkt og á Ikea-íspinnamótunum því þá er ekki hægt að marghella safu ofan í til að mynda regnboga. Einnota tréspýtur fást til dæmis í Söstrene Grene.

Best er að nota bragðmikinn safu í litríkum litum til dæmis frá Innocent, eða búa til ávaxtamauk.

Þá er botnfylli hellt í mótin og safinn frystur þar til nokkur þéttleiki hefur myndast. Spýttunni er þá ýtt ofan í krapíð og mótin sett aftur inn í frysti.

Mótin eru svo ítrekað tekin út og nýjum safu bætt við í hvert skipti og látið frjósa á milli.

HELGAR KROSSGÁTAN

				ÍÞRÓTT SKRÁR		SÝKING INNHRÖN		SKORAN	MÍÐJA FJÖTRAR	
SKERÐA										GLITRA
KK NAFN								FUGL		
BÆLI								ÓVILD		
PÍÐUR					7	TÆTT		GÓÐ- GLAÐUR		1
						TÓNLIST				
VAFSTUR				BÓMU						SUMUR
				VIÐBÓT						
ÁVÖXTUR		EFLDI		YFIR- BRAGÐ		ÁPJÁN		NAUMUR		
				ÞEFA				STINGA		
					HINDRUN				SKÓLI	
					KÚLU				GÁ	
		VERSLA		6		BARN		4		PÚL
		HÆÐ				ADGÁT				
KOMAST			GRÖN					BEKKUR		
FORVIÐA			RAUP					HVÍLA		
					STAFUR	TIGNASTI				ORÐ- RÓMUR
						VATT				5
		KER		GÖMUL			SÉR- HLÍFINN			
				SÚLD			ÚT			
NÆÐUÐ		UNGDÆMI						MISKI		
					GRAMSA	PRÍVAT			PIRR- AÐUR	
									TVEIR EINS	
									ERINDI	
EIN- HVERJIR					HITA		PLATA			BAKATIL
							KÆRT			
ÍÞRÓTTA- FÉLAG			LAUGA	FJAND- MANNA				VÖGGU- LJÓÐ		
								ÁVINNA		
		TANNA	3			KÚGUN	2			GLÁP
		GAP				FORAÐ				
SVIFDÝR				JURT				FARMUR		
ÁBATA				BRÁÐ- RÆÐI				VERKFÆRI		
					ADFERÐ					ÓTTAST
	MÁLMUR						HAG- VIRKUR			

SU DO KU

Lausnaröð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

S	L	A	T	S	U	R	A	A	L	N	A	E	M	I
S	O	K	Y	R	R	B	R	U	K	A	P			
M	I	L	T	A	Ú	T	S	A	L	A	I	R		
I	H	Æ	S	T	U	A	F	T	U	R				
A	P	A	R	H	A	L	N	A	E	M	I			
S	T	K	A	Æ	X	L	U	N	E					
S	K	A	R	A	A	U	T	O	G	A				
R	U	S	N	U	P	R	A	F	I	T				
G	U	M	S	T	E	M	A	R	O	T	N	A		
M	A	K	L	E	G	S	I	G	R	A	S			
B	A	T	I	L	J	Ö	S	U	M	R	Ö	T		
S	P	Æ	L	A	A	T	R	I	Ð	I				



FORLAGIÐ

Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Sigurlaug Sigurðardóttir, Kópavogi.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er bókin Hvítt haf eftir Roy Jacobsen.

Hvítt haf lýsir á meistaralegan hátt örlagaríku tíma í sögu Noregs. Bókin er sjálfstætt framhald sögunnar Hin ósýnilegu sem hefur hlotið mikið lof.

Árið 1944 hafa Þjóðverjar hertekið Noreg. Ingrid snýr aftur til æskustöðva sinna á Barrey sem hefur verið auð og yfirgefing. Hún býr sig undir kulda og einsemd vetrarins því hún þekkir eyjalífið. Fljótlega kemst hún þó að því að hún er ekki ein á eyjunni og á óvæntan hátt kemur ástin inn í líf hennar nokkrar kalda vetrarvikur.

Roy Jacobsen hefur hlotið fjölmörg verðlaun og viðurkenningar fyrir verk sín, meðal annars tvisvar verið tilnefndur til Bókmenntaverðlauna Norðurlandaráds. Árið 2017 hlaut hann, fyrstur norskra rithöfundu, tilnefningu til alþjóðlegu Man Booker-verðlaunanna fyrir Hin ósýnilegu, en sú bók hefur verið þýdd á fjölmörg tungumál og kom út á íslensku í fyrra.

## 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.

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

## STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **JÓLAGJAFI-FLÖÐ**, enda vart holl þæling til hugardreifingar og mörgum frekar kvíðavaldur en að kveikja skemmtilegar hugmyndir og hugarflug.

En nú er kófið komið aftur og flestir heldur daufir í dálkinn og frekar týndir í tilverunni. Því líkt og mörgum öðrum dettur mér ekkert í hug sem þema í þessu stafarugli, hausinn hálfótur, samt í manni hálfgerst haust

svo hér býð ég bara upp á 20 orða samtíning úr ýmsum áttum þótt eitt þeirra, leynigeturinn, sé líklega orð sem kemur upp í huga flestra þessa dagana þótt það fylgi ætíð öðrum orðum og hugsunum enda spurnarorð.

Svo, hér er 20 orða orðasúpa með þau 19 gefin upp eins og venjulega og leynigeturinn er þetta spurnarorð sem flestir sjálfstátt hugsa eða nota nánast daglega og jafnvel oftar þessa dagana.

tómlæti gleðifregn skeytingarleysi skólabókardæmi	furðulegt kynjaskepnar haustverk fjarlægð	stjórnsemi bílageymsla röksemd stofublóm	leyfilegt gríma uppskera frægð	einleikið skaftausa veiðar
--	--	---	---	----------------------------------

## 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				

- |                 |               |                |                |
|-----------------|---------------|----------------|----------------|
| <b>LÁRÉTT</b>   | 20. skaprauna | <b>LÓDRÉTT</b> | 18. væta       |
| 1. faðma        | 23. ofanferð  | 1. suð         | 21. klæðleysis |
| 6. beikon       | 26. ekki      | 2. planta      | 22. dugnaður   |
| 11. dveldu      | 27. stagl     | 3. fjölbreytni | 23. mega til   |
| 12. hnýta þveng | 31. brjálaður | 4. steinn      | 24. angan      |
| 13. viðburður   | 33. haldast   | 5. stækka      | 25. fýsn       |
| 14. örðu        | 34. umturnun  | 6. á undan     | 28. myndabók   |
| 15. veifa       | 35. lagfæring | 7. staðsetning | 29. jurtaríki  |
| 16. japla       | 36. ríkja     | 8. stökum      | 30. fjandi     |
| 17. dansleikur  | 37. þrifa     | 9. safna saman | 32. merki      |
| 18. samtök      | 38. neðan við | 10. mælieining | 33. blek       |
| 19. fæðu        | 39. ásamt     |                |                |

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

## Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.

**SORE NO MORE** eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

### SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



### SORE NO MORE hitagel

- Gott á þraláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Örvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.





## DOLLY PARTON

Segist ekki vera náttúrulega falleg og hafa orðið að fara í aðgerðir. Við erum ekki sammála því.



## MICKEY ROURKE

Leikarinn gerði fjölmargar skvísurnar veikar í hnjúnum í hinni erótísku 9 1/2 vika en óteljandi aðgerðir eru ekkert að gera fyrir hann.



## HEIDI MONTAG

Raunveruleikastjarnan var aðeins 23 ára þegar hún fór í 10 aðgerðir á einum sólarhring. Það var ekki góð hugmynd.



## PETE BURNS

Pete Burns heitinn var söngvarinn í Dead or Alive. Þegar hann lést árið 2016 var talið að hann hefði gengist undir yfir 300 aðgerðir.

## JOAN VAN ARK

Það er varla hægt að horfa á myndir af henni því húðin virðist hreinlega vera að rotta eftir ítrekaðar aðgerðir.



## LARA FLYNN BOYLE

Þetta er bara þyngra en tárur taki.

## KATIE PRICE

Glamúr-módelið og sjónvarpsstjarnan er rétt orðin fertug en hefur farið í þrjár andlitslyftingar, auk alls annars sem hún hefur látið gera. Þrjár!



## Lýtaaðgerðir fræga fólksins

# COURTENEY COX, MICKEY ROURKE OG ÖLL HIN

Stjörnurnar hafa margar hverjar farið í lýtaaðgerðir. Oft er það smekklega gert en stundum gengur þetta hreinlega út í öfgar. Þessar stjörnur sjá eflaust eftir því að hafa lagst undir hnífinn á sínum tíma.

Ritstjórn  
dv@dv.is

S á fáheyrði atburður átti sér stað á dögunum að Twin Peaks og The Practice-leikkonan Lara Flynn Boyle lét sjá sig á almannafæri í fyrsta sinn í tvö ár. Lara var áberandi stjarna á tíunda áratug síðustu aldar. Á árunum 1991 – 1999 lék hún í 22 kvikmyndum og hún var um tíma kærasta Jacks Nicholson. Lara sem er aðeins fimmtug lítur vægast sagt agalega út, ekki sökum aldurs eða slæmra gena, heldur gegndarlausra lýtaaðgerða sem hafa eyðilagt á henni andlitið. Leikkonan hefur haft ákaflega lítið að gera síðustu árin og heldur sig mikið til hlés með eiginmanni sínum og hundi en hún er barnlaus.

Lara er auðvitað langt frá því að vera eini skemmtikrafturinn sem fellur í lýtaaðgerðagildruna í eltingarleiknum við eilífa æsku. Í heimi þar sem æska og fegurð trompa allt annað finnst mörgum þeir ekki eiga annarra kosta völ en að reyna að

halda í æskufegurðina með lýta- og fegrunaraðgerðum. Gallinn er bara sá að aðgerðirnar heppnast misvel og oft og tíðum elda þær fólk og ófríkka og á endanum líta allir eins út því það fara allir í sömu aðgerðirnar.

Sumir ræða opinskátt um aðgerðirnar og meðal þeirra er kántrígyðjan Dolly Parton sem hefur breytt öllu við sig sem hægt er að breyta. Hún segist vita að hún sé gervileg en segist allan daginn kjósa það heldur en að vera gömul. Friends-stjarnan Courteney Cox hefur einnig opnað sig um eltingarleikinn vonlausa og segist dauðsjá eftir því að hafa farið í aðgerðir og látið troða fyllingarefni í andlitið. Fyrir nokkrum árum lét hún fjarlægja fyllingar og ákvað að eldast með reisu. Ákvörðun sem hún sér ekki eftir því hún er farin að líkjast sjálfri sér á ný.

Meðfylgjandi eru nokkrar stjörnur sem hafa fetað fegrunaraðgerðaslóðann með misjöfnum árangri. Vandinn er nefnilega sá að ef þú byrjar er svo erfitt að hætta. ■

# SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Lay Low

STJÖRNUSPÁ Vikan 07.08. – 13.08.

## Aftur heim til þín

Eftir að hafa hlustað ítrekað á nýja lagið „Aftur heim til þín“, kom lítið annað til greina en að spá fyrir söngkonunni Lay Low sem syngur þetta fallega lag með Eyþóri Inga.

Lay Low er Meyja sem er næsta merki og tekur við af Ljóninu í lok mánaðarins. Meyjan er tilfinningarík, viðkvæm og athugul. Hún er einnig þekkt fyrir smámunasemi og vandar sig mikið við allt sem hún tekur sér fyrir hendur. Það skal vera fullkomið! Meyjan er tryggur og gjafmildur vinur að eiga að.

### Hirðiflið

**Lykilorð: Upphaf, sakleysi, frumkvæði, frelsi**  
Þetta er skemmtilegt spil sem er táknrænt fyrir nýtt upphaf og tækifæri. Það er eins og þú sért að taka skref inn í óvissuna. Þú veist ekki beint hvert þú ert að fara en ert tilbúin í nýtt ævintýri. Slepptu öllu stressi og áhyggjum og treystu, þú ert í góðum höndum.

### Sólin

**Lykilorð: Jákvæðni, skemmtun, hlýja, velgengi, lífsþróttur**

Virkilega hlý orka með þessu spili, smá eins og þú sért að stíga út úr þokunni og fá kraftinn þinn á ný. Stundum er erfitt að finna rétt jafnvægi í öllum þeim hlutverkum sem maður sinnir og tilheyrir í þessu lífi en það er klárlega að birta til hjá þér. Þú finnur núna að þú hefur tókin. Þessi nýja orka gefur þér sjálfs-traustið sem þú þurftir til þess að takast á við ný vinnutengd verkefni.

### Tía í Myntum

**Lykilorð: Auður, fjárhagslegt öryggi, fjölskylda, langtíma árangur, framlag**

Eitthvert verkefni er að koma til þín sem verður krefjandi en mun skila miklum árangri að því loknu. Núna er tíminn til þess að stökva en ekki sökkva. Ekki láta minnimáttarkennd draga úr þér, þú þekkir hæfileika þína og þarft að tala sjálfa/n þig upp eins og þú gerir svo vel um aðra. Ég sé kvikmyndatengda tónlist.



MYND/VALLI

Skilaboð frá spákonunni

Ef það er einhvern tíma tíminn til þess að taka sénsa, þá er það núna.



## Svona eiga þau saman

## Nýjasta stjörnupar Íslands

Söngkonan Bríet Ísis Elfar og gítarleikarinn Rubín Pollock eru nýjasta stjörnupar Íslands. Bríet vakti fyrst athygli í Iceland Got Talent og var valin bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum árið 2019. Rubín er gítarleikari íslensku hljómsveitarinnar Kaleo sem nýtur vinsælda um heim allan. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjana.

Bríet er Hrútur og Rubín er Vog. Hrúturinn er mjög ákveðinn og öruggur. Hann er þekktur fyrir að láta hlutina gerast. Vogin er ólík Hrútnum. Hún er óákveðin og vill hafa jafnvægi á öllum sviðum lífsins. Þó svo að Vogin sé orkumikil eins og Hrúturinn þá brýst orkan öðruvísi út. Það tekur Vogina lengri tíma að aðlagast og hún fer rólega í hlutina. Það getur verið viss áskorun fyrir Hrúttinn og Vogina að vera í sambandi. En eftir að Hrúturinn og Vogin hafa uppgötvað hvort annað, þá er ekkert sem heldur þeim hvoru frá öðru. Bæði merkin eru rómantísk. Þetta er parið sem þú sérð ganga saman í vinnuna, elda saman eða skiptast á að fara með barnið í skólann. Ef allt gengur vel verður parið fyrirmynd annarra para. ■



MYND/STEFÁN

MYND/ADSEND

### Bríet Ísis Elfar

22. mars 1999

#### Hrútur

- Hugrökk
- Ákveðin
- Örug
- Áhugasöm
- Óþolinmóð
- Skapstór

### Rubín Pollock

7. október 1990

#### Tvíbur

- Málamiðlari
- Samstarfsfús
- Örlátur
- Félagssvera
- Óákveðinn
- Forðast deilur

### ♈ Hrútur 21.03. – 19.04.

Það eru samningar í kortunum hjá Hrútnum, atvinnu- eða húsnæðis-tengdir. Allavega skemmtilegar breytingar sem munu krydda vel upp á tilveruna. Þú ert vel endurnærð/ur eftir langa helgi og tilbúin/n í nýtt ævintýri.

### ♏ Vog 23.09. – 22.10.

Veðrið speglast í þér og ég held að það sé rigning mest alla vikuna... Þú ert ekki leið/ur en örlítið melankólísk/ur og heimakærari, sem sakar svo sem ekki þessa daga. Nýttu dagana í að hafa það kósi með kertaljósi og bók.

### ♉ Naut 20.04. – 20.05.

Elsku magnaða Naut. Það eru spennandi kraftar í kringum þig. Þú laðar að þér tækifæri og nýja vini sem finna fyrir þessum krafti þínum. Þessi nýja orka og fólkið sem fylgir mun skila sér í skemmtilegu verkefni ef þú ert tilbúin/n að taka sjénsinn.

### ♍ Sporðreki 23.10. – 21.11.

Að sýna viðkvæmu hliðina á sér er vissulega líka styrkleiki. Þú mátt æfa þá hlið á þér í vikunni. Talaðu við fólkið þitt og biðdu um aðstoð. Þú þarft ekki að sigra heiminn alla daga, annan hvern dag dugur til.

### ♊ Tvíburar 21.05. – 21.06.

Einhver hugmynd sem þú ert búin/n að ganga með lengi kemst loks í framkvæmd. Þetta eru lítil skref en þó skref í réttu áttina. Einhver utanaðkomandi mun koma með lausnina sem þú þurftir til þess að koma þessari hugmynd í framkvæmd.

### ♋ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Einhver segir eitthvað sem verður misskilíð. Ekkert sem ekki er hægt að laga en góð samskiptaæfing samt sem áður. Stundum þarf bara að ræða málin aðeins betur. Í þessu tilfelli eru öll að leita eftir sömu niðurstöðu, þau þurfa bara meira pláss til að ræða málin og einhvern til þess að hlusta.

### ♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Kæri Krabbi. Stjörnurnar minna þig á að við breytum ekki fólki. Sumir þurfa að ganga í gegnum ákveðnar raunir til þess að fá uppljómun eða þroskast á sinn hátt. Ekkert sem við gerum getur flýtt því ferli. Þetta er góður tími til að stíga til hliðar og einbeita þér að sjálfum þér.

### ♏ Steingeit 22.12. – 19.01.

Þú finnur fyrir mikilli þörf til að taka heilsuna í þínar hendur. Mögulega hefur þú ekki verið að hugsa nógu vel um andlega og líkamlega heilsu og verið meira í „æ, bara á morgun-stuði.“ Þú færð nú aukinn þrótt til að verða besta útgáfan af sjálfri/sjálfum þér. Áfram, þú!

### ♌ Ljón 23.07. – 22.08.

Einhver kennslustund er í kortunum þínum þar sem þolinmæði þín er æfð. Að reyna að sjá hlutina í öðru samhengi eða út frá sjónarmiði hins aðilans getur hjálpað þér að setja aðstæður í betra jafnvægi.

### ♋ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Frímínúturnar eru búnar! Tími til þess að komast í rúttinu og finna sér markmið og mögulega leita til markþjálfra! Þú ert orðin/n eirðarlaus og vilt koma einhverju í verk en átt virkilega erfitt með það. Góður, stuttur framkvæmdalisti gæti hjálpað til.

### ♌ Meyja 23.08. – 22.09.

Það er svo fyndið hvernig andstæður geta dregist saman. Þessi vika er Yin-Yang vikan þín þar sem tengsl, jafnvel rómantísk tenging, koma úr óvæntri átt. Mögulega hefur þú fundið fyrir þessu áður en það verður erfiðara að afneita því þessa vikuna... Vertu opin/n fyrir þessu.

### ♋ Fiskur 19.02. – 20.03.

Hæ, elsku Fiskur. Við elskum þig og viljum nýta þennan dálk til þess að segja þér það. Við vitum að síðustu vikur og mánuðir hafa reynt á en við lofum að kosmósið er alveg að verða búið með þennan rússíbana. Þá munt þú svo sannarlega uppskera. „Just keep swimming.“



SKJÁSKOT/INSTAGRAM @ELINMETTAJ

**ELÍN METTA JENSEN**

VALUR

Elín Metta er mikill markaskorari, bæði fyrir Val og íslenska landsliðið. Hún hefur verið einn besti leikmaðurinn í íslensku deildinni undanfarin ár. Hún hefur alla tíð spilað fyrir Val hérlendis. Meðfram fótboltnum leggur Elín stund á læknisfræði við Háskóla Íslands.

 **Fótboltinn á Instagram**

# EKKI BARA Í BOLTANUM

Margt af okkar helsta knattspyrnufólki sýnir frá fótboltnum og sínu daglega lífi á samfélagsmiðlum. Hér eru nokkrir leikmenn í efstu deildum karla og kvenna sem vert er að fylgjast með á Instagram.



SKJÁSKOT/INSTAGRAM @SINSMAG

**SINDRI SNÆR MAGNÚSSON**

ÍA

Sindri er uppalinn hjá ÍR. Áður en hann gekk til liðs við Skagamenn í fyrrasumar lék hann með ÍBV. Sindri varð bikarmeistari með ÍBV árið 2017.

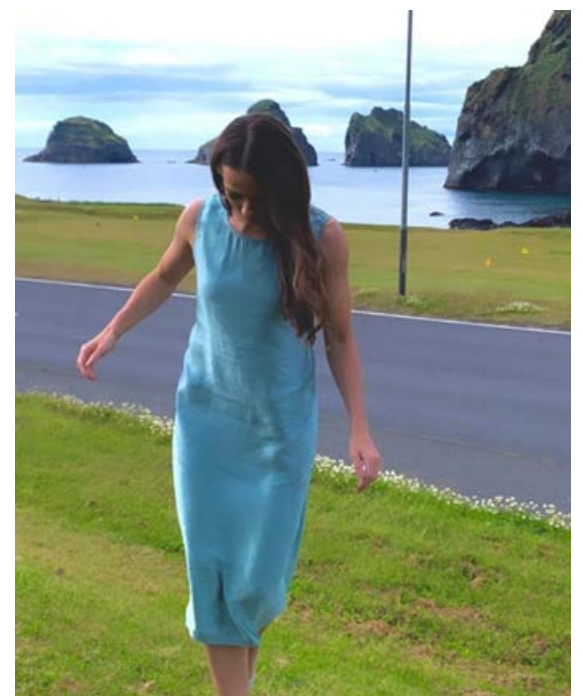


SKJÁSKOT/INSTAGRAM @THORDISH

**ÞÓRDÍS HRÖNN SIGFÚSDÓTTIR**

KR

Þórdís Hrönn gekk til liðs við KR fyrir núverandi tímabil. Hún hefur spilað 109 leiki í efstu deild. Þórdís fagnaði Íslandsmeistarattitli með Stjörnuni árið 2016.



SKJÁSKOT/INSTAGRAM @HALLBERAGISLA

**HALLBERA GUÐNÝ GÍSLADÓTTIR**

VALUR

Hallbera Guðný er uppalin Skagamær. Hún er núverandi leikmaður Vals og hefur spilað 179 leiki fyrir félagið. Hallbera hefur spilað 112 A-landsleiki.

**VIKTOR KARL EINARSSON** BREIÐABLIK

Víktor Karl er uppalinn í Breiðabliki og er fæddur árið 1997. Hann fór til Hollands 16 ára þar sem hann spilaði með varaliði AZ Alkmaar. Hann færði sig um set til Svíþjóðar og spilaði með IFK Värnamo. Árið 2019 kom hann aftur til Íslands og gekk í raðir Breiðabliks. Í dag spilar hann með uppeldisfélagi sínu og er einn af eigendum fatamerkisins Bökk.



SKJÁSKOT/INSTAGRAM @VIKTOREINARSSON



SKJÁSKOT/INSTAGRAM @ATLISIGURJONSSON

**ATLI SIGURJÓNSSON**

KR

Atli er fæddur árið 1991. Hann spilar með KR í efstu deild. Hann hóf ferilinn með Þór árið 2008 og hefur einnig spilað með Breiðabliki. Atli hefur spilað 233 leiki í deildar- og bikarkeppnum og skorað í þeim 20 mörk.

VEFSJOPPAN.IS



# ERTU AÐ LEITA AÐ ANDLITSGRÍMUM?

LÍTTU VIÐ Á VEFSJOPPAN.IS



## KN95 - FFP2

Andlitsmaski  
PM 2.5

10 stk. í pakka  
Verð **4.990 kr. / pk.**



VARA VÆNTANLEG!

## 3ja laga andlitsmaski

50 stk. í pakka  
Verð **2.700 kr. / pk.**

Við bjóðum upp á vandaða andlitsmaska, kíktu við á vefsíðu okkar.  
vefsjoppa.is og kannaðu málið!

**VEFSJOPPAN**

VEFSJOPPAN.IS



## SAND KORN



### Play ræður inn kanónu úr flugbransanum

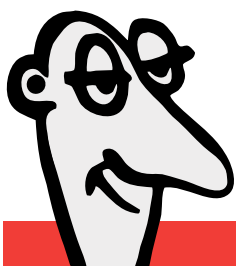
Sandra Ósk Sigurðardóttir, fyrrverandi vefstjóri WOW air, myndi flokkast sem sleggja í ferðabransanum en hún réð sig nýverið til flugfélagsins Play. Má því lesa í þá ráðningu að félagið sé loks að sækja í sig veðrið. Sandra starfaði hjá WOW air í fimm ár eða þar til að félagið lagðist af. Sandra sá meðal annars um rekstur á vefsíðum WOW, bókunarsíðu og appi félagsins á öllum tungumálum og mörkuðum, auk þess sem hún tók virkan þátt í stefnumótun. Sandra starfaði þar áður sem vefstjóri hjá Primera Air og Mortgage Bankers Association í Washington DC.

### Litla-Hraun keypt sem letigarður

Fyrir 92 árum lagði Jónas frá Hriflu, þáverandi dómsmálaráðherra, eftirfarandi frumvarp fram sem heimilaði ríkinu kaup á Litla-Hrauni, sem þá var óstarfhæfur spítali sem kvenfélagið hafði reist en ekki tekist að koma í rekstur. Frumvarp Jónasar er hér í heild sinni:

„Landsstjórninni skal heimilt að verja af ríkisfje alt að 100 þús. kr. til að kaupa land og láta reisa betrunarhús og letigarð, þar sem skilyrði þykja góð, til að fangar, og slæpingjar, sem ekki vilja vinna fyrir sjer eða sínum, geti stundað holla og gagnlega vinnu.“

Síðan þá hefur Litla-Hraun staðið sína vakt, sem fangelsi en ekki spítali. ■



Á loks að yta á play?

LOKI



[www.krokur.net](http://www.krokur.net)  
**522 4600**

## Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



**KRÓKUR**  
á þinni leið

Suðúrhraun 3, 210 Garðabær