



Upp úr huldýpinu

Rithöfundurinn Þóra Karítas Árnadóttir upplifði sáran missi þegar móðir hennar lést á síðasta ári. Fyrstu jólin eftir missi eru erfið og segir Þóra að þakklæti og að skapa sér tilhlökkun geti reynst haldreipi í sorg.

— sjá síðu 10



UPPÁHALDS

HLUTIR



Íris Ann Sigurðardóttir ljósmyndari og eigandi The Cocoo's Nest og blómabarsins Lunu er sannkölluð norn. Hún sér meira en aðrir og deilir hér sínum uppáhalds hlutum til að bæta daginn.

1 Jurta teið frá Tefélaginu

Uppáhalds teið mitt og það er koffínlaust þannig að krakkarinn mínir drekka það líka.

2 Palo Santo ilmur

Palo Santo ilmurinn sem fæst á Lunu Flórens er svo ótrúlega róandi og má nota sem hýbýlailm eða ilmvatn.



3 Limoncello Sour kokteill

Limoncello Sour er nýr kokteill hjá okkur með heima-gerðu Limoncello, ótrúlega frískandi, maður getur farið í ferðalag til Ítalíu í höfðinu á sér.

4 Kaffi frá Kræffibrugghúsinu

Ég elska að fá nýristaðar baunir frá vinum okkar í hverfinu.

5 Angan kristall andlitsrúllari

Kristals-andlitsrúllarinn minn frá Angan felur ein-kennin þegar ég er ósofin, bólgur fara á augnabliki.

Skömmin í símanum

Að bera harm sinn í hljóði er mörgum eðlislægt. Oft virðist fólk þurfa að bíða eftir að mestu erfiðleikarnir séu um garð gengnir til þess að hægt sé að tala um þá. Hættan liðin hjá og þá er hægt að koma henni í orð.

Þetta er lærd hegðun. Sem börn tölum við hreint út frá hjartanu og léttum á okkur nema það sé barið niður. Eva Rós Ólafsdóttir, ráðgjafi hjá Berginu, ráðgjafarsetri fyrir 25 ára og yngri, segir fjölda ungmenna sem þangað leita ekki fá þessa mikilvægu spurningu í nærumhverfi sínu: Hvernig líður þér?

Einföld spurning sem getur svo sannarlega bjargað deginum, vikunni eða lífi þess sem er spurður. Það er galið að við séum svona rög við að spyrja fólk um okkar hvernig því líði. Og sama gildir um svarið.

Ef þér líður illa má svo sannarlega segja það.

Þú getur orðað það eins pent eins og þú vilt – eða bara látið vaða.

Við sjáum dæmi:

Hvernig líður þér?

„Mér hefur liðið betur.“

„Ég er í kjallaranum.“

„Ég er algjörlega búin/n á því.“

„Mér líður illa.“

„Ég er kvíðin/nn.“

„Ég er hrædd/ur“

„Ég er ekki á góðum stað.“

„Illa. Getur þú hjálpað mér?“

Það er engin skömm í að biðja um hjálp eða viðurkenna vandanann. Þvert á móti er skömm fólgin í því að rétta ekki út hjálparhönd eða spyrja fólk um líðan þess leiki minnsti grunur á að viðkomandi sé í vanda.

Við vitum þetta flest en af hverju bregðumst við ekki betur við?

Af hverju er það „vand-ræðalegt“ að beygja af og játa vanlíðan fyrir fólk sem maður treystir?

Ég bugaðist um stund í síma við góðan vin. Vin sem ég treysti og finnst gott að tala við. Samt

„Ég er ekki á góðum stað.“

upplífi ég skömm yfir því að hafa sýnt á mér veikleika. Því ef ég er ekki grjóthörð – hvað er ég þá?

Án þess að spyrja vininn þá veit ég hverju hann hefði svarað mjúkum rómi.

„Mannleg.“

Á þessum drulluleiðinlegu tímum er ekki rými fyrir skömm yfir því að líða alls konar. Við verðum að treysta hvert öðru og halla okkur upp að samferðafólki okkar. Nýta samskiptaleiðir sem henta hverju sinni og tala saman.

Tilhugsunin um að mikið af eldra fólk sé jafnvel að eyða sínu síðasta ári í stofufangelsi er ömurlega sorgleg. Ég man ekki hvenær ég faðmaði afa minn síðast.

Þá er að horfa í það sem við getum þó gert.

Talað saman í síma, skrifað bréf, skilið eftir smurbraud í kassa með kveðju fyrir utan, teikningar frá börnum eða bara fullt af súkkulaði.

Ég hef allavega sett djúskúrinn til hliðar í bili og tekið upp símatíma. Já og vikuleg jólaboð fyrir heimilisfólkið. Einkennisbúningur nóvembermánaðar er jólapeysa og hlaupabuxur. Hreyfing og jólakós kemur manni nær ljósinu. Pre-ventan er hafin og því ekkert til fyrirstöðu að skreyta, hlusta á jólalög, kveikja á kertum og ljósum og borða jólamat. Skæla svo smá í símann ef þannig liggur á manni. Sjúga svo upp í nefið og finna fyrir létti.

Þú ert ekki ein/n. ■

Vanræksla í sparifötunum

SVART HÖFÐI

Við eigum að vera góð við náungann, okkar minnsta bróður, mannréttindi eru góð og vöndur hlutir eru vöndur. Þetta er heilagur sannleikur sem er predikaður sí og æ af bæði góða fólkinu, vonda fólkinu og fólkinu sem er bara svona la-la. Sem sagt öllum.

Við frussum út úr okkur ritz-kexinu og mygluostunum af hneykslun þegar við heyrum af tilfellum eins og aðstæðum í Arnarholti á Kjalarnesi sem fjallað var um í vikunni þar sem jaðarsettir einstaklingar voru beittir ómannúðlegri meðferð. Meira að segja Svarthöfði gnísti tönnum og fann fyrir þörfinni til að gefa fortíðinni einn vænan gúmoren. Óboð-

legt. Eitthvað þarf að gera. Það þarf að rétta þetta ranga og svo framvegis. Skyndilega er Svarthöfði risinn úr farsóttarrekku og sveipaður skikkju réttlætisriddarans. Þvílíkt og annað eins.

En Svarthöfði er ofhugsari að eðlisfari og vindurinn var fljótur úr honum þegar hann gerði sér grein fyrir nokkrum staðreyndum.

Þótt Arnarholt sé hryllilegt dæmi um það óréttlæti og vanvirðingu sem þeim sem minna máttu sín var sýnd í gamla daga þá gerðist það samt í gamla daga. Í öðru samfélagi. Þar sem mannréttindaákvæði stjórnarskrárinnar voru varla orðin að hugmynd.

En óréttlæti og vanvirðandi meðferð á öryrkjum heyrir ekkert sögunni til. Nú hefur hún bara verið klædd í spari-

fötin til að hljóta náð fyrir auknum mannréttindakröfum samtímans. Kona sem lenti í því áfalli í byrjun árs að lamast fyrir lífstíð má hanga á sjúkrahöfnun því sveitarfélag hennar segir ekki fjármagn til að veita henni lögboðna NPA-þjónustu. Kona með MS-sjúkdóminn hefur verið á stofnun í tæpt ár vegna úrræðaleysis í húsnæðismálum.

Flóknar reiknireglur Tryggingastofnunar valda því að öryrkjar fá margir kröfubréf frá þeirri sömu stofnun sem veitir þeim minna en lágmarksalaun til að draga fram lífið á.

Svarthöfði gæti þulið álíka sögur upp dögnum saman en samt ekki gert grein fyrir þeim öllum.

Breytingarnar sem hafa átt sér stað í samfélaginu þau fimmtíu ár frá því sem gerðist

í Arnarholti eru í reynd ekki það miklar. Lögum og reglum hefur verið breytt í samræmi við áherslur samtímans á mannréttindi en það er samt enn þannig að stjórnvöld og samfélagið koma eins illa fram við öryrkja og þá sem minna mega sín eins og þeim er mögulega fært. Lágmarksframkoma og áfram er litið á þennan hóp sem hóp sem á skilið allt það minnsta sem fram er hægt að bjóða.

Við erum ekki lengur með fávítahæli en þeir sem eru með fatlanir, skerðingar, skerta starfsorku, fá enn að mæta afgangi.

Kannski er það lexían sem Arnarholt getur kennt okkur. Að núna fimmtíu árum síðar séum við loks að gera upp það sem þá átti sér stað. Munu þá öryrkjarnir í dag fá uppreist æru árið 2070. ■

14. NÓVEMBER

ALÞJÓÐADAGUR SYKURSÝKI

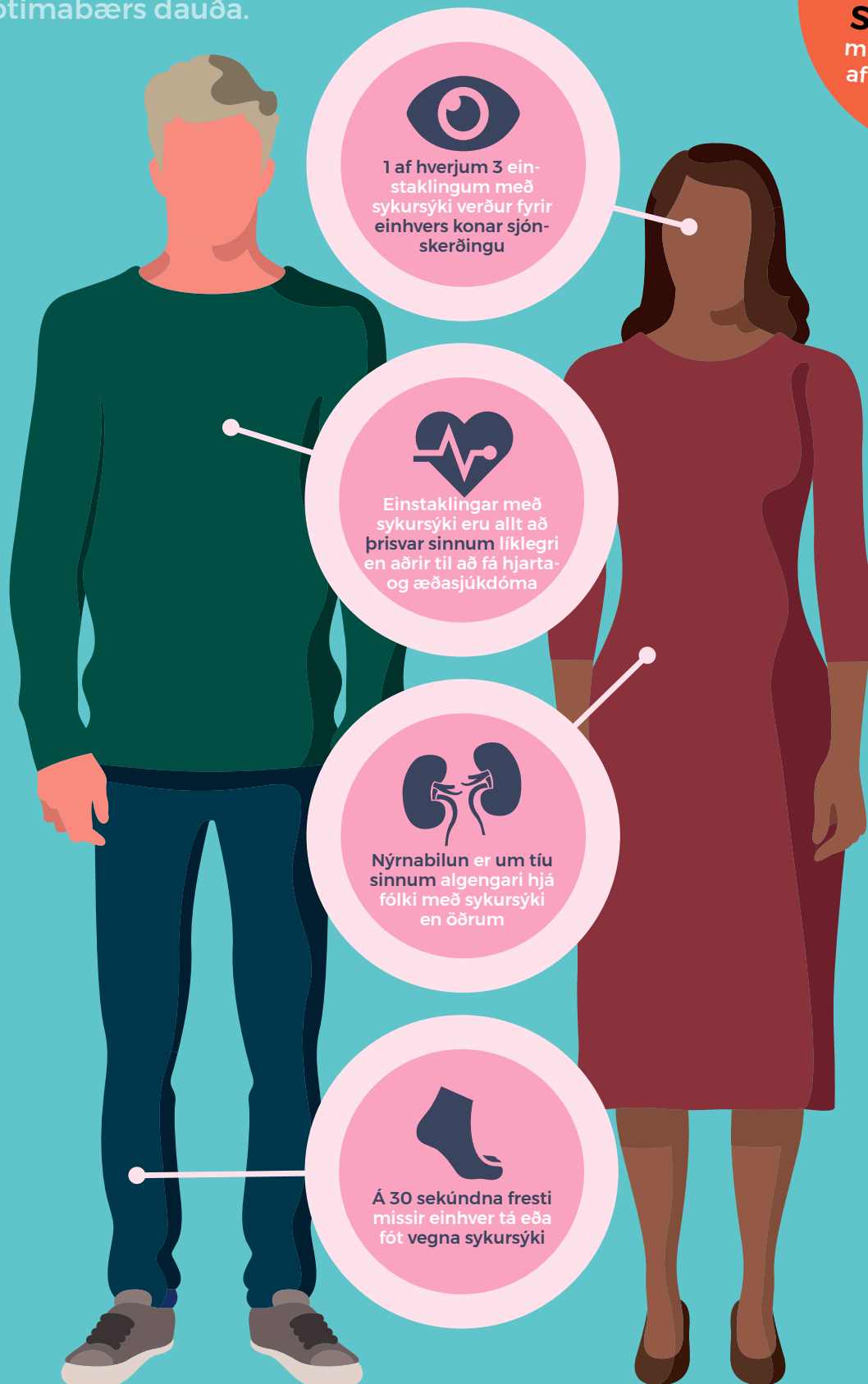
463 MILLJÓNIR

MANNA Í HEIMINUM ERU MEÐ SYKURSÝKI

Sykursýki er alvarlegur sjúkdómur sem snertir flestar fjölskyldur.

Sykursýki er algengasta orsök blindu, aflimana, hjarta- og æðasjúkdóma, nýrnabilunar og ótímabærs dauða.

Með
8
sekúndna
millibili deyr einhver
af völdum sykursýki



Sykursýki tegund 1 og tegund 2 hafa mismunandi orsakir, en einkenni, afleiðingar og fylgikvillar eru þau sömu.

Þú getur minnkað verulega hættuna á að þú fái sykursýki tegund 2 með hollu mataræði, reglulegri hreyfingu og með því að gæta að líkamsþyngdinni.

Fáðu nánari upplýsingar
www.diabetes.is
www.lsh.is/sykursyki



International
Diabetes
Federation



world diabetes day
14 November



Samtök sykursjúkra

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Segir að Melania hafi fengið nóg og vilji skilnað Tvær fyrrverandi aðstoðarkonur Melaniu Trump halda því fram að hún ætli að skilja við mann sinn um leið og hann lætur af embætti.

2 Aníta Briem um eineltið: „Þær sáu allt en sögðu ekkert“ Leikkonan Aníta Briem var lögð í einelti af bekkjarsystur sinni þegar hún var níu ára.

3 Segist ekki passa í venjuleg fót út af brjóstunum – „Sumir trúa því ekki“ Fyrirsætan Vikki Lenoli frá Kanada þarf að fá klæðskera til að sníða á sig fót því brjóst hennar eru of stinn.

4 Söðaskapur við Costco – Sjáðu myndirnar Einnota grímur og hankar á við og dreif við Costco og fleiri verslanir.

5 Katrín flúði ofbeldissamband í maí – Núna glímur hún við annað vandamál og leitar hjálpar Katrín Rut Jóhannsdóttir sendi út hjálparbeiðni á Facebook. Hún sér fram á að enda á götunni með börn sín eftir að þurfa að flýja leiguíbúð vegna myglu.

6 Vikan á Instagram – „Aðeins meira en bara vinir“ Vikan á Instagram er fastur liður á mánu-dagsmorgnum á dv.is.

7 Sigmundur rifjar upp átakanlegt samtal – Varð ekki samur á eftir og sá líf sitt í öðru ljósi Sigmundur Emir Rúnarsson var gestur í hlaðvarpi Sölvu Tryggvasonar. Þar rifjaði Sigmundur upp tíma á Íslandi sem við erum fljót að gleyma.

8 Villi Vill rifjar upp kostulegar sögur af Einari Erni heitnum – „Sorgleg og ótrúleg atburðarás“ Vilhjálmur H. Vilhjálmsson lögmaður rifjaði upp feril sinn sem knattspyrnumaður í hlaðvarpinu Draumaliðið.

9 Brostnir draumar á Hvamms-tanga – Stórt gjaldprot hjá Gauksmýri Ferðaþjónustufyrirtækið Gauksmýri er farið á hausinn og námu kröfur í protabúið rúmlega 282 milljónum.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Trump laut í lægra haldi

Á laugardag var því lýst yfir að Joe Biden hefði haft betur gegn Donald Trump í forsetakosningunum í Bandaríkjunum. Biden mun því taka við embætti í janúar. Trump hefur þó ekki viðurkennt ósigur og ætlar að láta reyna á lögmati kosninganna fyrir dómstólum.

Hillir undir bóluefni

Lyfjafyrirtækið Pfizer hefur þróað bóluefni við COVID-19 sem lofar góðu og hefur Ísland þegar tryggt sér kauprétt að bóluefninu. Fleiri lyfjafyrirtæki eru með bóluefni á lokastigum prófunar og því er þess vænst að hægt verði að hefja bólusetningar hér á landi snemma á næsta ári.

Aðstæður í Arnarholti

Í vikunni var greint frá hræðilegum aðstæðum íbúa á vistheimilinu Arnarholti á Kjalarnesi til ársins 1971. Íbúum með fatlanir var gert að sæta einangrun svo vikum skipti, andlát voru tíð og vanræksla mikil. Þetta kom fram í vitnaleiðslum yfir 24 fyrrverandi starfsmönnum vistheimilisins. Borgarstjóri ætlar að láta rannsaka starfseminna og forsætisráðherra hefur boðið fram aðstoð sína.

Leggur skóna á hilluna

Rúrik Gíslason knattspyrnumaður hefur ákveðið að leggja skóna á hilluna þrátt fyrir að vera aðeins 32 ára gamall. Hann greindi frá þessu í vikunni. Hann útilokar þó ekki að taka skóna einhvern tímann fram aftur. Rúrik lék síðast með þýska B-deildarliðinu Sanhausen en fékk sig lausan þaðan í júní.



Létust vegna COVID-19

Sjö einstaklingar létust í vikunni vegna COVID-19. Alls hafa því 15 einstaklingar látist í þriðju bylgju COVID-19 og 25 frá upphafi faraldursins. Margir þeirra sem létust í þessari bylgju tengdust hópsmitinu sem upp kom á Landakoti.

Stúdentar óánægðir

Stúdentar hafa harðlega gagnrýnt fyrirkomulag lokaprófa við Háskóla Íslands, en skólinn krefst þess að nemendur mæti í kennslustofur til að taka prófin, þrátt fyrir að rektor hafi áður lýst því yfir að lokapróf muni fara fram á netinu sem fjarpróf. Gerði rektor þó ráð fyrir vissum undantekningum og eru stúdentar óánægðir með hversu margar undantekningarnar eru. Stúdentaráð hefur farið fram á að fyrirkomulagið verði endurskoðað.

Orka náttúrunnar sýknuð

Orka náttúrunnar, dótturfélag Orkuveitur Reykjavíkur, var sýknað í máli sem Áslaug Thelma Einarsdóttir höfðaði á hendur félaginu vegna meintrar ólög-mætrar uppsagnar. Áslaug hélt því fram að henni hefði verið sagt upp eftir að hún kvartaði undan óviðeigandi hegðun yfirmanns síns, en samkvæmt niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur átti uppsögnin sér eðlilega skýringu.



FERSK, FYNDIN OG FORVITNILEG

Fyrstu þrjár ljóðabækur Einars Más Guðmundssonar eru nú gefnar út að nýju, þrjár saman í einni, í tilefni þess að fjörutíu ár eru liðin síðan skáldið þusti fram á sjónarsviðið.



DUX

Klæðskerasniðin þægindi



DUXIANA®

Ármúla 10 ☎ 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður

DUX

Klæðskerasniðin þægindi



DUXIANA®

Háþróaður svefnbúnaður

Ármúla 10 ☎ 568 9950 duxiana.is

DUX

Klæðskerasniðin þægindi



DUXIANA®

Ármúla 10 ☎ 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Heimilisleysi er vanda-
mál á Íslandi og hefur
heimilislausum fjölgað
í þjónustu hjá Reykjavíkurborg á undanförunum árum. Samkvæmt skýrslu velferðarráðuneytisins og Íbúðalánasjóðs frá árinu 2017 voru 349 manns skráðir utangarðs og/eða heimilislausir í borginni. Það er um 95 prósentu aukning frá síðustu mælingu sem gerð var árið 2012.

Í Reykjavík eru ýmis úrræði sem heimilislausir geta nýtt sér til að fá næturskjól. Tvö neyðarskýli fyrir karla, eitt neyðarskýli fyrir konur og eitt tímabundið neyðarathvarf fyrir heimilislausar konur. Í þessum neyðarskýlum geta heimilislausir leitað sér næturskjóls en hvers vegna myndi heimilislaus einstaklingur frekar sofa úti en í neyðarskýli? Er það vegna plássleysis eða er einhver önnur ástæða fyrir því?

„Sorglegt að einhver hafi sofið úti korteri frá okkur“

„Við erum ekki sprungin. Við erum ekki yfirfull,“ segir Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur og deildarstjóri hjá Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða, í samtali við DV um málið. Heimilislausum fjölgar á farsóttartímum en við erum enn þá með pláss í neyðarskýlum þar sem plássum hefur verið fjölgað í tengslum við COVID. „Það eiga allir heimilislausir borgarþiðar að geta leitað í neyðarskýli og fengið næturskjól. Við erum hins vegar að passa að þeir sem eru í áhættuhóp fái sérstaka vernd vegna sóttvarna og röðum plássum í neyðarskýlum með tilliti til þess.“

Hrafnhildur segir að í neyðarskýlunum sjáist þess ekki staður að margir nýir mæti til að fá næturskjól. „Við finnum ekki mikið fyrir því þótt við heyrum af áhyggjum af því í samfélagsumræðunni,“ segir Hrafnhildur en bendir á að fólk sem er nýorðið heimilislaus á þessum tímum veigri sér mögulega við því að mæta í skýlin. „Okkur þykir bara rosalega leiðinlegt að einhver hafi sofið úti bara korteri frá okkur.“

Harður heimur

Sá sem tók myndina og sendi DV hana sagðist ekki hafa vitað hvað hann ætti að gera þegar hann sá manninn sofa úti. Hann velti því meðal annars fyrir sér hvort hann ætti að hringja á lögregluna en ákvað að hætta við það af ótta við að lögreglan refsí heimilislausan manninum fyrir eitthvað eins og vörslu fíkniefna.

Hrafnhildur segir að það gerist reglulega að lögreglan komi með fólk í gistiskýlið. Vegna núverandi laga um ávana- og fíkniefni er hætta á því að lögregla geri ólögleg vímuefni upptæk ef heimilis-

laus einstaklingurinn er með eitthvað slíkt á sér. Hrafnhildur vill taka það sérstaklega fram að starfsfólk hefur að undanförunu upplifað meiri tilfritssemi og uppbyggjandi samtöl milli lögreglu og notenda. „Þau virðast beita „empathy“-nálgun, við finnum að þau eru alltaf með betra og betra viðhorf. Meiri nærgætni gagnvart fólkinu. Ég er ekki að segja að þetta sé algilt en við finnum meira af því. Það má gera betur en það er samt margt gott í gangi og við finnum það.“

Hrafnhildur segir að þessa stundina sé mikið af heimilislausu fólki að lenda í handrúkkunum. „Heimurinn er rosalega harður hjá fólkinu okkar núna,“ segir hún. „Það er misjafnt hvað þau hafa góðan aðgang að vímuefnum og solumönnum. Sumir eru bara í ömurlegri stöðu og eru kannski bara með aðgang að solumönnum sem eru að beita þau ofbeldi.“ Þá segir Hrafnhildur að hún sjái þetta sérstaklega hjá heimilislausu konunum. Þess vegna sé það mikilvægt að þegar heimilislausu konurnar hringi á lögregluna eftir hjálp fái þær sérstaklega góða nálgun frá laganna vörðum.

Mikið ofbeldi og kynlífsvinna

Í sumar var frumvarp um afglæpavæðingu neysluskammta, sem Píratar lögðu fram, fellt á Alþingi. Hrafnhildur segir að það að afglæpavæða neysluskammta geti haft afskaplega mikil og góð áhrif á heimilislausu fólk sem neytir vímuefna. Til dæmis þarf það ekki að hafa áhyggjum af því að missa vímuefni sín þegar það hringir á lögregluna til að fá hjálp. „Bara það að missa neysluskammtana getur sett allt á hliðina fyrir fólkið í langan tíma og það getur þurft að beita alls konar aðferðum til að verða sér úti um efni aftur,“ segir Hrafnhildur. „Það er þá í hættu á miklu ofbeldi og jafnvel þvingaðri kynlífsvinnu,“ segir hún og bendir á að oft þurfi heimilislausu fólk að taka sér tíma í að fela neysluskammtinn sinn áður en það hringir á lögregluna.

„Hlutverk lögreglu er að halda uppi lögum, meðal annars er það að fjarlægja neysluskammta ólöglega vímuefna. Við vitum alveg sögur um það þar sem fólk þorir ekki að hringja strax í 112. Við finnum líka að lögreglumönnum finnst þetta mjög leiðinlegt,“ segir

Hrafnhildur og bætir við að með afglæpavæðingu neysluskammta allra vímuefna væri hægt að leysa mikið af vanda-
málum sem heimilislausu fólk glímir við.

Mikilvægt en óaðgengilegt lyf

Annað sem Hrafnhildur segir að myndi hjálpa heimilislausu fólki með alvarlegan morfínvanda mikið er ef lyfið Naloxone væri aðgengilegra. Lyfið er eina mótefnið gegn ofneyslu á ópíóðalyfjum sem við höfum og er því virkilega nýtsamlegt. Fólk sem á erfitt með eða er hætt að anda vegna ofneyslu getur andað á ný með hjálp lyfsins sem er hægt að fá í formi nefspreys.

Erlendis er hægt að kaupa lyfið án lyfseðils í apóteki eða því er jafnvel dreift til notenda og aðstandenda án endurgjalds. Í reglugerð um ávisun og afhendingu lyfja í apótekum er gert ráð fyrir að hægt sé að ávísa lyfjum beint til lækna eða annarra viðbragðsaðila svo sem lögreglunnar. Einnig er til ákveðinn neyðarrettur lyfjafræðinga. Þessar leiðir eru hins vegar ekki nýttar. Á Íslandi er Naloxone lyfseðilsskyld og óaðgengilegt

fyrir ákveðna viðbragðsaðila, vettvangsteymi, notendur og aðstandendur. Þá er það einnig dýrt en einn skammtur af nefspreyinu kostar 11 þúsund krónur.

VoR teymið, færanlegt vettvangsteymi sem aðstoðar fólk sem er heimilislaus og með vímuefnavanda og geðvanda, vill geta haft Naloxone í sjúkratöskum sínum. „Réttast væri að VoR geti dreift óhindrað til sinna notenda. Öll úrræði sem byggja á skaðaminnkandi nálgun fyrir fólk í virkri vímuefnaneyslu ættu að vera með Naloxone sem part af standard-búnaði í sjúkratösku.“

Þegar manneskja hefur ofskammtað þarf að bíða eftir sjúkrabíl til að fá lyfið, það getur tekið tíma að bíða eftir sjúkrabílnum því oft mætir lögreglan fyrst á vettvang til að kanna aðstæður. Þegar sjúkrabíllinn mætir loksins á svæðið þá gæti það verið um seinan. „Við erum ekki með aðgang að kaupum á Naloxone, löggan er ekki með Naloxone. Við höfum heyrt að lögreglumönnum sem lenda í þessum aðstæðum finnst þetta líka alveg galið,“ segir Hrafnhildur. ■



Maðurinn svaf úti á kaldri stéttinni.

MYND/ADSEND

EYDDI NÓTTINI Á LAUGAVEGINUM Í NÍSTINGSKULDA

Í vikunni fékk DV senda mynd af manni sem svaf úti á tröppum verslunar á Laugavegi. Myndin var tekin um miðnætti og var því nokkuð ljóst að þarna hafði maðurinn ætlað sér að sofa um nóttina.

Mamma og Pabbi
HVAÐ ER
LANGT Í MAT ?

EFTIR
20 MÍNÚTUR



Ferskir fiskréttir, grænmeti,
kartöflur og salat frá

 **Fiskréttir**
BORDUM FISK
www.fiskrettir.is

1099,

Láttu

okkur sjá um matinn

Engin fyrihöfn og
ekkert til spillis



Veganréttir, Kjötréttir og fiskréttir

Einfalt og fljótlegt

www.fljotirrettir.is


FLJÓTIRRÉTTIR
EINFALT OG FLJÓTLEGT

BÖRNIN VILJA PASSA UPP Á MÖMMU

Tímamót urðu í haust hjá Kvennaathvarfinu þegar þar var ráðinn til starfa félagsráðgjafi sem veitir börnum þjónustu. Lengst dvaldi barn í athvarfinu í 155 daga í fyrra.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Það er mikill ávinningur fyrir þau börn sem koma hingað að það sé sérstakur aðili sem tekur utan um þau og vinnur þétt með þeirra mál. Börnin eru þá ekki aukaafurð heldur fá þjónustu,“ segir Bergrún Ýr Guðmundsdóttir, félagsráðgjafi hjá Kvennaathvarfinu.

Hún hóf þar störf fyrir tveimur mánuðum og er þetta í fyrsta skipti sem ráðinn er inn til Kvennaathvarfsins starfsmaður með sérþekkingu á málefnum barna, veitir þeim viðtöl og ráðgjöf. Hundrað börn dvöldu í Kvennaathvarfinu í fyrra, allt frá dagparti og upp í 155 daga. Það sem af eru þessu ári hefur sami fjöldi dvalið í athvarfinu.

Fer með í skýrslutöku

Bergrún vann meistaraverkefni sitt í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands árið 2011 með Kvennaathvarfinu og tók hún þá viðtöl við starfsfólk, mæður og börn. Niðurstöður hennar þá sýndu að taka þyrfti á málefnum barna sem dvöldu í athvarfinu með heildstæðari hætti. Nú starfar hún við að gera einmitt það.

Það er enginn dagur dæmigerður hjá Bergrúnu. „Kannski koma nýir krakkar og þá tek ég á móti þeim, stundum hefur lögreglan samband og þá er ég með börnum í skýrslutöku. Það gefur börnunum hjá okkur mikið öryggi að hér sé starfsmaður sem fylgir þeim og þeirra málum eftir, og að þau finni að þau geti treyst okkur. Mál hvers barns er einstakt og sum eru það alvarleg að nauðsynlegt er að hafa samráð milli margra stofnana, svo sem barnaverndaryfirvalda og félagsþjónustu,“ segir hún.

Útskýrir hvað er ofbeldi

Þegar börn koma í fyrsta skipti í Kvennaathvarfið er vaninn að Bergrún sest niður með þeim. „Ég spyr þau hvort þau viti hvert þau eru komin og af hverju þau eru hér. Sum vita það alveg en stundum þarf að fræða þau. Það er mikilvægt að taka þetta strax föstum tökum því hér áður fyrr héldu sum börnin hreinlega að þau væru komin á gistihús. Við segjum þeim að í Kvennaathvarfið komi konur og börn í neyð sem geta ekki verið heima hjá sér út af ofbeldi. Fyrir sumum börnunum þurfum við síðan að útskýra hvað ofbeldi er.“



Mikilvægt er að börn sem koma með mæðrum sínum í Kvennaathvarfið fái líka sérhæfða þjónustu.

MYND/GETTY

„Sumum hefur verið sagt að það megi enginn vita.“



Bergdís
Guðmunds-
dóttir
félagsráðgjafi hjá
Kvennaathvarfinu

Þá bendir Bergrún á að aðstæður barnanna séu afar misjafnar. „Stundum er um að ræða mál sem þurfa lögreglurannsókn, stundum er um að ræða svokölluð heiðurs- ofbeldismál. Það hafa orðið breytingar á samfélaginu sem verða þess valdandi að upp koma mál tengd heiðurs- ofbeldi og heiðursmorðmál. Stundum hafa börnin þegar verið í miklu sambandi við barnavernd eða félagsþjónustu en stundum er enginn sem veit við hvaða aðstæður þau hafa búið.“

Koma allslaus í athvarfið

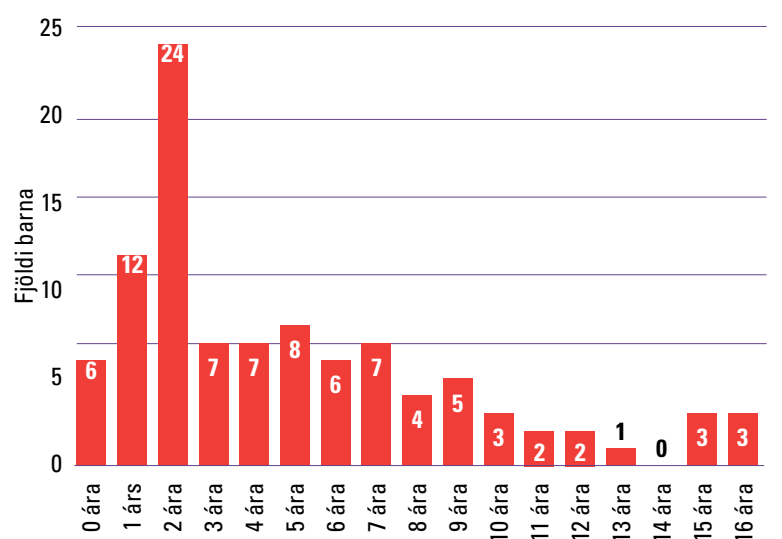
Dæmi eru um að börn komi algjörlega allslaus í athvarfið, ekki einu sinni með fót til

skiptanna. „Oft eigum við eitt-hvað til að gefa þeim en ég hef líka farið og keypt fyrir þau börn sem eru í mestri neyð,“ segir Bergrún.

Börnunum finnst erfitt að hitta ekki vini sína eins og áður, og fara í skólann. Þegar Bergrún gerði rannsóknina sína voru í athvarfinu stelpur sem höfðu ekki fengið kennslu í þrjú mánuði. „Við erum heppin með að COVID hefur fært öllum þekkingu á rafrænum samskiptum. Skólar hafa verið okkur vinveittir og einn skóli sérstaklega sem hefur komið til móts við börn á höfuðborgarsvæðinu sem þurfa að vera lengi í athvarfinu og þurfa að flytja sig í þann skóla,“ segir hún en öryggisins vegna gefur hún ekki upp um hvaða skóla er að ræða.

Börnin eru almennt afar viljug að ræða sínar aðstæður þegar þau finna að þau geta treyst starfsfólki athvarfsins. „Þau eru auðvitað klók og eru

Aldursdreifing dvalarbarna í Kvennaathvarfinu 2019



HEIMILD: ÁRSSKÝRSLA KVENNAATHVARFS 2019

Komur í athvarfið 2017 – 2019

	2017	2018	2019
Konur	148	135	144
Börn	103	70	100
Samtals	251	205	244

HEIMILD: ÁRSSKÝRSLA KVENNAATHVARFS 2019

stundum að reyna að passa upp á mömmu. Sumum hefur verið sagt að það megi enginn vita. Mörg segjast ekki vilja segja mömmu hvernig þeim líður svo hún þurfi ekki að hafa áhyggjur af þeim. Við getum þá leitt saman móður

og barn. Um leið og maður sest niður með þeim og gefur þeim tíma þá eru þau svo miklir snillingar og svo fær í að ræða sín mál. Mér finnst það sýna hugrekki hjá Kvennaathvarfinu að bjóða börnum upp á sérhæfða þjónustu.“ ■

HAPPY DOG **HAPPY CAT**

Fóðrað af ástriðu

GÆLUDÝRAFÓÐUR Í MEIRA EN HÁLFA ÖLD

*Heilbrigði
og hamingja*

BEINT FRÁ ÞÝSKALANDI

*Náttúruleg
innihaldsefni*

Smakkaþyrngð

15 kg. hundafóður
8.900 kr.



4 kg. kattafóður
2.990 kr.



gæludýr.is

Smáratorg 1 · Bíldshöfða 9 · Helluhraun 16-18 · Fiskislóð 1
www.gaelduyr.is

Að stoppa og finna til

Leikkonan og rithöfundurinn Þóra Karítas Árnadóttir upplifði sáran missi þegar móðir hennar lést á síðasta ári. Hún bendir á að margir séu að ganga í gegnum erfiða tíma sökum fjölda dauðsfalla síðustu mánuði og segir fyrstu jólin eftir missi erfið. Þá sé mikilvægt að leyfa sér að stoppa og finna til og hvíla sig.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Förðun: Ísak Freyr
Myndir: Valgarður Gíslason

Hvort sem maður trúir á slíka hluti eður ei er óneitanlega nokkuð yfirnáttúrulegt við söguna um tilurð bókarinnar Blóðberg sem nýlega kom út eftir höfundinn Þóru Karítas Árnadóttur, sem er landsmönnum kunn sem rithöfundur, leikkona og fjölmiðlakona. Bókin fjallar um líf Þórdísar Halldórsdóttur, fyrstu konunnar af þeim átján sem voru teknar af lífi fyrir hjúskaparbrott í Drekkingshyl á Þingvöllum.

Bubba Morthens dreymdi eitt sinn að hann væri staddur við Drekkingshyl þegar upp úr vatninu risu þegar með andlitum kvennanna átján. Úr varð að Bubbi samdi plötuna 18 konur.

Nokkru seinna dreymdi Þóru Karítas líka draum. Þar birtust henni Bubbi Morthens og eigandi Forlagsins. Gat verið að þetta væru skilaboð um að nú væri komið að henni að glæða sögu kvennanna lífi?

Draumurinn sat í Þóru sem ákvað eftir smá hik að hafa samband við Bubba. En einmitt þá hafði Bubbi lokið við að lesa fyrstu bók Þóru, þar sem Þóra segir sögu móður sinnar, og Bubbi fann sig knúinn að lestri loknum til að hafa samband við Þóru.

Hvort sem maður trúir á hið yfirnáttúrulega eða ekki leyfir blaðamaður sér að velja því fyrir sér hvort konurnar í Drekkingshyl hafi þarna verið að verki til að fá sögur sínar sagðar.

Það er grámyglulegur morgunn þegar blaðamaður mælir sér mót við Þóru á kaffihúsi. Ekki eru margir á ferð í miðbænum þessa dag-

ana út af ástandinu svo við fáum gott næði. Þóra er óspör á brosið, býr yfir mikilli útgeislun og við og við rekur hún upp hlátur þar sem hún hlær á innsögu.

Lífið var tekið frá henni

Blóðberg er fyrsta skáldsaga Þóru Karítasar en áður gaf hún út bókina Mörk þar sem hún segir sögu móður sinnar. Þrátt fyrir að Blóðberg sé skáldsaga liggur heilmikil heimildarvinna að baki, enda byggir hún á sannsögulegum atburðum.

Þóra segir að með bók sinni hafi hún viljað gefa Þórdísi Halldórsdóttur rödd og veita lesandanum færi á að líta aftur í tímann.

„Ég ákvað að gefa henni líf því lífið var tekið frá henni. Ég lagði því áherslu á að búa til lifandi persónu og gæða hana miklu lífi og um leið að varpa ljósi á sögu þeirra sem voru teknir af lífi á þessum tíma,“ segir Þóra. Hún bendir á að það eigi fullt erindi í dag að horfa aftur í tímann, á raunveruleika þeirra kvenna sem á undan okkur komu og bjuggu í allt öðru samfélagi en við búum við í dag.

Drusluskammar-tímabil

Stóridómur var lagabálkur sem tók gildi á sextánda öld og sneri að kynferðismálum en dauðasök lá við sífjaspellsbrottum og þriðja hórðómsbrotti.

„Þetta var drusluskammar-tímabil Íslandssögunnar og þetta talar svolítið við metoobyltinguna að því leyttinu til að við erum enn að burðast með svo mikla skömm út af svona hlutum og erum oft svolítið hörð við sjálf okkur og dæmum svolítið hart, þó svo að það sé ekki gert af dómstólum í dag.“

Þóra bendir á að líklega hafi lítil sem engin umræða verið um kynlíf á tímum Stóradóms.

Stúlkur voru ekki fræddar um líkama sinn, hvatir eða þrár og vissu margar ekki hvernig börnin verða til.

„Ég fór tvisvar til Afríku á meðan ég var að skrifa þessa bók en þar var ég að safna sögum fyrir UNWomen. Þar talaði ég við stelpu sem hafði orðið ólétt þrettán ára á markaði eftir að maður hafði verið að gefa henni gjafir, það sem við vitum í dag að er að tæla hana sem barnaníðingur, og hún hafði ekki hugmynd um að hún væri ólétt fyrir en hún var komin að því að fæða barnið.“

Þetta lýsir svolítið umhverfi Stóradóms. Það var ekki nein kynfræðsla og stelpur og ungar konur vissu oft ekkert hvernig þetta gekk fyrir sig. Þórdís var mjög ung þegar hún varð ólétt, ef til vill sextán eða sautján ára.

Höfundur og lesandi

Samband lesanda og höfundar er nokkuð sem Þóra hefur mikinn áhuga á. Bæði sem rithöfundur og sem lesandi.

„Ég hef áhuga á sambandi höfundarins og lesandans, af hverju maður tengir við sumar sögur en ekki við aðrar og af hverju maður les sumar bækur alveg í gegn en ekki aðrar og mér finnst það sem áhorfandi og sem lesandi sjálf svo gaman þegar ég tek upp bók og gleymi mér kannski í tvo tíma, sagan tekur bara yfir. Eða þegar maður opnar bók og bara les hana þangað til hún er búin, verður að klára hana. Svo mig langaði að gera þannig sögu að þeir sem lesa tengi.“

Þó að bókinn sé rétt nýkomin í bókahillur verslana hefur Þóra þegar fengið að heyra að henni hafi tekist ætlunarverk sitt.

„Það var sjómaður sem sendi mér skilaboð um að hann hefði komið í land í rigningu og myrkrri og byrjað

Þóra Karítas segir móður sína hafa verið sinn helsta stuðningsmann og hafa hvatt hana til dáða í skrifum sínum.

MYND/VALLI

að lesa um kvöldið og svo las hann allan daginn á eftir. Mér finnst svo gaman að fá svona skilaboð: „Ég gerði ekkert af því sem ég ætlaði að gera í dag,“ og svo þakkaði hann mér fyrir það.“

Speglanir við fortíðina

Umfjöllunarefni fyrri bókar Þóru stóð mjög nærri henni – saga móður hennar. En við heimildavinnu við Blóðberg komst Þóra að því að hún tengist einnig sögu Þórdísar. Tvær persónur í bókinni sem byggja á raunverulegum fyrirmyndum reyndust forfeður hennar.

„Ég er komin af þeim í tólfta lið. Það er svo gaman að geta flett þessu fólki upp í Íslendingabók og sjá hvernig maður tengist þeim.“

Hins vegar er ógerningur að komast að því hvort maður eigi ættir að rekja til aðalsöguhetjunnar Þórdísar sjálfar.

„Hún átti barn en þar sem það var fætt utan hjónabands var það líklega hvergi skráð, og ég veit ekki hvort henni

fæddist stúlka eða drengur. Ég byrjaði fyrst að skrifa um barn hennar sem stelpu en svo breytti ég því í strákk. Einhver tilfinning sem ég fylgdi.“

Líklega hefur Þóra tengt betur við að um strákk væri að ræða þar sem hún var nýbókuð strákamóðir þegar hún hófst handa við skriftirnar.

„Hún er alveg svona svolítið tileinkuð frumburði mínum þessi bók. Hann var mikilvægur ferðafélagi í gegnum skrifin. Hann brenndi sig einu sinni í lófanum og í bókinni brennir sonur Þórdísar sig líka. Þannig verður sagan lífræn og þetta verður samtál við nútímann úr mínu lífi og speglanir við fortíðina.“

Hræðileg pynting

Þórdís var tekin af lífi fyrir að hafa átt barnið með mági sínum, en slíkt taldist blóðskömm og refsingin var dauðadómur. Hins vegar neitaði Þórdís um árabíl að segja frá nafni föður barns síns. Það var ekki fyrir en hún var pyntuð með hrottalegum hætti sem hún nefndi mág sinn, enda var það það



Hún var algjör gleðigjafi og ég heyri alveg hvað hún hefði sagt: „Er þetta ekki svolítið gaman, máttu ekki vera svolítið ánægð með þig?“

sem pyntarar hennar vildu heyra.

„Það er einhvern veginn í henni svo sterkt bara samkvæmt heimildum að hún var ekkert að gefa upp neitt varðandi faðernið svo þetta hefur verið hræðileg pynting þar sem hún bara bognar og getur ekki meir. Því hún hefur ekki viljað draga mág sinn til dauða ef þetta hefur verið hann.“

Málsvörn Þórdísar

Bókin hefst við Drekkingarhyl, við lok lífs Þórdísar.

„Ég skrifaði hana undir vinnuheitinu Leiftursýn allan tímann. Og það var bara því fyrsta senan kom til mín, þessi dauðaganga, endalokin. Og ef maður hefur lesið sér til um eða hlustað á reynslu einstaklinga sem hafa næstum látið lífið þá heyrir maður

oft lýsinguna að lífið birtist eins og fyrir augunum á fólki eins og viðkomandi sé að horfa á bíómynd. Svo ég hugsaði sögubýgginguna svolítið þannig að hún væri að horfa á líf sitt á lokasprettinum og reyna að skilja hvað leiddi hana að endapunktinum og bókin verður því á einhvern hátt málsvörn hennar.“

Þóra rekur þarna augun í

plakat fyrir leiksýningu sem hangir inni á kaffihúsinu þar sem við sitjum.

„Sérðu plakatið þarna? Þetta er leikrit um Sunnevu Jónsdóttur. Það er líka kona sem var tekin af lífi á tímum Stóradóms. Það er svolítið skrítn tímasetning að það sé verið að draga tvær konur fram núna frá þessum tíma. Eins og það sé verið að kalla smá á athygli, að þeim sé gefin rödd.“

Gegnum gleði og sorg

Bókin hefur fylgt Þóru lengi. „Hún er búin að ferðast með mér gegnum fjögur ár. Ég byrjaði að skrifa hana í maí 2016, þá tók ég einn mánuð og þá var ég með tíu mánaða dreng með mér í Hveragerði, fór í svona rithöfundahús þar og þar fór ég í rosalega mikla heimildavinnu og svo skrifaði ég einn mánuð í Kjarvalsstofu í París.“

Bókin hefur fylgt henni í gegnum gleði og sorg. Hún var nýbökuð móðir þegar vinnan hófst, varð móðir í annað sinn nokkru síðar en

þurfti svo einnig að kveðja sína eigin móður. Söguhetjuna úr hennar fyrstu bók og nána vinkonu í gegnum lífið. Þóra tárast þegar hún rifjar upp þá erfiðu reynslu.

„Þegar ég var að byrja að skrifa hafði mamma greinst með heilabilun og hún kvaddi fyrir ári síðan. Ég hef eiginlega ekkert talað um þetta í samhengi við bókina og ég hef notað síðasta ár í að púsla mér saman eftir þetta. En einhvers staðar í lok ferlisins áttaði ég mig á að ég hafði verið að fjalla um það hvernig það er að lifa andspænis dauðanum og í bókinni er líka verið að skrifa um móðurást. Svo þessi bók hefur stórar tilfinningar að geyma og líklega var mér lífsnauðsynlegt að finna þeim farveg.

Mamma var bókmenntakona. Hana dreymdi um að verða rithöfundur. Þegar ég eignaðist yngri drenginn minn fóru veikindi hennar að vera það alvarleg að það var alveg augljóst í hvað stefndi en þá fannst henni skemmtilegast að heyra um hvar ég

væri stödd í skrifunum, það kveikti á öllum perum hjá henni.

Hún var með heilabilun á sjónsviði heilans svo hún var til staðar, hennar innsæi og hennar persónuleiki var til staðar allt fram á síðustu stundu sem var mjög dýrmætt en auðvitað var mjög erfitt að horfa upp á og fylgja henni í gegnum þetta ferli. Svo mér finnst ég sjálf hafa verið að koma upp úr kafinu á meðan þessi saga var að koma upp úr kafinu.“

Móðir Þóra var hennar helsta hvatning

„Hún var algjör gleðigjafi og ég heyri alveg hvað hún hefði sagt: „Er þetta ekki svolítið gaman, máttu ekki vera svolítið ánægð með þig?“ Hún gaf mér svo mikið pepp alltaf og ég finn það að þegar fólk er að gefa mér endurgjöf og hrós þá finn ég alltaf fyrir hennar anda því það var svo mikið í hennar anda að byggja fólk upp.

Móðurástin í bókinni er líka hennar gjöf til mín að einhverju leyti því ég fékk skilyrðislausan kærleika í mínu uppeldi og í minni vináttu við hana.“

Það kallar fram styrk

Eftir móðurmissinn þurfti Þóra að taka sér hlé frá skrifunum því þá tókst hún á við annað spennandi verkefni. Þáttaröðina Hver ertu? sem nýlega var sýnd í sjónvarpi Símans.

„Ég var mjög heppin að geta vera með þessa sjónvarpsþætti í millitíðinni því það reynir allt öðruvísi á mann heldur en að vera staddur einn heima í dramatískri sögu að skrifa. Mér fannst ég þurfa að ganga aðeins lengur með bókina svo þetta kom sér vel. Á einhvern undarlegan hátt þá líður mér alltaf svolítið vel í sjónvarpsvinnu. Að taka viðtöl við aðra, hlusta á aðra og vera í góðum félagsskap er mjög gefandi og það kallar fram styrk hjá mér. Maður er svo mikið einn þegar maður er að skrifa að það er gaman að fá að vera í gleðinni með öðru fólki. Ég þurfti að taka mér góða pásu frá bókinni af ástæðu en frá svona pásum kemur oft eitthvað svo dýrmætt og eitthvað sem sagan þarf á að halda.“

Við vinnslu þáttanna fór Þóra í til Angóla í Afríku að kynna sér aðstæður þar. Það veitti henni innsýn í öðruvísi raunveruleika sem rímar að nokkru við veruleika kvenna á tímum Þórdísar Halldórsdóttur.

„Að búa við virkt feðraveldi og í samfélagi þar sem þú situr virkilega ekki við sama borð og karlmennirnir. Eina konan sem sat með karlmönnum við veisluborð í Angóla var menntuð. Hinar elduðu og borðuðu í öðru herbergi. Ég fattaði áþreifanlega að svoléiðis hefði það líka verið hér fyrir nokkuð hundruð árum, svo margt ólíkt frá því sem er í dag. Svo ferðin hafði áhrif á bókina.“



Þóra Karítas segir mikilvægt að finna sér tilhlökkunarefni á erfiðum tímum.

MYND/VALLI

Að finna gleðina

Núna reynir Þóra að einbeita sér að því að finna gleðina þar sem hana er að finna. Og hana er meðal annars að finna í komandi jólu og í drengjum hennar tveimur sem eru orkumiklir gleðigjafar.

„Ég hugsa oft að það væri þægilegra að vera uppi í sveit. En það er rosalega mikil gjöf að vera með litla drengi í þessu ástandi því það er alltaf fjör. Það er aldrei leiðinlegt. Í gærkvöldi fór ég út í fótbolta í myrkrinu með fimm ára drengjum og fékk útrás með honum að vera að hlaupa í fótbolta. Það er algjör gjöf að vera með drengi til að knúsa allan daginn. Ég er rosalega þakklát fyrir að vera með fjölskyldu nú á þessum tímum. Það er áreiðanlega erfitt að vera einn og kannski tækifæri að huga svolítið vel að nærumhverfinu, hringja eða veita rafrænan félagsskap eða fara í göngutúra ef fólk er að upplifa einangrun.“

Þóra er í sambúð með Sigurði Guðjónssyni myndlistarmanni og segir hann hafa veitt henni ómetanlegan stuðning í gegnum skrifin.

„Maðurinn minn á allan heiður af því að halda uppi heimilishaldinu. Hann er líka sjálfstætt starfandi listamaður. Við erum með mjög góðan skilning á að styðja hvort annað í gegnum álagstímabil og það er álagstímabil að klára bók og hann hefur staðið eins og klettur og borið ábyrgð á því að eldri drengurinn fari með nesti í skólann og það sé matur á matmálstímum. Nú er ég á fullu að sinna því að fylgja bókinni eftir og ég hefði ekki fundið næði til að klára bókina án hans aðstoðar. Svo ég er mjög þakklát honum. Við hjálpumst mikið að og göngum í það sem þarf að ganga í. Við höldum enga verkaskiptingarfundi, við bara gerum þetta. Svo er það líka svolítið svona þegar maður er með

lítil börn að maður þarf bara að hafa gaman af því, eða ég lít svo á. Ekki að vera að drepa sig á að reyna að hafa allt fullkomið.“

Gleðin í aðventunni

Nú styttist í jólin og allt sem þeim fylgir.

„Ég er bara svolítið að einbeita mér að því að finna jólagleðina í aðventunni og ætla að hafa það bara kósí.“

Aðspurð hvort hún ætli sér, líkt og svo margir á þessum tímum, að taka forskot á sæluna og skreyta í nóvember hlær Þóra dátt.

„Það er reyndar mjög fyndið að segja frá. Yngri strákurinn minn, þriggja ára, fór inn í geymslu og fann þar gervijólatréð og hann smellti því bara upp og setti á það jólakúlur og sagði: „Ég er svo spenntur.“ Kúluum er náttúrulega bara raðað í einhverja klessu eins og svo oft þegar börn skreyta, en nú hafa þær verið týndar

ein af annarri af trénu og notaðar sem fótboltar. Ég sé bara gylltar jólakúlur svífa í loftinu heima.

Núna ætla ég svo að gera eitt sem ég hef ekki gert áður en það er að setja útiseriur í tré, við erum með stór tré í garðinum. Það er svo kósí að keyra um í myrkrinu og sjá jólaljós. Sérstaklega í þessu ástandi núna.“

Að stoppa og finna til

Fyrir þá lesendur sem eru að glíma við sorg og missi vill Þóra deila þeirri nálgun sem hjálpaði henni í gegnum hennar sorg.

„Það eru náttúrulega margir að fara inn í jól núna sem verða þau fyrstu án ástvina því COVID er búið að taka ansi mörg mannlíf. Kannski því ég er búin að ganga í gegnum þetta, fara í gegnum fyrstu jólin, og fertugsafmælið án mömmu – það er alltaf erfitt að fara í gegnum þetta fyrsta – langaði mig að deila því ef það gæti gagnast einhverjum hvernig ég hef tekist á við þetta.“

Lykillinn er að reyna að hvíla sig. Maður þarf að gera það þegar maður upplifir svona sorg, missi og áföll.

Mér finnst mikilvægt að horfast í augu við stöðuna eins og hún er hverju sinni og spyrja sig að því hvernig manni líður og reyna að finna tilfinningunum farveg, og líka að leyfa sér að vera í gleði og iðka þakklæti og finna í gegnum þakklætið hvernig maður tengir við gleðina.

Og svo það að hafa eitthvað að hlakka til. Það getur verið jólin, bók að lesa eða hvað sem það er. Þessi nálgun hefur reynst mér ágætlega. Ekki að afneita tilfinningum sínum og hoppa í gleðina heldur horfast í augu við hvar maður er staddur hverju sinni og mæta sjálfri sér með mildi og hvíld þar sem maður þarf á að halda frekar en að keyra áfram eins og ekkert hafi í skorist.

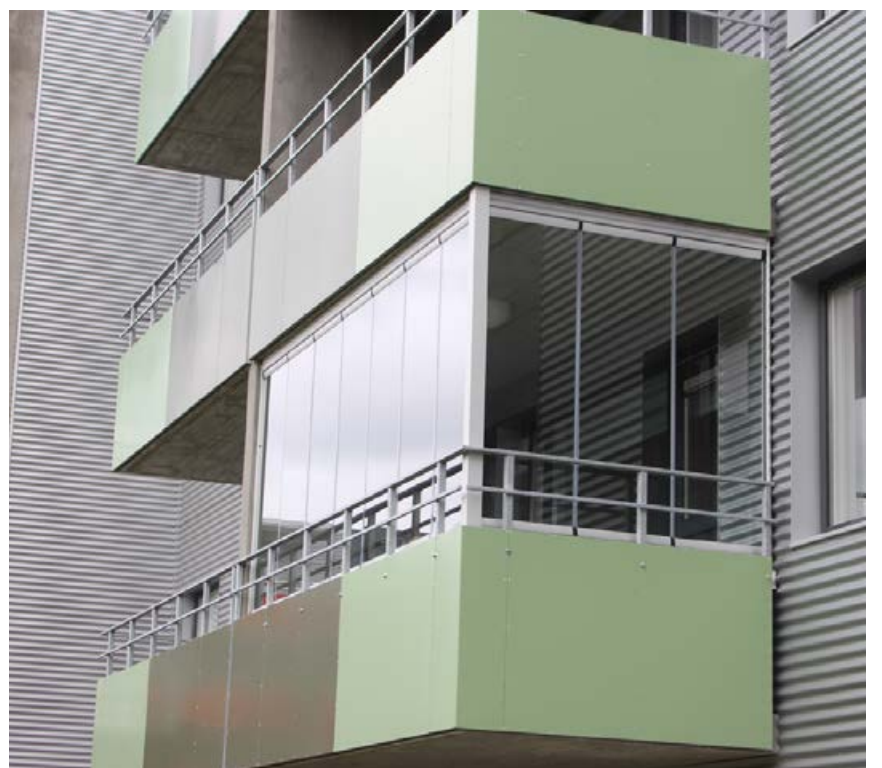
Leyfa sér að stoppa og finna til. Leyfa sér líka að vera glaður ef maður er glaður. Ég trúir því að á hverjum degi sé gott að finna gleðina í sjálfum sér. Við höfum öll tækifæri til þess og á þessum tímum þar sem sumir eru að ganga í gegnum erfiðleika en aðrir kannski meira að einfalda líf sitt og hitta færri.

Við sem erum ekki að ganga í gegnum erfiðleikum núna, okkar verkefni er svolítið að tengja við gleðina og gefa gleðina og mér finnst gott að hafa fengið tækifæri til að gefa þættina inn í þetta ástand og bókina. Því maður vill að fólk geti haft það notalegt þrátt fyrir að við séum stödd í heimsfaraldri og ég vona að flestir séu að ná því svona rétt áður en við komumst vonandi saman upp úr kófinu. Ég vona að við tökum samkenndina með okkur út úr þessu ástandi og leyfum henni að fylgja okkur áfram veginn.“ ■

NJÓTTU SVALANNA ALLT ÁRIÐ!



KOMDU ÞÉR Í SKJÓL FYRIR NÆSTU LÆGÐ




Aðalgler ehf

Aðalgler ehf.
Skeiðarás 8
210 Garðabæ

www.adalgler.is
Sími: 888-GLER (4537)
Netfang: adalgler@adalgler.is



VENJULEGIR KRAKKAR ERU AÐ STRÖGGLA

Eva Rós Ólafsdóttir, félagsráðgjafi hjá Berginu, segir mikla aukningu í ráðgjafarþjónustu. Ýmislegt sé að valda ungu fólki vanlíðan og mun oftast mætti spyrja það hvernig því líði. Frammistöðukvíði, einmanaleiki og einangrun ungmenna sem búa við erfiðar aðstæður eru meðal helstu ástæðna.

*Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is*



Eva segir hópinn sem leiti í Bergið vera fjölbreyttan en þó megi finna samnefnara í vissum erfiðleikum sem hann sé að glíma við. „Hluti hópsins, um 40 prósent,

er ungt fólk og börn sem búa við flókinn vanda heima fyrir, svo sem að foreldri eða systkin séu í neyslu og/eða með geðrænan vanda. Hinn hópurinn sem leitar mikið til okkar núna eru ungmenni sem vita ekki hvernig þau eiga að dila við þennan einmanaleika. Við fullorðna fólk getum tæklað þetta betur,“ segir Eva Rós.



Eva Rós er ráðgjafi hjá Berginu og segir starfið fylla sig innblæstri.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI



Sigurþóra Bergsdóttir stofnandi Bergsins fyrir framan Bergið. Sigurþóra stofnaði Bergið eftir að sonur hennar svipti sig lífi.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI

„Ungmenni sem hafa tekið strætó langar leiðir til þess að komast í viðtal að eigin frumkvæði til að segja: Mér líður illa. Það er hugrekki.“

Hún nefnir að fjöldi ungmenna hafi með mikilli tilhlökkun horft til þess að hefja nám í framhalds- og háskólum. Jafnvel flutt milli landsvæða en sitji svo ein og einangruð heima. „Ef maður setur sig í spor þeirra þá blasir þetta við. Fersk byrjun, þú ætlaðir að eignast fullt af vinum í nýja skólanum en kynnist svo engum. Þekkir engan. Þau eru jafnvel að flytja milli hverfa eða utan af landi til að hefja nám.“

Göngutúr ný hugmynd

Eva segist fá alls konar spurningar sem séu þær sömu og við fullorðna fólkið spyrjum okkur. „Hvað verður þetta lengi? Hvernig eigum við að tækla þetta? Unga fólkið sem kemur hingað er mjög ábyrgt og virðast fylgja sóttvarnareglum vel. Ég upplifi þau frekar passasöm en hrædd. Jafnvel of passasöm þannig að þau átta sig ekki á að það eru þó einhverjir sem er í góðu lagi að umgangast.“

Eva Rós segir hreyfingu mjög mikilvæga og þegar hún

stingi upp á göngutúr með vini eða vinkonu verði þau hissa. „Þetta er ekki kynslóð sem fer í göngutúra. Þau eru vön ræktinni og æfingum. Sú félagstenging hverfur núna einmitt þegar þau eru í mikilli félagsmótun og hafa mikla félagsþörf.“

Frammistöðukviði

Eva segist brýna fyrir þeim sem leita til Bergsins að nýta þær félagstengingar sem eru til staðar.

„Eins og að læra með einhverjum í gegnum Zoom (fjarfundaforrit), þú mátt vera í tengslum við einhvern, nýtum það og hafðu í huga að þetta er tímabil.“ Hún segist einnig heyra að ungu fólki finnst gott að vita að það sé ekki eitt að ströggla. „Að þau séu ekki þau einu sem eru einmana. Svo eru margir sem tala um kvíða tengdan skólanum. Fjöldi nemenda er ekki að fá sömu ein-kunnir í þessu ástandi.“

Eva segist hvetja námsmenn til að leita til námsráðgjafa og létta á álaginu ef það er óeðlilegt.

„Það er enginn að spá í því hvað þú fékkst í algebru á fyrsta ári í framhaldsskóla í COVID. Ef þú ræður illa við það er betra að sinna því vel sem þú ræður við og jafnvel fækka áföngum í einhverjum tilvikum. Frekar að klára eitt-hvað en ekkert.“

Allt ókeypis

Eva segir stóran hluta þeirra sem leita til Bergsins vera venjulega krakka sem eru að ströggla. Frá því að Bergið var opnað fyrir rúmu ári hafa yfir 230 ungmenni leitað sér aðstoðar sem sýnir að þörfin er gífurleg. „Þetta er ekki utan-garðshópur. Þetta eru yfirleitt virkir krakkar sem eru í skóla og vinnu og eru að bugast. Mestmegnis eru þau á aldrinum 16-25 ára og meira stúlkur. Strákarnir eru seinni að koma. Við myndum vilja fá þá fyrr en þeir harka af sér lengur, sem er ekki jákvætt.“

Hún segir flesta skrá sig í þjónustu í gegnum heimasíðuna bergid.is og fá þá úthlutað ráðgjafa. „Allir ráðgjafarnir eru fagfólk og það kostar ekkert að leita til okkar. Þú mátt koma eins oft og þú vilt. Frábærast við Bergið er að þú mátt koma með hvaða vandamál sem er. Við bregðumst hratt við og oft fær fólk tíma innan nokkurra daga þó að við séum ekki neyðarþjónusta,“ segir hún.

Barn sem umönnunaraðili

Aðspurð um hópinn sem býr við erfiðar heimilisáðstæður, svo sem neyslu eða veikindi foreldra, segir Eva COVID-faraldurinn einangra slík börn og ungmenni enn frekar. „Foreldrarnir eru þá jafnvel

í áhættuhóp sem þýðir engar heimsóknir.“ Þar hafa hlutverkin snúist við og barnið er orðið umönnunaraðili foreldris. „Viðkomandi sér um að tryggja velferð veika aðilans en situr oft eftir sjálft. Svo verður viðkomandi 18 ára og er kominn út úr kerfinu. Þá er viðkomandi ekki barn en er að bugast undan álaginu og ekkert grípur þau. Maður hefur áhyggjur af þessum krökkum.“

Rauð flögg

Eva segir ýmsar vísbendingar geta gefið til kynna að vanlíðan hjá ungmennum, og í raun hverjum sem er, séu til staðar. „Oft er það svefninn sem fer úr skorðum. Svefnrútinan breytist og annaðhvort er það lítill svefn eða mikill. Það getur verið vanvirkni af ýmsum toga. Viðkomandi fer lítið, sinnir skóla eða vinnu illa, gerir lítið heima fyrir og hættir jafnvel að þrifa sig.“

Í faraldrinum eru krakkar sem hafa alltaf verið í lagi og gengið vel að eiga við vanlíðan sem getur kallað fram spurningar eins og: Er eitthvað að mér? Þetta eru eðlileg viðbrögð við einangrun og djúpri þörf fyrir félagslíf sem er ekki í boði.“

Eva segir mikilvægt að veita umhverfi sínu og fólki athygli og óttast ekki að spyrja út í líðan samferðafólks. „Það er enginn að hlusta á ungt fólk. Þau hafa alls konar skoðanir og vita hvað þau vilja. Þau þurfa að vera meiri þátttakendur í sinni stöðu og það gerist með því að tala við þau. Þegar þau eru spurð hvort þau hafi leitað sér hjálpar áður er svarið oft: Það hlustar enginn á mig, það spyr enginn:

Hvernig líður þér?“

En af hverju það svona erfiðt að spyrja fólk hvernig því líður?

„Oft finnst fólki það óþægilegt að spyrja en ungmennum finnst spurningin kannski kærkomin. Við verðum að spyrja og hlusta. Börn sem búa við erfiðar aðstæður elska samt foreldra sína og eru kannski ekki líkleg til að gefa upp aðstæður sínar eða erfiðleika. Þá er það á hreinu að almenningur á að tilkynna það til barnaverndar og getur gert það nafnlaust.“

Hugrekkið fallett

Aðspurð segir Eva hugrekki þeirra sem heimsæki Bergið fylla sig innblæstri alla daga. „Ég vann í fimm ár hjá Fangelsismálastofnun svo það eru töluverð viðbrigði fyrir mig að fá fólk í viðtöl eingöngu af fúsum og frjálsum vilja. Ungmenni sem hafa tekið strætó langar leiðir til þess að komast í viðtal að eigin frumkvæði til að segja: Mér líður illa. Það er hugrekki.“

Eva segir vitneskjuna um að viðtalið sé ókeypis léttá pressunni af mörgum. „Það tekur pressuna af að vita að þjónustan er frí og þú mátt koma eins oft og þú vilt. Þau koma frekar aftur þegar þau vita að það kostar ekkert. Ef þú vilt koma þá máttu koma óháð því hvert vandamálið er. Við leyfum öllum að koma. Heill vinahópur hefur komið í ráðgjöf en það var kannski bara einn sem þurfti verulega hjálp. Hann hefði samt líklega ekki komið ef ekki hefði verið fyrir meðmæli frá vinum. Það skiptir máli og eru eru bestu meðmælin sem við fáum.“ ■

VAKTASKIPTI Í HVÍTA HÚSINU

Hafinn er undirbúningur að embættistöku Joes Biden. Að því kemur 500 manna teymi. Trump hefur fryst fjárframlög til teymisins og neitar að viðurkenna ósigur.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Það fór vafalítið ekki fram hjá neinum að Joseph R. Biden vann kosningarnar sem fram fóru í Bandaríkjunum 3. nóvember og verður þann 20. janúar næstkomandi 46. forseti Bandaríkjanna.

En það er víst ekki nóg að vinna bara kosningarnar. Hjá Joe Biden tekur nú við fjögurra ára erfiðisvinna sem lýkur aldrei. Biden er sá elsti í sögunni til að gegna þessu hættulegasta starfi heims. 44 hafa gegnt embættinu (Grover Cleveland var tvisvar forseti, og telst því sem tvær forsetatíðir). Af þeim 44 hafa átta látist í embætti, fjórir myrtir og fjórir af náttúrulegum orsökum. Það er tæplega 20 prósent dánartíðni.

Þessi erfiðisvinna er raunar löngu hafin. Hún hófst strax á þeim degi er úrslitin voru gerð ljós. Um leið og úrslit liggja fyrir fer af stað talsvert viðamikil ferli sem byggir að mjög miklu leyti á hefðum en líka á lögum sem sett hafa verið í gegnum árin og aldirnar til þess að tryggja snurðalaus valdaskipti í Washington D.C.

Þessi vinna felst meðal annars í að ráða fólk í lykilstöður undirbúningsteymis, sem svo sér um að skipuleggja valdatakuna. Þetta teymi aðstoðar nýjan forseta gjarnan með að finna fólk í lykilstöður innan Hvíta hússins, ráðherra í ríkisstjórn nýs forseta, aðstoðar-ráðherra, sendiherra gagnvart nánustu bandamönnum Bandaríkjanna og stærstu ríkjum heims. Um þessa vinnu gilda lög og reglur. Þannig er þetta teymi fjármagnað af hinu opinbera og því tryggð vinnuástanda og aðstoðarfólk á kostnað alríkisins.

Trump ekki í flutningahug

Samkvæmt sömu lögum eiga starfsmenn forsetans sem er á leið út úr Hvíta húsinu að aðstoða eftir fremsta megni, veita upplýsingar og búa svo um hnútana að valdataka nýs forseta valdi sem minnsti röskum á starfsemi bandaríska alríkisins. Alveg ljóst er að þessar reglur verða þverbrotnar, og hafa raunar fjölskyldumeðlimir Donalds Trump Bandaríkjaforseta þegar sagt það berum orðum. Þá hefur ríkisstjórn Trumps fryst sex milljónir dala á reikningum ríkisins sem eru eyrnamerkar undirbúnings-teymi Bidens.

Stjórnmalaskýrendur sem



Biden hefur hafið undirbúning að embættistöku sinni 20. janúar næstkomandi þrátt fyrir að sitjandi forseti hafi enn ekki viðurkennt tap.
MYND/GETTY

“Á lista yfir nánustu ráðgjafa Bidens eru nokkur stór nöfn frá Obama-árunum í Hvíta húsinu.

mark er takandi á virðast sammála um að málatilbúnaður Donalds Trump sé svo til allur byggður á sandi og opinberar yfirlýsingar um að brögð hafi verið í tafla ótrúverðugar. Þannig tilkynnti The New York Times það í vikunni að blaðamenn þess hefðu talað við fulltrúa kjörstjórnar í hverju einasta ríki landsins og ekki einn gat bent á dæmi máli Trumps til stuðnings.

4.000 stöður ómannaðar

Þrátt fyrir yfirlýsingar Trumps sem ættingjar hans og nánustu samstarfsmenn dreifa nú um kosningasvik og draumóra þeirra um fjögur ár í viðbót í Hvíta húsinu, opinberaði Biden hverjir eru í teyminu núna á þriðjudaginn, viku eftir kosningarnar, og aðeins örfáum dögum eftir

að úrslitin lágu fyrir. Á listanum voru um 500 nöfn sem munu leggja drög að stefnu Bidens, hver í sínum mála-flokki, útbúa verkefnalista og ráða í stöður. Á lista yfir nánustu ráðgjafa Bidens eru nokkur stór nöfn frá Obama-árunum í Hvíta húsinu. Þar á meðal Susan Rice, fyrrverandi þjóðaröryggisráðgjafi Bandaríkjanna sem reiknað er með að verði næsti utanríkisráðherra landsins.

500 manns kann að hljóma sem ansi veglegt undirbúnings-teymi, en hafa verður í huga að nýjum forseta fylgja um 4.000 pólitískt skipaðir undirmenn hans. Þar af eru um 1.200 sem öldungadeildin þarf að samþykkja.

Að mestu leyti eru þessar 4.000 stöður mannaðar fólki sem aðstoðaði nýjan forseta í kosningabaráttunni, ráðlagði

framboðinu, styrkti það fjárhagslega eða studdi opinberlega.

Harris að öllum líkindum í innsta hring

Hlutverk varaforsetans í þessu ferli öllu saman er mismikið eftir því hver á í hlut. Varaforsetar eru sjaldnast valdir af forsetanum eftir vinskapa, heldur ræður pólitíkin för. Hafa varaforsetar fortíðarinnar því oftast verið valdir eftir pólitískum eiginleikum sem forsetaframbjóðandann þykir skorta. Kamala Harris er lifandi sönnun þess. Hún er allt sem Joe Biden er ekki, ung, hress, kona, ekki hvít, frekar ný í stjórnárum. Á meðan er Biden 78 ára gamall hvítur karlmaður og búinn að vera í stjórnárum síðan 1973. Til samanburðar nægir að nefna að Víetnamstríðið kláraðist tveimur árum síðar.

Þetta pólitíska val á varaforsetaframbjóðendum þýðir að mismikið traust hefur ríkt á milli forseta og varaforseta. Þegar frambjóðendunum semur illa er þeirra hlutverki oftast lokið þegar kjörstöðum er lokað. Þeir hafa litla aðkomu að ákvörðunum og lítið vægi í stefnumótun innan Hvíta hússins. Þeir í raun svo gott sem hverfa, og sagt er að þeirra eina skylda samkvæmt stjórnarskrá sé að vera á lífi og til taks skyldi forseti deyja eða hverfa úr embætti. Af framkomu þeirra Bidens og Harris að dæma verður þetta ekki raunin nú. Bæði virðist þeim semja vel og Harris þótti standa sig gríðarlega vel í öldungadeildinni og mun án nokkurs vafa reynast Biden

vel sem pólitískur haukur í horni þegar kemur að því að koma málum hans í gegnum flókna vefi öldunga- og fulltrúadeildar Bandaríkjaþings.

Innsetningarathöfn með hefðbundnu sniði ólíkleg

Að öllu jöfnu hefðu nýr og gamall forseti verið búnir að hittast í hefðbundnu „kaffispjalli“ í Hvíta húsinu. Obama bauð Trump í slíkt strax daginn eftir kjördag og lofaði honum þar öllum þeim stuðningi sem Trump gæti þurft á að halda. Slíku er ekki að skipta í þetta sinn. Viðbúið er að þetta verði ekki eina hefðin sem Donald Trump brýtur.

Á innsetningardaginn sjálfan er hefð fyrir því að forsetarnir tveir hittast í Hvíta húsinu að morgni til og snæði saman. Svo er þeim ekið saman í bíl ásamt mökum þeirra að þinghúsinu þar sem athöfnin sjálf fer fram. Tónleikar og hersýning fara gjarnan fram í beinni útsendingu og að þúsundum viðstöddum. Klukkan 12.01 sver nýr forseti embættiseið sinn. Meðan á athöfn stendur við þinghúsið eru persónulegar eigur forseta-hjónanna fyrrverandi fluttar út úr Hvíta húsinu, og eigur nýrra íbúa fluttar inn.

Að athöfn lokinni er hefð fyrir því að fyrrverandi forsetahjón fljúgi til síns heimaríkis í forsetavél Bandaríkjaforseta, Air Force One, og er það síðasta flugferð hjónanna með vélinni. Á meðan kemur nýr forseti sér fyrir í Hvíta húsinu.

Sem fyrr sagði, er afar ólíklegt að þetta fari svona friðsamlega fram að þessu sinni. ■

VILDARKORT

LIND
FASTEIGNASALA

- FÁÐU MEIRA

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu

fá **VILDARKORT LINDAR**

sem veitir **30% AFSLÁTT**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



DORMA



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



LIND Fasteignasala
Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta

GAMLA FÓLKIÐ Á VALDASTÓLUM

Margir halda starfspreki fram yfir sjötugt og því eðlilegt að fjölgi í hópi aldraðra ráðamanna. Joe Biden verður elstur Bandaríkjaforseta. Fáir öldungar í stjórn málum hér.

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Þegar Joseph Robinette Biden yngri tekur við embætti Bandaríkjaforseta í byrjun næsta mánaðar verður hann langelstur allra til að sverja embættiseiðinn, eða 78 ára. Metið átti fráfarandi forseti, hinn afar litríki Donald Trump, sem var 70 ára á innsetningardaginn fyrir tæpum fjórum árum.

Ronald Reagan (forseti 1981–1989) er enn sá sem setið hefur elstur á stóli Bandaríkjaforseta. Hann vantaði ekki marga daga upp á 78 ára afmælið er hann lét af embætti – var sem sagt yngri en Biden verður í janúar á ári komanda.

George Bush eldri (forseti 1989–1993) var 94 ára er hann lést árið 2018 og Jimmy Carter (forseti 1977–1981) varð 96 ára 1. október síðastliðinn en enginn fyrrverandi Bandaríkjaforseti hefur náð svo háum aldri. Rosalynn kona hans er enn á lífi og ef þeim endist aldur munu þau fagna 75 ára brúðkaupsafmæli á næsta ári.

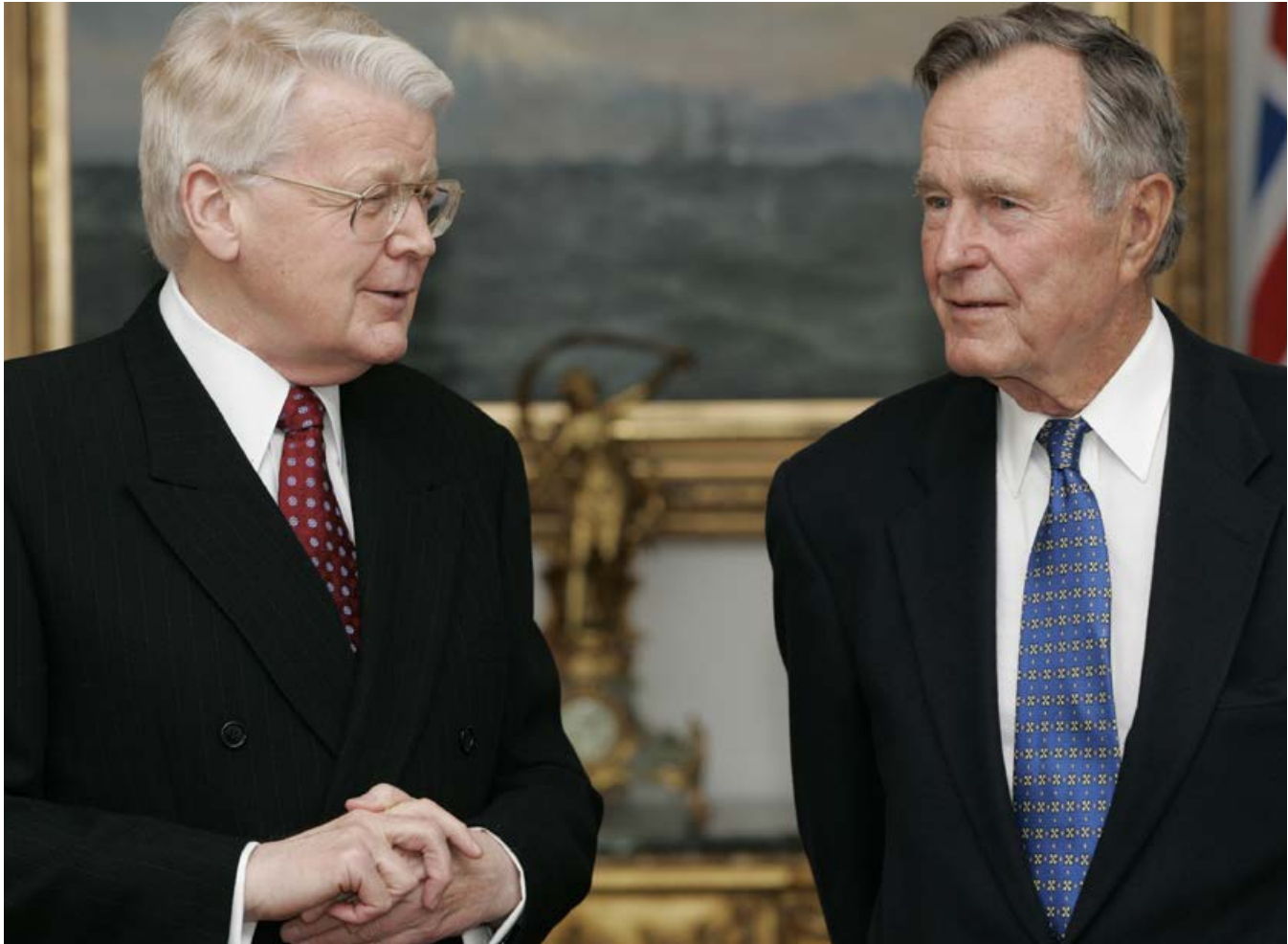
Gömlu mennirnir

Meðalaldur hefur hækkað hratt á síðustu áratugum og margir halda óskertu starfspreki langt fram á efri ár. Sagan geymir þó ótal dæmi um afreksverk öldunga. Sófóklés mun hafa verið níræður er hann ritaði Elektru, Michelangelo teiknaði Sankti Péturskirkjuna í Róm sjötugur og Goethe lauk við Faust 82 ára.

En ef við víkjum að stjórn málamönnum þá þótti William Gladstone háaldur er hann lét af embætti forsætisráðherra Breta árið 1894 orðinn 84 ára og Winston Churchill stóð á áttræðu er hann yfirgaf Downingstræti 10 í síðasta sinn. Sá síðarnefndi var fæddur 1874, tveimur árum eldri en Konrad Adenauer, kanslari Vestur-Dýskalands, sem lét af því embætti 1963 orðinn 87 ára. Hann sat þó áfram á þinginu í Bonn, allt fram í andlátíð fjórum árum síðar, orðinn 91 árs að aldri.

Golda Meir á Landspítalanum

Hér hafa bara verið nefndir karlleitðtogar en Elísabet II. Englandsdrottning er orðin 94 ára og hefur setið „á valda-



Ólafur Ragnar Grímsson er árinu yngri en Joe Biden en hér er hann með George Bush eldri, fyrrv. Bandaríkjaforseta, sem lést fyrir tveimur árum, 94 ára að aldri.
MYND/STEFÁN



Pétur Ottesen, Guðmundur Í. og Golda Meir.

MYND/TIMARIT.IS

“Sagan geymir þó ótal dæmi um afreksverk öldunga.

stóli“ í 68 ár og ef til vill tekst henni að slá heimsmet Loðvíks 14. Frakkakonungs sem hafði ríkt sem konungur í 72 ár er hann andaðist 1715. En kannski er sanngjarnari samanburðurinn við lýðræðislega kjörna leiðtoga. Golda Meir, forsætisráðherra Ísraels, var 76 ára þegar hún lét af embætti 1974. Golda Meir kom hingað til lands í opinbera heimsókn 1961, þá utanríkisráðherra Ísraels. Hún heimsótti meðal annars Pétur Ottesen, fyrrverandi alþingismaður, á Landspítalanum þar sem hann hafði legið í fimm vikur vegna fótbrots. Pétur hafði þá farið nokkru fyrr í ferðalag til Ísraels og skrifað greinar um heimsóknina í Morgunblaðið.

Golda Meir tók innilega í hönd Péturs þar sem hann lá á sjúkrahúsi og sagði: „Þér eigið fallett land, hérna.“ – Já, en mig dreymir nú oft heim og nú er aðalannatíminn að hefjast. Mér líður illa að komast ekki heim til búsvíslunnar.“ Golda Meir svaraði þá: „Ég er ekkert hissa á því. Bændur ættu helst aldrei að liggja í rúminu. Ég hef sjálf verið bóndi og veit hvað það er.“

Ellert elstur á þingi

Pétur Ottesen lét af þingmennsku sjötugur að aldri árið 1959 og hafði þá setið samfellt á Alþingi fyrir Borgfirðinga í 43 ár. Ari Trausti Guðmundsson er nú elstur alþingismaður, 72 ára. Sig-

hvatur Árnason, bóndi í Eyvindarholti og þingmaður Rangæinga, var 78 ára þegar hann sat seinast á Alþingi, en það var 1902. Pétur Pétursson biskup var sömuleiðis 78 ára þegar hann sat seinast á þingi, en hann var konungkjörinn alþingismaður til ársins 1887.

Ellert B. Schram tók sæti sem varamaður á Alþingi 2018 þá orðinn 79 ára. Enginn annar hefur setið svo gamall á Alþingi, en Sighvatur í Eyvindarholti var tæplega 79 ára þegar þingmennsku hans lauk.

Ráðherrar og forsetar

Ef litið er til ráðherra þá var Ólafur Thors 71 árs er hann lét af embætti forsætisráðherra 1963 en Gunnar Thoroddsen var 72 ára þegar hann yfirgaf Stjórnarráðið tuttugu árum síðar. Vilhjálmur Hjálmarsson, menntamálaráðherra 1974–1978, er sá ráðherra sem lengst hefur lifað, varð 99 ára, og annar framsóknarráðherra, Ingvar Gíslason, menntamálaráðherra 1981–1983, hefur náð háum aldri. Hann er nú 94 ára.

Hvað forsetana áhræfir var Ásgeir Ásgeirsson á forsetastóli til 74 ára aldurs og Ólafur Ragnar Grímsson yfirgaf Bessastaði 73 ára. Ólafur Ragnar hefur hvergi nærri lagt árar í bát eftir að hann lét af embætti enda enn með mikið starfsprek – og svo má minna á að hann er árinu yngri en Joe Biden, nýkjörinn forseti Bandaríkjanna. ■



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



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

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

1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



OnePortal er vefgátt sem gerir fyrirtækjum og sveitarfélögum 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

JÓLABJÓRSSMAKK DV

BENTU Á ÞANN SEM AÐ ÞÉR ÞYKIR BESTUR

Blaðamenn og sérlegir ráðgjafar þeirra fórnúðu sér í heljarinnar jólabjórsmakk til að gefa lesendum innsýn í frumskóg jólabjórsmakksins sem er vissulega nokkuð þéttur í ár. Alls voru smakkaðir 49 jólabjórar en þá gaf úthaldið sig – í heild eru yfir 80 jólabjórar til sölu í Vínbúðum

ASKASLEIKIR

TVEIR VINIR OG ANNAR Í JÓLUM



EINKUNN 7,6



EINKUNN 3,0

MYNDIR/ADSENDAR

FLOKKUR 1: LAGER / AMBER ALE / WHITE ALE

NAFN	TEGUND	FRAMLEIÐANDI	ÁFENGIS%	EINKUNN	LÝSING
ASKASLEIKIR	Amber Ale	Borg	5,8%	7,6	Fallegur bjór með góðu humluðu eftirbragði. Borg er ekkert að flækja hlutina. Þetta er jólabjórinn sem allir ættu að geta unnið með frá Borg.
JÓLAKALDI	Amber Ale	Kaldi	5,4%	7,5	Jólabjór eins og hann á að vera. Eitthvað sem allir geta sætt sig við.
HEIMSUM BJÓR	Red Lager	Ölvisholt	5,0%	7,4	Nýtt og spennandi frá Ölvisholti. Steinliggur með jólahlaðborðinu.
GRÝLUHOR	Dökkur lager	Gæðingur	6,0%	7,3	Eikarbragðið er einkar áhugavert viðureignar og blandast við beiskju og malt. Mjög fróðleg tilraun.
LEIÐINDASKJÓÐA	Red Ale	Brothers	4,6%	7,1	Brothers Brewery klikkar ekki hér frekar en áður. Gruggugur jólabjór fyrir gruggugt IPA-áhuga-fólk.
JINGLE BALLS	Amber Lager	Gæðingur	5,0%	7,0	Skaðlaus millidökkur lager, eða amberöl. Gæðingur hefur vissulega gert betur, en þessi veldur engum skaða.
TUBORG JULEBRYG	Lager	Ölgerðin	5,6%	6,4	Hinn klassíski jólabjór sem allir þekkja og geta sætt sig við. Hinn gullni meðalvegur.
HVÍT JÓL	White Ale	Víking	5,0%	5,8	Ferskt mandarínubragðið skildi eftir jólastemningu. Bjórinn líka léttur og vafalaust fínn með þungum jólamat.
JÓLAÁLFUR	Lager Ale	Álfur	5,4%	5,6	5 stjörnur fyrir umbúðir, eitthvað minna fyrir innihaldið. Full léttur og lítil jólastemning.
FROSTRÓSIR	White Ale	RVK Brewery	4,5%	5,0	Glæsilegar umbúðir utan um glæsilegan bjór. Kóríanderinn er áþreifanlegur og hann er ekki allra, en ef hann virkar þá virkar hann vel.
JÓLABJÓR THULE	Lager	Víking	5,4%	4,8	Hér fylgir Thule hinni óskrifðu reglu lagerbjóra að allir bjórar verða að eiga sér jólahliðstæðu. Sú regla er óþarfi, og þessi bjór líka.
JÓLA LITE	White Ale	Ölgerðin	4,4%	4,5	Eins og aðrir Lite-bjórar týna þeir bragðinu með kalóríunum, en Ölgerðin fær þó prikk fyrir að hugsa um línurnar yfir jólin.
MALT JÓLABJÓR	Maltbjór	Ölgerðin	5,8%	4,2	Malt með meira áfengi. Ekki mikið í þennan spunnid og kannski bara fyrir hörðustu aðdáendur Maltsins.
VÍKING LITE JÓLA	Amber Ale	Víking	4,4%	4,1	Bjórnum til varnar, þá er einlægt bjóráhuga-fólk líklega ekki markhópur þessa bjórs. Stóð fyrir sínu, en líður fyrir að vera Lite bjór.
JÓLA GULL	Lager	Ölgerðin	5,4%	3,7	Eins og aðrar jólaútgáfur hefðbundinna lagerbjóra var þessi ekki að vekja mikla kátinu meðal dómara.
JÓLABJÓR VÍKING	Lager	Víking	5,0%	3,6	Víking jólabjórinn er bara því miður ekki að virka. Plain dekkri lagerbjór sem bætir litlu við flóru jólabjóra.
TVEIR VINIR OG ANNAR Í JÓLUM	Lager	Víking	5,0%	3,0	Nei, þessi var bara ekki að virka. Þó skárrí en páskaútgáfan. Auglýst bragð vantaði.

HVÍT JÓL



EINKUNN 5,8

BJÚGNAKRÆKIR



EINKUNN 7,9

JÓLABJÓR THULE



EINKUNN 4,8

GLUGGAGÆGIR



EINKUNN 8,2

JÓLABÓNDI



EINKUNN 4,5

FLOKKUR 2: IPA / BROWN ALE / PALE ALE

NAFN	TEGUND	FRAMLEIÐANDI	ÁFENGIS%	EINKUNN	LÝSING
GLUGGAGÆGIR	DIPA	Borg	9,0%	8,2	Einstaklega vel heppnaður double IPA-bjór frá Borg. Bragðrússíbani sem allir verða að prófa.
JÓLAKISI	IPA	Malbygg	7,0%	8,1	Frábært innlegg frá Malbygg í IPA-flórana. Dómarar sammála um gæðin, en sáu ekkert jólalegt við hann.
BJÚGNAKRÆKIR	Pale Ale	Borg	5,2%	7,9	Mildur og mjúkur. Bruggaður til að drekka með kjötinu og fullkominn í það. Ekta hangikjötsmeðlæti.
EITTHVAÐ FALLEGT	SIPA	Lady Brewery	5,0%	7,3	Útlitið ekki að vinna með þessum, en innihald flöskunnar bætir það vel upp. Furukeimur og humlar leggja línuna fyrir vel lukkaðan jólabjór.
FROÐUSLEIKIR	IPA	Borg	0,5%	7,1	Einstaklega vel lukkaður óáfengur bjór og Borg fær sérstakt hrós fyrir að fara í óáfengan jólabjór. Það er vel gert!
TOMORROW'S DREAMS	NEIPA	Lady Brewery	6,4%	6,8	Saklaus, mildur, danky og góður IPA. Efni í keyrslubjór í ísskápinn.
JÓLA TUMI	NEIPA	Gæðingur	5,6%	6,7	Ljúfur og notalegur New England IPA. Ekkert rosalega jólalegur, en frábær engu að síður.
SEGULL 67 JÓLABJÓR	Ale	Segull 67	5,4%	5,9	Hér þræðir Segull hinn gullna milliveg og fær einkunn í takt við það. Ágætur, en ekkert meira en það.
HÓHÓHÓ	Brown Ale	Ægir brugghús	6,8%	5,3	Heldur þungur með beisku eftirbragði, ekki fyrir alla.
JÓLI BÆJÓ	SIPA	Mói (Ægir)	4,7%	5,6	Mikið humlabragð án þess að vera þessi týpíski IPA. Þess virði að smakka.
JÓLABÓNDI	IPA	Víking	6,0%	4,5	Minnti óneitanlega á venjulegan Bónða, kannski um of.
EKKERT SÉRSTAKLEGA JÓLALEG JÓL	IPA	Ægir brugghús	5,2%	4,3	Þessi stendur vel undir nafni. Það er nákvæmlega ekkert jólalegt við lime-IPA. Eftirbragðið var skrýtið svo best að taka næsta sopa strax.
JÓLA DRANGI	Dark Ale	Dokkan	5,6%	4,1	Vakti mikla lukku hjá einum dómara, en gerði lítið fyrir hina. Greinilega ekki fyrir alla en hittir í mark hjá sumum. Umbúðirnar vekja ekki mikinn áhuga.

SMAKKTEYMIÐ

Smakktýmið var samsett af miklu áhugafólki um bjór, þeim Heimi Hannessyni, Mána Snæ Þorlákssyni og Erlu Dóru Magnúsdóttur sem öll eru blaðamenn DV, auk Áslaugar Högnadóttur kennara og Jóhanns Más Valdimarssonar rekstrarstjóra.

Athugið að farið var eftir ítrustu sóttvarnareglum!

Seinni hluti jólabjórsmakksins verður í næsta tölublaði DV.

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

Samvera með fjölskyldunni um jólin

Mikil óvissa ríkir um desembermánuð vegna samkomutakmarkana og kórónuveirufaraldursins. Er ekki tilvalið að nýta tímann með fjölskyldunni til hins ýtrasta og njóta samverunnar í desember?

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Samverudagatöl eru sniðug leið til að verja meiri tíma með börnunum og gera eitthvað skemmtilegt í leiðinni. Einnig góð leið til að tempra æsinginn sem byggist upp í börnunum með hverjum deginum sem líður nær jólum.

Við tókum saman nokkrar

hugmyndir að samveru sem er hægt að eiga með fjölskyldunni á tímum COVID. Þetta þarf ekki að vera flókið eða kosta mikið, það þarf bara að vera samvera.

Skipulag

Það er hægt að hafa dagatalið rafrænt, en við mælum með að henda nokkrum límíðum á blað og fönndra dagatalið. Börn gera ekki himinháar kröfur um útlit svo þú getur ekki klikkað.

Það er sniðugt að skipuleggja þetta þannig að það sem er einfaldast og tekur skemmstan tíma sé á virkum dögum eða á dögum þar sem þú veist að mikið verður að gera, eins og að búa til snjókarl, fara í gönguferð eða lita jólamyndir.

Svo er hægt að sameina ýmislegt, eins og að fara í náttfataíbiltúr og horfa svo á jólamynd, eða skreyta saman og kveikja svo á kertum og lesa bók saman. ■

FYRIR PÖR EÐA FJÖLSKYLDUR MEÐ ELDRI BÖRN



MÁLADU EINS OG BOB ROSS

Þessi samvera er örugglega sú dýrasta á listanum. Kaupa þarf striga og málningu, svo bara fara á YouTube og leita að „Bob Ross tutorial“ og þá finnurðu fjölda myndbanda þar sem listamaðurinn Bob Ross leiðbeinir þér í rólegheitum með silkimjúkri rödd sinni um hvernig þú málar flott málverk frá a til ö. Hann er meira að segja með nokkur myndbönd með jólaþema.

Tilvalið fyrir þér til að gera eina

kvöldstund og opna rauðvínsflösku með. Líka skemmtilegt fyrir fjölskyldur með eldri börn. Það er hægt að gera þetta að keppni, í lokin verður flottasta málverkið valið og verðlaun fyrir sigurvegarann.

Þú þarft ekki að spreða og kaupa rándýran striga og málningu, þú getur til dæmis farið í Søstrene Grene, Verkfæralagerinn eða aðrar verslanir sem selja ódýrar málningarvörur.

DÝRMÆTAR FJÖLSKYLDUSTUNDIR



MYNDR/GETTY

GISTIPARTÍ

Hugmyndin er fengin frá móður í Facebook-hópnum Mæðra Tips. Hún og fjölskylda hennar gistu öll saman í stofunni eitt kvöldið. Það er tilvalið að blása upp vindsængur eða fara með dýnur, sængur og koddar fram í stofu, horfa á jólamynd og vera þar yfir nótt. Af öllu í samverudagatalinu þennan desembermánuð segir móðirin að gistipartíið hafi staðið upp úr hjá börnunum.

LEIKSÝNING

Nú þegar ekki er hlaupið í leikhús eða á jólasýningar er tilvalið að halda sýningu heima. Það fer eftir aldri barnanna hvaða leikrit eða saga er valin.

Foreldri getur hjálpað til við að búa til búninga, æfa leikritið og þess háttar. Svo er hægt að halda sýninguna fyrir framan foreldra en einnig fyrir ömmur og afa, frænkur og frænda og vini í gegnum fjarfundabúnað.

SKREYTA PIPARKÖKUHÚS

Undanfarin ár hefur verið hægt að kaupa tilbúin piparkökuhús í IKEA, eina sem þú þarft að gera er að setja það saman. Svo er hægt að búa til eða kaupa tilbúinn glassúr, eitthvað nammi og skraut og öll fjölskyldan getur dúllað sér við þetta eina kvöldstund.

FLEIRI HUGMYNDR FYRIR SAMVERUDAGATAL



KOSTAR LÍTIÐ

- Baka piparkökur
- Fara í göngutúr og fá svo heitt kakó
- Baka smákökur
- Fönndra jólaskraut
- Velja hvað er í kvöldmatinn og hjálpa til við að elda



KOSTAR MEIRA

- Kaupa jólatré
 - Náttfataíbiltúr
 - Þítupartí
- Það er hægt að útfæra þítupartí á nokkra vegu. Það er hægt að kaupa tilbúna þítu, en það er lítil samvera í því. Það er hægt að kaupa tilbúinn þítubotn, búa til þítubotn eða nota tortillakökur sem þítubotn. Svo er sniðugt að setja rifinn ost, álegg og grænmeti á borð og allir geta sett á sínar þítur sjálfir. Skemmtileg samvera þó hún verði aðeins sóðalegrí svona.

KOSTAR EKKI NEITT

- Búa til snjókarl
- Horfa á jólamynd
- Skreyta jólatréð
- Lita jólamyndir/perla jólamyndir
- Fara í biltúr og skoða jólaljós og skreytingar
- Spila saman
- Kveikja á kertum, fara öll undir teppi og lesa saman bók
- Skreyta saman
- Leika í snjónum
- Gönguferð í myrkrinu með vasaljós



Frúmkvöðullinn Alma Möller

Alma Möller er ekki bara fyrsta konan til að vera landlæknir hér á landi heldur var hún einnig fyrsta konan sem starfaði sem þyrlulæknir Landhelgisgæslunnar.

TÍMAVÉLIN

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Alma Dagbjört Möller er svæfinga- og gjörgæslulæknir og var skipuð landlæknir árið 2018. Hún er fyrsta konan til að gegna þessu embætti.

Hún hefur staðið í eld-línunni síðustu mánuði sem hluti af sóttvarnabreykinu, ásamt þeim Þórólfi Matthías-syni sóttvarnalækni og Víði Reynissyni yfirlögregluþjóni. Hún þykir mikill skörungur og axla ábyrgð sína vel.

Alma er fædd á Siglufirði 24. júní 1961. Foreldrar hennar eru hjónin Jóhann Georg Möller heitinn sem var verkstjóri og bæjarfulltrúi Alþýðuflokksins á Siglufirði og Helena Sigtryggsdóttir húsmóðir. Alma er yngst sex systkina. Meðal systkina hennar er Kristján Möller, fyrrverandi samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra Samfylkingarinnar. Alma er gift Torfa Fjalari Jónassyni hjartalækni og eiga þau tvö börn.

Dúx í menntaskóla

Hún ólst upp á Siglufirði en lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum á Akureyri árið 1981. Alma var dúx og sagt frá því í blöðunum á sínum tíma. Hún lauk lækna-prófi frá Háskóla Íslands árið 1998 og sérfræðinámi í svæfingum og gjörgæslu við Háskólasjúkrahúsið í Lundi í Svíþjóð árið 1995.

Alma prýddi forsíðu DV í september 1991 þegar helg-arblaðið fór í sjúkrahugs-æfingu með þyrlunni SIF og var ítarlega greint frá æfingunni í blaðinu, en Alma Möller var meðal þeirra sem voru með í för.

Þarna hafði Alma starfað á þyrlunni í sextán mánuði en það var helber tilviljun að hún hóf þar störf. Áður hafði Alma starfað allengi með neyðarbilnum í Reykjavík, eða á meðan hún gegndi störfum á lyflækningadeild Borgarspítalans. Þegar í þyrluferðina var farið starfaði Alma sem læknir á svæfinga- og gjörgæsludeild. Hún var jafnframt fyrsta konan sem starfaði sem þyrlulæknir Landhelgisgæslunnar.

„Engill af himnum ofan“
„í fyrsta skipti, sem ég þurfti



Alma á þyrluvaktinni ásamt Helgu Magnúsdóttur lækni.

MYND/TIMARIT.IS



EITURSVÖL

Alma prýddi forsíðu DV í september 1991. Hún hafði þá vakið athygli sem snjall þyrlulæknir og átti greinilega framtíðina fyrir sér.

„Í raun erum við heimilislæknar sjómanna.“

að síga niður til sjúklings, var mjög slæmt veður og há-nótt,“ sagði Alma í viðtali við blaðið. „Ég sá bát í öldunum þarna langt fyrir neðan. Þá var ég spurð hvort ég treysti mér til að síga. Þar sem ég

kunni ekki að meta aðstæður þarna í fyrsta skipti spurði ég áhöfnina hvort það væri ekki í lagi og þegar svarið var já lét ég vaða án þess að hugsa frekar um það. Við læknarnir höfum í raun ekki mikið vit á veðurskilyrðum og treystum algjörlega á flugmennina í þeim efnum,“ sagði hún.

Það hafði vakið nokkra athygli að tvær konur væru læknar á þyrlunni og spurði blaðamaður þær til að mynda að þessu: „En er ekki gott fyrir ykkur stelpurnar að fá reynsluna á þyrlunni áður en þið haldið í sérnám ykkar?“ Þær játtu þessu en sögðust líka sannarlega geta gefið ráð. „Ef einhverjir sjómenn eru í vafa hvort kalla þurfi á þyrlu geta þeir alltaf hringt í okkur og spurt ráða. Í raun erum við heimilislæknar sjómanna,“ svöruðu þær.

Þá spurði blaðamaður hina þritugu Ölmú: „En eru sjúkl-ingar, sem bíða eftir lækni í skipi langt úti í hafi í vondu veðri, ekki hissa þegar ung kona kemur sígandi niður úr þyrlunni?“ Hún sagði sjúkl-ingana ekki láta á því bera og að hún hefði að minnsta kosti aldrei séð skelfingar-svip á neinum vegna þessa en rifjar upp orð eins skip-verja þegar hann sá hver var að síga niður úr þyrlunni til hans: „Nú, það er bara engill af himnum ofan.“

Fyrsti landlæknirinn í 258 ára sögu embættisins

Alma varði doktorsritgerð sína við Háskólann í Lundi árið 1999 og hefur einnig lokið meistaraþrófi í stjórnun heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu og hlotið sérfræðiviðurkenningu í heilbrigðisstjórnun. Skömmu eftir að hún tók við embætti landlæknis lauk hún diplómanámi í opinberri stjórnsýslu frá Háskóla Íslands.

Alma starfaði sem sérfræðingur við Háskóla-sjúkrahúsið í Lundi í Svíþjóð frá 1993-2002. Árið 2002 fluttist hún til Íslands og tók við starfi yfirlæknis á gjörgæsludeildum Landspítala í Fossvogi og við Hringbraut. Frá árinu 2014-2018 var hún framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landspítala. Þann 1. apríl 2018 tók Alma við embætti landlæknis og er fyrsta konan sem gegnir embættinu í 258 ára sögu þess.

Alma var sæmd riddarar-krossi fyrir störf í þágu heilbrigðismála þann 17. júní 2020. ■

GÓMSÆT TILBOÐ TIL AÐ TAKA MEÐ HEIM

Veitingahúsaflóran okkar er dásamleg og henni viljum við halda gangandi. DV bendir lesendum hér á nokkur frábær og skemmtileg tilboð. Stöndum saman og styðjum við veitingahúsin í kófinu.



MYND/DUCK&ROSE FACEBOOK

DUCK AND ROSE

Duck & Rose er nýr veitingastaður sem var opnaður í lok máf. Þar er einblint á léttu og heiðarlega matargerð, með áhrifum frá Frakklandi og Ítalíu.

„Heima með Duck & Rose“ er nýmæli þar sem þú getur sótt hálfeldaða rétti og klárað að elda þá heima. Það eina sem þarf að gera er að hita upp eða steikja. Hægt

Austurstræti 14, Reykjavík

er að elda alla heima-réttina á innan við 15 mínútum. Við mælum með Confit andalæri með gljádum gulrótum, sætum lauk og smælki á 3.000 kr.

Þá er fjöldi Take away tilboða hjá Duck & Rose, svo sem klístraðir BBQ andurvængir á 1.032 kr. og burrata-ostur með fíkjum á 2.392 kr.



MYND/ITALÍA FACEBOOK

ÍTALÍA

Laugavegi 11, Reykjavík

Veitingastaðurinn Ítalía er rótgróinn í hjarta Reykjavíkur. Á matseðlinum er að finna úrval ítalskra rétta, allt frá forréttum til fisk- og kjötrétta. Lögð er mikil áhersla á pastarétti og pitsurnar eru eldrikaðar.

Ítalía býður nú 20% afslátt af öllum sóttum réttum. Lasagna bolognese kostar þá 2.680 kr. í stað 3.350 kr., Pizza al formaggi – ostapítsa með mozzarella, gráðosti og camembert – kostar sömuleiðis 2.680 kr. í stað 3.350 kr. Líka er hægt að fá fjölskyldutilboð á 6.990 kr. sem samanstendur af tveimur fullorðinsréttum og tveimur barnaréttum.

BREWDOG

Frakkastíg 8a, Reykjavík

Spennandi veitingastaður með mikið og fjölbreyttu úrval af bjór. Brewdog var fyrst opnað í Skotlandi af tveimur félögum sem höfðu fengið leið á fjöldaframleiddum lagerbjörum og óvönduðu öli. Þar er líka boðið upp á góm-sætun mat.

Á Brewdog er nú boðið upp á geggjadan matarpakka – Brewdog family mix – sem hægt er að sækja eða fá sent heim. Pakkin kostar 9.990 kr. fyrir fjóra og 13.990 kr fyrir sex. Í pakkanum er: „Southern fried“ kjúklingur, alvöru spare rif í kóreskri BBQ-sósu, buffalo kjúklingavængir, steikarsamlaka, stökkar franskar, bjórsýrðar gúrkur, gráðoastósósa, tómatsósa og sterkt majónes.



MYND/SÆTA SVÍNID FACEBOOK

SÆTA SVÍNID

Hafnarstræti 1-3, Reykjavík

Sæta svínid er gastropub þar sem þú getur komið við í hádeginu, í eftirmiðdaginn eða á kvöldin í drykk og hágæða mat í skemmtilegri og afslappaðri stemningu.

Ýmis tilboð eru í gangi hjá Sæta svíninu. Má þar einna helst nefna súper Take away tilboð í hádeginu þar sem hægt að fá geggjaða rétti á 1.500 krónur og það fylgir dós af gosi með. Réttir á þessu tilboði eru til dæmis andasalat, BBQ vegan borgari og grillaður lax.

Súper take away hádegistilboðin gilda alla daga frá 11.30-15.00.



MYND/27 MATHÚS & BAR FACEBOOK

27 MATHÚS & BAR

Víkurbær 1, Kópavogur

Veitingahús með útsýni yfir Elliðavatn. Fjölbreyttur matseðill, veganseðill, barnaseðill og taka-með seðill. Happy á hverjum degi. Reykofninn er hjarta eldhússins – hann er ættaður frá Tennessee í Bandaríkjunum, og er allt kjöt eldað í ofninum.

„27 veisla fyrir fjóra“ samanstendur af súpu dagsins, heilum sítrónukjúklingi eða kóreskum kjúklingi, tveimur hliðarréttum og súkkulaðimús. Á sérstöku tilboði á taka með-matseðli kostar þetta nú 7.990 í stað 11.900 kr. Þá er líka hægt að fá BBQ-veislu fyrir fjóra af taka með-matseðli. Veislan samanstendur af súpu dagsins, pastrami, beinlausum rifjum, pulled pork, grilluðum kjúklingaspjótum, tveimur hliðarréttum og belgískri súkkulaðimús á 12.900 kr. í stað 19.900 kr. áður.

Hjá 27 mathús & bar er lokað á mánudögum og þriðjudögum í samkomubanni.



MYND/BREWDOG

TVÖFALT LÍF PAIGE BIRGFELD

Paige Birgfeld, 34 ára, þriggja barna móðir virtist vera óskp venjuleg kona sem lifði afar venjulegu lífi. Þegar hún hvarf kom hins vegar í ljós að hún lifði tvöföldu lífi.

SAKAMÁL

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Eins og með aðrar sögur er best að byrja á byrjuninni. Árið 1998 giftist Paige Rob Dixon en hún hafði áður verið gift en var barnlaus. Rob kom úr vel stæðri fjölskyldu og kom vel fyrir. Hjónin ákváðu að setjast að í Grand Junction í Colorado. Þar lifðu þau í vellystingum, eignuðust þrjú börn saman og lífið lék við þau – allavega til að byrja með.

„Góði Rob“ og „slæmi Rob“

Þegar leið á hjónabandið varð það stormasamt. „Það var ólga í sambandi þeirra,“ sagði saksóknarinn Dan Rubinstein í samtali við Crime Watch Daily um málið. „Hann hótaði henni og kom með fullyrðingar sem leiddu til þess að fólk varð áhyggjufullt.“

Frank Birgfeld, faðir Paige, segir að hann hafi hugsað um Rob sem tvær mismunandi manneskjur, „góða Rob“ og „slæma Rob“. Í byrjun sambandsins hafi „góði Rob“ ráðið ríkjum en þegar leið á sambandið hafði „slæmi Rob“ tekið við stjórninni.

Í október árið 2004 hringdi Paige í neyðarlínuna. „Eiginmaður minn og ég vorum að rífast. Hann vill að börnin verði hjá honum og hann sagði að þegar ég kæmi heim þá myndi ég finna þau öll myrt,“ sagði Paige í símtalinu. Lögreglan náði að leysa úr málinu án allra afleiðinga og Rob var ekki ákærður þrátt fyrir grófar hótanir.

Ári seinna hringdi Paige aftur í lögregluna og sagði þá að Rob hafi beitt hana líkamlegu ofbeldi. Í kjölfarið lauk hjónabandi þeirra en þá þurfti Paige að glíma við nýtt vandamál, hún varð að finna leið til að viðhalda lúxuslífi sínu.

Fann æskuástina á ný

Faðir hennar segir að dóttir hans hafi alltaf verið mikill frumkvöðull og að það hafi sannað sig eftir að hjónabandinu lauk. Eftir skilnaðinn fór hún að kenna dansnámskeið fyrir börn, fór í söluferðir fyrir eldhúsáhaldaþyrntæki og seldi brjóstgöngufyrirbætur. „Hún virtist hafa það fínt.“



Paige Birgfeld lifði tvöföldu lífi.



Lester Jones var dæmdur í lífstíðarfangelsi.



Bíllinn fannst í ljósum logum.

Á sama tíma hafði Paige hafið ástarsamband við Ron Biegler, æskuástina sína og fyrrverandi eiginmanni sínum. Þau giftust skömmu eftir útskrift en það entist ekki lengi, þau héldu samt alltaf í sambandi og nú byrjuðu þau að hittast á ný. Ron bjó í Denver og það voru því um 400 kílómetrar á milli þeirra Paige.

Tvöfalt líf

Þann 28. júní árið 2007 hittust Paige og Ron á miðri leið og fóru í lautarferð saman. Um kvöldmatarleytið settist Paige upp í bílinn sinn og hélt heim á leið. Venjulega tók ferðin um 2 klukkutíma en þegar klukkan fór að nálgast miðnætti var Paige ekki enn þá komin heim. Morguninn eftir hringdi Ron í lögregluna sem hóf rannsókn á hvarfi hennar.

Lögreglan byrjaði á því að tala við nánustu aðstandendur Paige. Ron Biegler var fljótt strokaður út af listanum. Eftir það beindi lögreglan sjónum sínum að Rob Dixon en hann var staddur langt frá fyrrverandi eiginkonu sinni þegar

hún hvarf. Lögreglan ákvað þá að skoða símayfirlitið hjá Paige og komst þá að því að hún lifði tvöföldu lífi.

Í ljós kom að Paige var einnig í kynlífsvinnu. Hún hélt uppi vændisfyrirtækinu Models Inc. og var með marga kúnna. Þetta kom fjölskyldunni í opna skjöldu og hafði Paige náð að fela þennan part af lífi sínu einkar vel.

Þetta opnaði rannsókn lögreglunnar afar mikið en gerði hana þó ekki auðveldari. Með þessari uppgötvun lágu fleiri undir grun og ljóst var að fleiri leyndarmál gætu komið upp á yfirborðið.

Bíllinn fannst í ljósum logum

Þremur dögum eftir að Paige hvarf fannst bíll hennar í ljósum logum á bílastæði. Þrátt fyrir að öll sönnunargögn virtist í fyrstu vera ónýtt fann lögreglan nokkrar vísbendingar. Til að mynda var búið að færa bílstjórásætið alveg aftur, það var afar furðulegt í ljósi þess að Paige var frekar lágvaxin.

Lögreglukona sem var

svipuð Paige á hæð prófaði að setjast í sætið en náði ekki einu sinni niður á bensínjölfina. Þá fann lögreglan einnig skrifblokk sem Paige notaði til að skipuleggja dagana sína. Þessi skrifblokk var af einhverri ástæðu ekki brennd en hins vegar var búið að rífa úr blaðsíðurnar fyrir síðustu fjóra dagana. Eins fundust persónulegir munir á víð og dreif.

Karlmannsháarkollur og stinningarlyf

Lögreglan ákvað þá að leita aftur í símayfirlitinu hjá Paige. Þar sást að maður sem kallaður var Jim hafði hringt í Paige á meðan hún var í lautarferðinni með Ron Biegler. Þá sást einnig að daginn sem Paige týndist hafði þessi Jim hringt alls fimm sinnum í hana, þrisvar um daginn og tvisvar um kvöldið.

Jim hafði notast við einnota síma til að hringja í Paige og var því erfitt fyrir lögregluna að finna hann. Að lokum fann lögreglan Jim sem hét réttu nafni Lester Jones. Við nánari rannsókn komst lögreglan

að því að Jones vann rétt hjá bílastæðinu þar sem bíll Paige fannst í ljósum logum. Jones hafði verið dæmdur fyrir kynferðislegt ofbeldi og mannrán á fyrrverandi eiginkonu sinni. Þá var hann einnig afar hávaxinn sem passaði við það að bílstjórásætið í bíl Paige var stillt í öftustu stillingu.

Lögreglan yfirheyrði Jones en það bar lítinn árangur. Á meðan hann var í yfirheyrslunni leitaði lögreglan að sönnunargögnum á vinnustað hans. Þar fundust meðal annars upplýsingar um brjóststærð og kynlífsvenjur hjá konum í kynlífsvinnu, karlmannsháarkollur og mikið af stinningarlyfjum. Einnig fannst bensíntankur sem, samkvæmt yfirmanni Jones, var ekki á réttum stað.

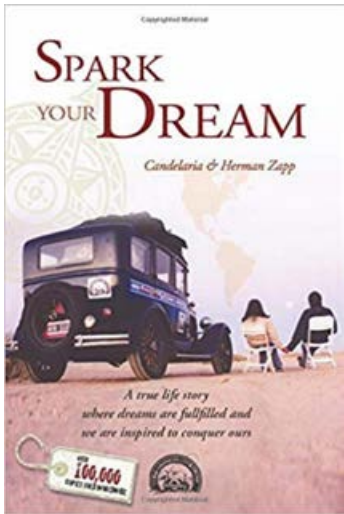
Jones neitaði þó að hafa gert nokkurn skapaðan hlut. Þrátt fyrir að allar leiðir lögju til hans vantaði lögregluna eitt afar stórt sönnunargagn. Paige fannst aldrei og því vissi enginn hvað hafði orðið um hana í raun og veru, hvort hún væri á lífi eða látin. Jones var því að lokum látinn laus.

Lífstíðarfangelsi

Vorið 2012, tæpum fimm árum eftir að Paige hvarf, var göngumaður á ferð um 100 kílómetrum frá staðnum þar sem persónulegu munirnir fundust á víð og dreif. Á göngu sinni rakst maðurinn á lík sem hafði rotnað nokkuð mikið. Þetta reyndist vera líkið af Paige Birgfeld.

Á líkinu var taulímband yfir munn farnarlambsins í kringum kjálkann og alveg aftur á hnakka. Þetta sýndi að Paige var rænt áður en hún var drepin. „Þú setur ekki taulímband á manneskju sem er nú þegar látin,“ sagði Rubinstein saksóknari. „Að lokum gátum við skorið úr um að Lester Jones var eina manneskjan sem gæti hafa gert þetta,“ bætti hann við en Jones hafði áður verið ásakaður um mannrán.

Fjórum árum síðar var dæmt í málinu en Jones slapp við fangelsi, kviðdómurinn var ekki sannfærður um sekt hans. Rubinstein ákvað þó að reyna að kæra Jones aftur tveimur mánuðum síðar. Þá tókst að sannfæra kviðdóminn um að Jones væri í raun og veru sekur. Níu og hálfu ári eftir að Paige hvarf var Jones dæmdur í lífstíðarfangelsi fyrir mannrán og morðið á Paige Birgfeld. ■



Spark your Dream
eftir Candelaria og Hermann Zapp
Útgáfuár: 2007

Hjónin Herman og Candelaria Zapp lögðu af stað út í heim frá heimili sínu í Argentínu til þess að ferðast í nokkra mánuði áður en þau færu að eignast börn. 19 árum og fjórum börnum seinna eru þau enn á ferðalagi. Bókin er margslungin saga sem er bæði spennandi og tilfinningaþrungin og kemur inn á gleðilega og sorglega tíma fjölskyldunar. Í bókinni útskýra hjónin einnig hvernig hægt er að lifa á ferðalagi án þess að eiga ferðasjóð!

Umsögn: „Þetta er sannsöguleg bók eftir argentínsk hjón sem ferðast hafa um heiminn undanfarin 20 ár í gömlum fornbíl. Lygileg saga um það hvernig hægt er að komast mjög langt á viljanum einum saman og láta ferðadraumana rætast þrátt fyrir lítil fjárrád.“



Spánn – Nýtt líf í nýju landi
eftir Snæfríður Ingadóttir
Útgáfuár: 2021

Nýjasta Bók Snæju er það eina sem kemst að í huga hennar sem stendur.

Umsögn: „Þessi bók er í algjöru uppáhaldi hjá mér þessa dagana og ég hugsa vart um annað en innihald hennar. Þetta er handbók sem fjallar um alla þá praktísku hluti sem þú þarft að vita ef þig langar til að búa á Spáni. Höfundurinn er ég sjálf og bókin fer í sölu í janúar.“



Snæfríður heldur úti þættinum Vegabréf á sjónvarpstöðinni N4.

MYND/ABSEND

Sigríður Hagalín í uppáhaldi

Rithöfundurinn og fjölmiðlakonan Snæfríður Ingadóttir er tarnamanneskja. Hún les í törnum og er sérstaklega hrifin af handbókum. Vill sínar bækur helst á pappírformi.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Snæja, eins og hún er kölluð, býr og starfar á Akureyri en hefur verið með annan sandalaglæddan fótinn á Tenerife síðustu ár. Hún er meistari í húsaskiptum og skrifaði bók um listina að skiptast á heimilum sem og uppáhaldsstaðinn sinn Tenerife. Hún byrjaði nýlega með ferðabátt, Vegabréf, á norðlensku sjónvarpstöðinni N4 þar sem ferðabýr stíra landsmenn geta ferðast með Snæju heima í stofu.

Snæja og fjölskylda ferðast mikið og þá er alltaf pakkað

niður bókum. „Það er ekki hægt að ferðast án þess að pakka nokkrum bókum með. Ég tek alltaf með mér bækur á pappírformi. Yfirleitt eru þetta einhvers konar handbækur því ferðalög er kjörið að nýta til sjálfsskoðunar, en ef ég les skáldsögur þá er það einmitt frekar á ferðalögum en heima.“

Snæja las mikið sem barn en les nú mest handbækur af ýmsum toga, eitthvað lærdómsríkt og uppbyggilegt. „Þessar bækur þurfa að vera á pappírformi því ef þær eru góðar þá stríka ég undir helstu atriðin og hraðles þær svo aftur reglulega. Annars er hljóðbókformið að koma skemmtilega á óvart og ég er

farin að njóta þess meira.“

Fyrsta bókin sem hún las var að öllum líkindum Biblíusögubók. „Ég fékk mjög trúarlegt uppeldi og það var alltaf verið að halda einhverju Biblíutengdu að mér. En Ilmurinn eftir Patrick Süskind er líklega sú bók sem hefur setið hvað fastast í minninu. Hún er rosaleg.“

Hvaða bækur finnst þér mest spennandi fyrir þessi jól?

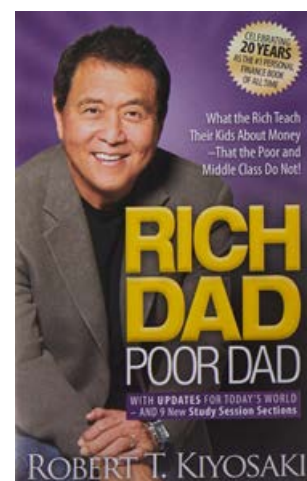
„Ég hef ekki kynnt mér úrvalið til hlítar en ég er nýbyrjuð á Þrír skilnaðir og jarðarför eftir Kristján Hrafn Guðmundsson sem lofar góðu. Á óskalistanum er svo nýja bókin hennar Sigríðar Hagalín og Sykur eftir Kötu Júl.“ ■

Ríki pabbi, fátæki pabbi
eftir Roberts Kiyosak
Útgáfuár:1997

Ríki pabbi, fátæki pabbi (Rich Dad Poor Dad) hefur verið ein mest selda bók um fjármál einstaklinga síðan hún kom út. Bókin þykir mjög góð en það kom vissulega skuggi á feril höfundar þegar félag hans kom að útgáfu bókarinnar var tekið til gjaldþrotaskipta 2012 vegna vanefndra samninga. Róbert hefur gefið út tugi bóka um fjármál sem

og eiginkona hans Kim. Robert gaf einnig út bók með Donald Trump.

Umsögn: „Kannski klisja að nefna þessa bók en hún er einfaldlega skyldulesning fyrir alla þá sem vilja bæta fjárhagsstöðu sína.“



Eyland
eftir Sigríði Hagalín
Útgáfuár: 2016

Eyland er hrollvekjandi ástar- og spennusaga, þar sem Íslandssagan tekur óvænta stefnu. Hjalti og María slíta ástarsambandi sínu og skyndilega er allt breytt. Stundum gerast svo stórir atburðir að þeir sameina allt mannkyn, eina örskotsstund, eins og slinkur hafi komið á þyngdaraflið og þjappað öllum heiminum saman. Einbúi í eyðifirði óttast ekkert meira en að björgunarsveitirnar finni hann. Á meðan hann bíður skrifar hann annál þess sem á undan er gengið.

Umsögn: „Það ættu allir að lesa þessa bók, sérstaklega á tímum Covid. Þá er eiginlega enn rosalegra að hlusta á Eyland sem hljóðbók því höfundurinn les sjálfur sem gerir bókina enn trúverðugri fyrir vikið þar sem allir þekkja rödd Sigríðar úr fréttunum og eitt aðalumfangfjöllunarefni bókarinnar eru fréttir af því þegar Ísland einangrast frá umheiminum.“



Sa lenge det er tvil er det håp
eftir Lars Lillo Stenberg
Útgáfuár: 2001

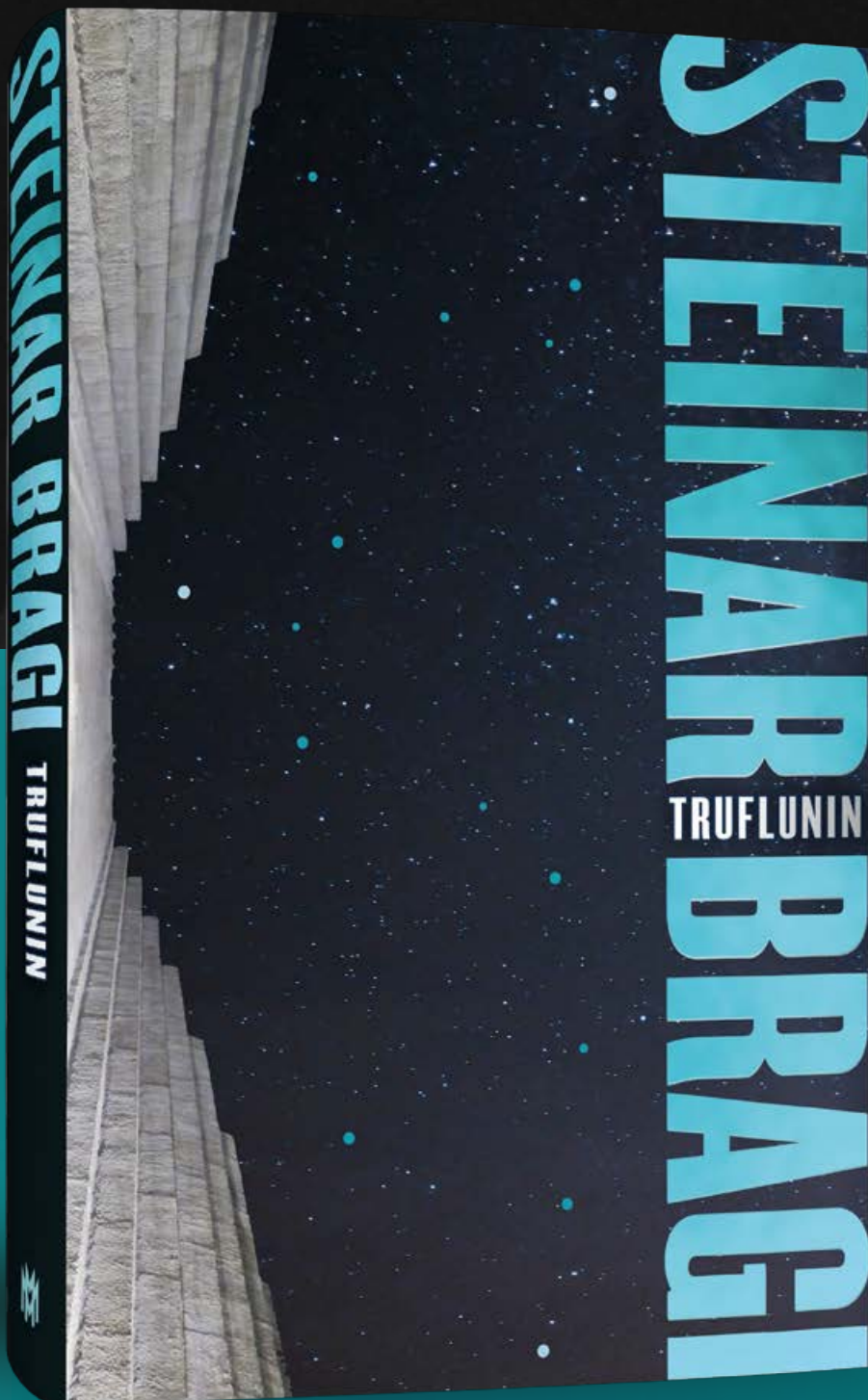
Ljóðabókin eftir norska listamanninn Lars Lillo Stenberg hefur verið endurútgefin ítrekað vegna vinsælda.

Umsögn: „Þetta er norsk ljóðabók sem ég fletti reglulega. Hún kallar fram góðar minningar um námsárin í Noregi og lífið í heild sinni enda Lars Lillo snillingur í að orða hlutina á svo fallegan hátt, sama hversu hversdaglegir þeir eru. Ég verð alltaf meyr við að fletta þessari bók.“

HUGVÍKKANDI FRAMTÍÐARTRYLLIR

„Mjög spennandi ... Mér finnst þetta alveg feikilega vel heppnað, *Blade runner* kemur upp í hugann.“

ÞORGEIR TRYGGVASON / KILJAN



TRUFLUNIN er ný skáldsaga eftir einn frumlegasta og kraftmesta höfund landsins, Steinar Braga.

„Maður grípur stundum andann á lofti ... ótrúlega hæfileikaríkur.“

EGILL HELGASON / KILJAN

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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

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 hefur áhyggjur af velferð foreldra sinna.

Sérfræðingur svarar



ELDRI HJÓN ÓSAMMÁLA UM AÐGERÐIR GEGN COVID-19

Foreldrar mínir eru á áttræðisaldri, búa saman í sinni eigin íbúð og eru mjög hraust og sjálfstæð. Síðan COVID skall á hafa þau verið meira og minna í sjálfskipaðri sóttkví. Þau eru bæði skíthrædd við veiruna en hafa afar misjafna sýn á hvaða aðgerðir eru nauðsynlegar til þess að forðast hana. Þetta er farið að valda mikilli togstreitu á milli þeirra og mamma er eiginlega orðin hrædd við pabba því henni finnst hann ekki passa sig á „réttan“ hátt. Pabbi upplifir að mamma haldi sér í gíslingu, og sé að reyna að pakkað þeim inn í bómull. Ég stend á milli þeirra, reyni að malda í móinn en ég á mjög erfitt með að taka afstöðu eða stilla til friðar. Hvað myndir þú gera í svipaðri aðstöðu?

Gott að ræða stöðuna

Sæl. Takk fyrir góða spurningu sem er í góðum takti við þessa undarlegu tíma. Þú spyrð hvernig ég myndi bregðast við og ég hlæ nú bara að því. Mín viðbrögð eru aldeilis ekki alltaf besta lausnin enda þekki ég ekki foreldra þína og kann þar af leiðandi ekki vel á þau. Þú aftur á móti ert sérfræðingur í þeim og þau bjargráð sem þú hefur verið að vinna með eru pottþétt að skila einhverjum árangri. Flest gerum við það sem er bærilegast í óbærilegum aðstæðum svo þú mátt alveg klappa þér á bakið fyrir vel unnin störf til þessa.

Samtal er þó yfirleitt alltaf af hinu góða. Hefur þú rætt við foreldra þína um líðan þína í þessu öllu saman? Að þú upplifir þig á milli þeirra og að þú hafir áhyggjur af þeim og togstreitunni á milli þeirra vegna COVID? Mögulega eru þau að upplifa stöðuna öðruvísi og þá er áhugavert að heyra þeirra sýn.

Fá utanaðkomandi aðstoð
Fjölskyldur eru samsettar úr mörgum kerfum. Foreldrar þínir eru kerfi, þú og mamma þín eruð mæðgnakerfi, þú og pabbi þinn eigið feðginakerfi.



MYND/GETTY

Við leysum það ekki með einföldum hætti en hlustun, stuðningur og skilningur getur þó gert kraftaverk fram að bóluþefni.

Mögulega áttu systkini og þá tilheyrð þið systkinakerfinu og þar fram eftir götunum. Mörkin milli þessara kerfa þurfa að vera skýr og það fyrsta sem ég hnýt um út frá spurningu þinni er að mögulega er þetta mál sem þarf að leysast án þinnar aðstoðar í

foreldrakerfinu. Við erum alltaf börn foreldra okkar þó við séum orðin fullorðin og erfitt að breyta því í hlutverk uppallanda eða ráðgjafa. Í tengslum við COVID-hræðslu foreldra þinna ert þú komin í annað hlutverk, það er hlutverk sáttasemjara, nokkuð

sem getur jafnvel bara flækt málin.

Mér dettur í hug hvort það gæti reynst ykkur öllum vel að fá utan að komandi aðstoð, ttil dæmis hjúkrunarfræðing frá heilsugæslunni, sem getur farið í gegnum sóttvarnir foreldra þinna með þeim. Þau virðist greina á um hvernig forðast skuli veiruna og þá gæti sérfræðingur á því sviði komið að betri notum en þú.

Óvissa skapar kvíða

Nú, annað sem gæti verið hjálplegt og það er að meta muninn á kvíðahegðun og sóttvörnum. Einnig gæti verið ráð að skoða hvort þau þurfi jafnvel aðstoð við kvíða fremur en sóttvarnir? Óvissa skapar kvíða hjá fólki og ef það er eitthvað sem COVID framkallar þá er það einmitt óvissa. Aðstæður foreldra þinna hljóma þannig að móðir þín sé að reyna að hafa stjórn á aðstæðum og skapa þannig fyrirsjáanleika sem dregur úr kvíða. Pabbi þinn upplifir þessa sömu stjórnun móður þinnar sem gíslingu. Það getur reynst vel að hjálpa for-

eldrum þínum að skilja hvað liggur að baki upplifun þeirra. Ef pabbi skilur að mamma er kvíðin og mamma skilur að pabbi er með innilokunar-kennnd þá gæti kannski skapast meira og gagnkvæmara umburðarlyndi.

Við getum verið sammála um að þetta eru undarlegir tímar og þeir kalla á undarlega hegðun og undarlega togstreitu milli fólks. Mikið vona ég að þetta fari að líða hjá en á meðan við bíðum þá er afar skiljanlegt að eldri hjón séu áhyggjufull. Við leysum það ekki með einföldum hætti en hlustun, stuðningur og skilningur getur þó gert kraftaverk fram að bóluþefni. Mikið eru foreldrar þínir heppnir að eiga þig að þangað til. Gangi ykkur sem allra best. ■

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

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

vfs.is

M18

EITT RAFHLÖÐUKERFI
YFIR 165 VERKFÆRI

Milwaukee®
**ALVÖRU
VERKFÆRI**

**VERKFÆRA
SALAN**



Signý hefur gætt feita sveppi lífi svo að úr varð farsælt vörumerki.
MYNDIR/
AÐSENDAR

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Matur innblástur í ævintýraheimi Tulipop

Signý Kolbeinsdóttir vöruhönnuður og annar hugmyndasmiður Tulipop er ekki aðeins ævintýragjörn með blað og penna heldur leikur flest í eldhúsinu í höndunum á henni líka – en aðeins ef hún hefur tíma.

Signý, oftast kennd við ævintýraheim sinn Tulipop, hefur í nægu að snúast. Nýlega kom út ný bók frá Tulipop sem ber nafnið Sætaspæta og fjallar meðal annars um fugl sem er svo sætur og ilmandi að hann minnir helst á köku með súkkulaðidropum. Það er því ekki að undra að nýjasta æði Signýjar sé dúnmjúk kaka með súkkulaðidropum.

Sundið mikilvægt

Signý segist byrja flesta daga klukkan 7.10 „Venjulegur dagur hjá mér hefst klukkan 7.10, þá fer ég á fætur og gef börnunum mínum að borða og ég fæ mér svart kaffi og stundum ristað brauð. Undanfarnar vikur hef ég verið að fara í sund þegar opið er, með manninum mínum áður en við höldum út í daginn sem er dásamleg byrjun á deginum. Ég syndi smá og fer svo í heita og kalda pottinn nokkrum sinnum, svaka rútína. Eftir sundið fer ég í vinnuna mína, svara tölvupóstum og byrja að teikna, hanna nýjar vörur eða lesa yfir animation-handrit sem við erum að skrifa núna. Vinnudagurinn endar svo um fimmleitið, hendist í Krónuna og heim að elda fyrir fjöllum. Smá sjónvarpsgláp kannski þínu lestur og í háttinn um 11.30.“

Er einhver matur sem kveikir á hugmyndum?

„Já algerlega, mér finnst matur mjög inspirerandi! Til dæmis er Sætaspætan eins

Risa bananamúffa

2 bollar hveiti
¾ tsk. matarsódi
½ tsk. salt
3 vel þroskaðir bananar
¾ bolli brúnn sykur
6 msk. brætt smjör
2 egg, léttþeytt
¼ bolli hrein jógúrt
1 tsk. vanilludropar
1 bolli súkkulaðibitar

Forhitið ofninn í 180 gráður.

Smyrjið form.

Blandið hveiti, salti og matarsóða saman í stóra skál.

Í aðra skál er eggjum, fingurvölgu



smjör, jógúrt, stöppuðum banönum, sykri og vanillu hrært saman.

Blandið varlega blautefnunum og þurrefnunum saman.

Bætið súkkulaðinu við og hrærið varlega. Setjið nokkra súkkulaðibita ofan á.

Bakið í 55 mínútur.

Matseðill Signýjar

Morgunmatur

Kaffi og ristað brauð finnst mér besti morgunmaturinn.

Millimál

Vatn og kaffi...

Hádegisverður

Samloka, salat eða afgangur frá kvöldinu áður.

Millimál

Stundum smá súkkulaði eða ávöxtur.

Kvöldverður

Spagettí.

og súkkulaðibitamúffa og þess vegna finnst Fredda hún svo girnileg. Já, svo má ekki gleyma öllum sveppunum, ég er hugfangin af sveppum.

Aðalpersónur Tulipop (Búi og Gló) eru sveppir og svo er merki Tulipop sveppur!“

Signý er fyrirtakskokkur en aðeins ef hún hefur tíma.

Streitueldamennska er ekki uppörvandi. „Ef ég hef engan tíma finnst mér ekki skemmtilegt að elda. En það er alltaf hægt að henda í gott spagettí,“

segir Signý og deilir hér einni af sínum uppáhalds uppskriftum að bananamúffuköku sem er bökud í tíma og ótíma til að léttu lund í COVID. ■

Una í eldhúsinu

Aperol Spritz-æði Íslendinga virðist engan enda ætla að taka en þessi ítalski sumarkokteill hefur verið með þeim mest seldu héraendis um árabíl. Það er þó alls ekki nóg því hér er hún mætt, ostakakan sem sameinar köku og einn vinsælasta kokteill heims.

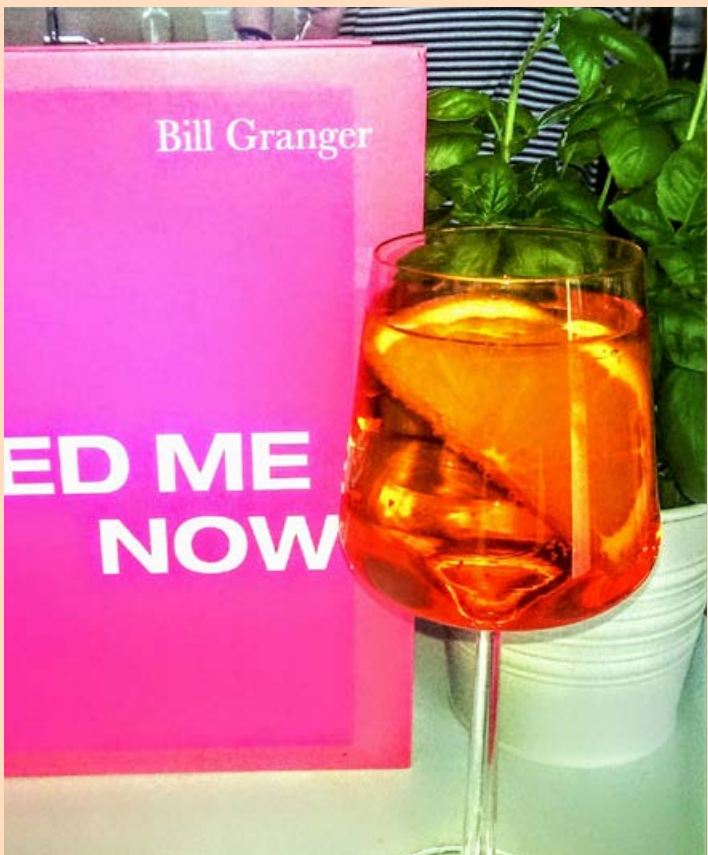


Jóla-Spritz

75 ml (3 partar) þurr freyðivín
50 ml (2 partar) Aperol
25 ml (1 partur) sódavatn
1 tsk. Grand Mariner
Appelsínusneið
Klaki

Hellið Prosecco í vínklas. Því næst Aperol með hringlaga hreyfingum.

Smellið Grandinu út í. Bætið að lokum sódavatni saman við ásamt klökum og sneið af appelsínu.



MYNDIR/AÐSENDAR

Aperol-ostakaka

200 g Bastrone-kanilkeks frá LU
60 g smjör, bráðið
400 g rjómaostur
100 g flórsykur
300 ml rjómi
Safi úr ½ appelsínu
4 stk. gelatínblöð
250 ml Prosecco eða annað freyðivín
120 ml appelsínusafi
2 msk. sykur
75 ml Aperol spritz

Byrjið á að setja kexið í matvinnsluvél og myljið það niður.

Bræðið smjörið í potti og blandið því saman við kexið og setjið blönduna í form, best er að mínu mati að nota smelluform. Kælið í ísskáp í um 35 mínútur.

Þeytið rjómann og blandið við hann flórsykrinum og rjómaostinum ásamt safa úr ½ appelsínu. Leggið blönduna í formið yfir kexmulninginn og kælið í um klukkustund.

Setjið gelatín í skál með köldu vatni og látið standa aðeins og mýkjast.

Sjóðið saman 50 ml freyðivín og 2 msk. af sykri við lágan hita, sykurinn



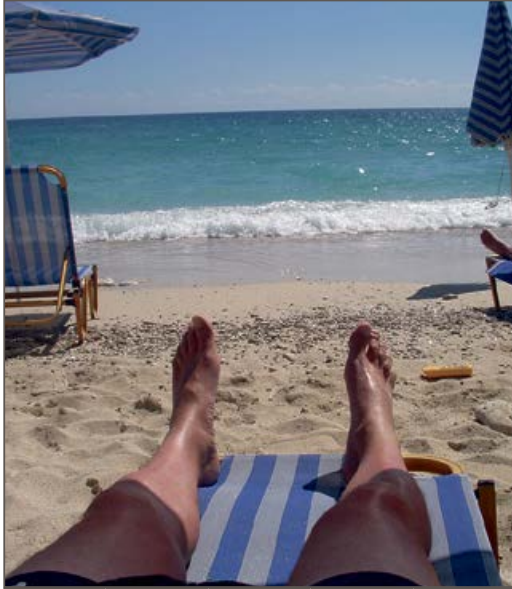
á að leysast upp og þunnt síróp að myndast. Slökkvið undir hitanum og takið gelatínblöðin upp úr vatninu og setjið í pottinn og hrærið saman þar til þau leysast upp. Hellið blöndunni í skál og setjið í kæli í um 45 mínútur.

Takið gelatínblönduna úr kæli eftir

45 mínútur og blandið 200 ml af freyðivíni ásamt 120 ml af appelsínusafa saman við, hrærið þetta vel saman. Blandið að lokum 75 ml af Aperol líkjör saman við og hellið yfir efsta lagið á kökunni.

Setjið kökuna í kæli í um 4 klst. og njótið svo með bestu lyst.

HELGAR KROSSGÁTAN



				SKÝLI BÁTUR				OFRA		Í RÖÐ	REIKA VENJAN		SKÁSTOÐ	
				PLANTA										
				STAFUR LEYNIR			FRJÁLS NEÐAN							FRESTA
										SLEMBI- LÁN				
				VANGI						HJARA TÁKN	3			
				LANGAR		HNÍGA SKAF					VERKFÆRI RÓGBERI			
				EINFALT VESALINGS				STAFUR TÍÐAR					SKÓLI	
							KRASS				ÞJÁ STERKA			
				KJAFTA- KIND		FRYSTIR STAFUR			UNDRUN MYGLA			2		LEIÐSLA
				BRÆÐI SEINKAÐI			HINDRAR GEÐ							ÁLÍTA
						7	GJÓSA GEGNA		1	AFL ANDAR- DRÁTTUR				
				TVEIR EINS		DRAUP		EYMD HRÍSLU- SKÓGUR					ÓREIÐA	
				DRYKKUR		ÁMA BLAÐUR ÖRLÁTUR		5		BITUR LAGFÆRIR				
						PLATA PÚÐUR							ÁTT ÓTTAST	
				FERMA VINDA			TITILL		VORKENNA					BALDINN
							GOT SKVAMP				TÍMABIL		KRYDD	
						FULL- KOMINN ÖNUG			ÞÖGGUN		VÍÐÁTTA RUPL			
				KYRTILL MÁLMUR				FISKUR				6		
						AFRENNSLI			BÆN					
				ALDRAÐA			BENDA Á						TVEIR EINS	

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

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Sigurður Þorbergsson, Reykjavík

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Stormboði eftir Mariu Adolphsson.

Lögreglufultrúinn Karen Eiken Hornby er í frí og heldur jól með fjölskyldu og vinum – og er eiginlega búin að fá nóg af þeim í bili. Satt að segja léttir henni þegar hún er óvænt kölluð til Noorö, nyrstu eyjar Doggerlands, þar sem rætur hennar liggja, til að stýra rannsókn á voveiflegu andláti aldrads manns. Þegar annað morð er framið fer hana að gruna að málið tengist ekki bara viskíverksmiðju eyjarinnar og gömlum ættarærum heldur einnig ættingjum hennar sjálfar, sem kunna að hafa ýmislegt óhreint í pokahorninu. Um leið þarf hún að takast á við eigin fortíðardrauga – og hjálpa vinkonu sinni sem býr við ofbeldi og ógn.

Maria Adolphsson sló ræki-lega í gegn með bókinni Feilspor sem gerist á tilbúnum eyjaklasa í Norður-sjónum, Doggerland. Bækurnar hennar hafa þegar verið þýddar á 18 tungumál og náð miklum vinsældum. Ísak Harðarson þýddi.

ÓREGLULEG SUDOKU

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

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

- 1. krota
- 6. þrautseigju
- 11. röltir
- 13. talgalli
- 14. skriðdýr
- 15. framleiðni
- 17. þaut
- 18. depla
- 19. sjá eftir
- 20. býli
- 21. kuldæpel
- 22. tveir eins

24. í röð

- 26. hversu
- 29. mjöður
- 31. skrimta
- 35. síðri
- 37. munaður
- 38. árans
- 39. sett
- 40. yfirbragð
- 41. tindur
- 43. í félagi
- 44. vipra

LÓDRÉTT

- 1. hlemmur
- 2. flokkað
- 3. vondur
- 4. veggspjald
- 5. samtök
- 7. askur
- 8. sprettur
- 9. hirsla
- 10. afspurn
- 12. skraf
- 16. krúsidúllur
- 23. skorpa

25. stoð

- 26. hestburður
- 27. skorta
- 28. líffhvatí
- 30. leikni
- 32. slyss
- 33. bakmælgj
- 34. tálma
- 36. hrópa
- 42. kúgun

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **ÁRAMÓTA-BRENNUR**. Já, svo er komið að við erum farin að hugsa hvernig jólin og áramótin verða þetta árið. Munum við aðeins mega vera 10 eða 20 við hverja áramótabrennu? Helst vilja þó flest okkar ekki hugsa svo langt, það er víst alveg nóg sem við þurfum að hugsa varðandi hvernig haga þarf hlutunum eins og reglurnar eru í dag.

Af greiðasemi við alla mun ég núna, líkt og síðustu skipti, eingöngu nota orð sem nær ómögulegt er að

tengja því ástandi sem þjóðfélagið er í. Það er að bera í bakkafullan lækinn að minna fólk enn eina ferðina á ástandið. Hér er 20 orða orðasúpa, 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigesturinn, er þó líkt og í síðasta stafarugli eitt orð sem tengist jú kófinu. Því alls konar venjur og síðir sem tengjast þessum árstíma verða óneitanlega að minnsta kosti eitthvað ólík því sem vanalegt er og eitt af því sem margir eru þegar farnir að gera fyrir en vanalega fyrir jólin er Já, en nú ég segi ekki meir, það er leynigesturinn.

málabrellur suddapoka kátudyr éljagarri	koddi ljósadýrð dúnmjúkur hefast	kakómalt ullarband dúkönd ráband	róbóti ljóðari tevatn dagleið	blær vedíska þefskyn
--------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------

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

Skiltagerð og merkingar

Inni og úti merkingar, spjöld og skilti. Kíktu á heimasíðuna okkar og skoðu þjónustuna sem er í boði.



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI





JOE BIDEN

Joe Biden fékk þýska fjárhundinn Champ árið 2008. Hann nefndi hundinn Champ því faðir hans sagði oft við hann þegar lífið var erfitt: „Stattu upp, kappi (e. champ).“ Tíu árum seinna ættleiddi Biden-fjölskyldan þýska fjárhundinn Major, en þetta verður fyrsti hundurinn til að vera ættleiddur úr dýraathvarfi í Hvíta húsinu.

BARACK OBAMA

Barack Obama eignaðist portúgölsku vatnahundana Bo og Sunny á forsetatíð sinni. Malia Obama, dóttir hans, er með ofnæmi fyrir flestum hundategundum en þessi hundategund er ekki sérlega ofnæmisvaldandi og varð því fyrir valinu.



MYNDIR/GETTY



RONALD REAGAN

Það mætti segja að dýragarður hafi fylgt Ronald Reagan í Hvíta húsið. Hann átti hundana Lucky, Rex, Victory, Peggy, Taca og Fuzzy, nokkra hesta og kettina Cleo og Söru.

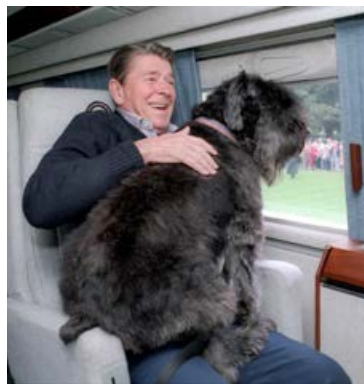
Gæludýrin í Hvíta húsinu

Allt frá því að George Washington var forseti Bandaríkjanna hefur verið rík hefð fyrir því að gæludýr séu í Hvíta húsinu. Donald Trump er fyrsti forsetinn í rúmlega hundrað ár til að brjóta hefðina en Joe Biden mun koma henni aftur á í janúar.



RICHARD NIXON

Richard Nixon hélt ræðu sex vikum fyrir forsetakosningarnar árið 1952. Hann svaraði ásökunum um spillingu og réðst á andstæðinga sína. Hann sagðist ætla að halda eftir einni gjöf, sama hver útkoman yrði, hundur sem börn hans hefðu nefnt Checkers, og þar með var þessi fræga ræða nefnd „Checkers Speech“. Í dag er hugtakið oft notað til að lýsa tilfinningaþrungnum ræðum stjórnmálamanna.



Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Donald Trump Bandaríkjaforseti var sá fyrsti í meira en hundrað ár til að vera ekki með gæludýr í Hvíta húsinu. Joe Biden, nýkjörinn forseti Bandaríkjanna, ætlar að koma hefðinni á aftur og tveir

þýskir fjárhundar munu mæta með honum í Hvíta húsið í janúar, þeir Champ og Major. Major var ættleiddur frá dýraathvarfi. Champ er tólf ára gamall og gekk til liðs við Biden-fjölskylduna árið 2008. Fjölskyldan ættleiddi síðan Major árið 2018.

Gæludýr Hvíta hússins hafa lengi notið vinsælda meðal almennings. Hundur Warrens G. Harding, 29. forseta Banda-

riðkjanna, var fyrsta gæludýrið til að fá umfjöllun í fjölmiðlum. Það frægasta er þó örugglega Checkers, hundur Richards Nixon.

Eins og fyrr segir hefur verið rík hefð fyrir því að forsetar eigi gæludýr. Það er því langur listi að fara yfir hvert gæludýr og hvern forseta, hér má líta á brot af því fjölbreytta dýralífi sem hefur verið í Hvíta húsinu. ■



GEORGE W. BUSH

Það fylgdu mörg dýr forsetaembætti George W. Bush. Hundurinn Spot „Spotty“ Fetcher og kötturinn India „Willie“ fylgdu honum í Hvíta húsið, hann eignaðist seinna hundana Barney og Miss Beazley, sem bæði voru af tegundinni Scottish Terrier. Svo má ekki gleyma kúnni hans, Ofelia.



THEODORE ROOSEVELT

Það hefur enginn átt fleiri gæludýr en 26. forseti Bandaríkjanna, Theodore Roosevelt. Hann átti einnig nokkur óhefðbundin gæludýr, eins og lítinn björn sem hét Jonathan Edwards, eðlu sem hét Bill, nokkur marsvín, hest, kanínu, uglu og hýenu. Roosevelt-fjölskyldan hélt mikið upp á hundinn Skip sem má sjá á myndinni.



BILL CLINTON

Bill Clinton kom með köttinn Socks í Hvíta húsið. Seinna eignaðist hann hundinn Buddy, sem var súkkulaðibrúnn Labrador.



SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Þórólfur Guðnason

Jólólfur Guðnason boðar betri tíma...

Þessa vikuna er spáð fyrir Þórólfi Guðnasoni sóttvarnalækni. Þórólfur er fæddur 28. október 1953 og er því Sporðdreki. Sporðdrekin býr yfir aðáunarverðum styrkleika og krafti. Þeir eru gjarnan vinnuálfar og afar metnaðarfullir. Þeir hafa gott innsæi sem leiðir þá áfram í lífinu. Þeir eru ófeimnir við að gefa álit sitt og þurfa alls ekkert að fegra skoðanir sínar. Þeir hafa gott af því að æfa sig í myktinni en þá aðallega gagnvart sjálfum sér því þar eru þeir kröfuharðastir. Þeir eru sannarlega vinir vina sinna en það gæti tekið smá tíma fyrir utanaðkomandi að vera samþykktur af þeim en eftir það þá er ekki aftur snúið.



MYND/ANTON BRINK

Styrkur

Styrkur | Hugrekki | Sannfæring | Áhrif | Samkennd
Þetta spil er táknað fyrir styrk, ákveðni og kraft þinn. Hér er verið að tala um þinn innri styrk til þess að yfirstíga erfiðleika. Fólk treystir þér og ber virðingu fyrir þér, þú ert eins og strangi pabbi sem fólk vill síst af öllu valda vonbrigðum. Innistæðan er ekki mikil en þú gengur ótraudur áfram eins og Sporðdrekar gera best! Mundu bara að setja súrefnisgrímuna fyrst á sjálfan þig áður en þú setur hana á þann næsta. Það er gömul tugga að maður verði að hlúa vel að sjálfum sér til þess að geta hlúð að öðrum en hér er spilið að minna þig einmitt á það.

Sólin

Jákvæðni | Skemmtun | Hljá | Velgengni | Lífskraftur
Þú þráir fátt meira en frí og sérð fyrir þér ströndina í hill-ingum. Það er mikilvægt að hlakka til einhvers þegar daglega amstrið er að draga allt úr manni. Góður tími til þess að njóta samveru með sínum nánustu og leyfa sér að dag-dreyma um betri tíma. Eins og fram kom áður þá er innsæi Sporðdrekans einstakt og þú finnur það innra með þér að allt er á réttri braut, þessi tilfinning fyllir þig von og gleði. Þú treystir því að þú getir boðað gleðileg jól og að fólk muni vanda sig í jólagleðinni sem er fram undan.

Stjarnan

Von | Trú | Tilgangur | Endurnýjun | Andlegur
Þú ert svolítið á uppgjörstímabili þar sem þú hugsar um árið sem er loksins að fara að líða og það sem það hefur kennt þér. Vissulega erfitt ár en á sama tíma finnur þú fyrir



Skilaboð frá spákonunni

Mundu að hlaða batteríin svo þú brennir ekki út.

þakklæti. Þetta hefur kennt þér ýmislegt um sjálfan þig og sett margt í samhengi. Þetta líf er hverfult og mikilvægt að gera gott úr því, láta gott af sér leiða, verja tíma með þeim sem manni þykir vænt um og njóta hverrar stundar. En það er oftast ljós í myrkrinu, þessi fallegi lærdómur, þannig að þrátt fyrir allt ertu bjartsýnn og vongóður um komandi tíma. Vonandi fara allir í gegnum þetta uppgjörstímabil og hugsa hvernig þeir geti verið betri útgáfa af sjálfum sér, sýnt náunganum tillitssemi og notið þess að vera hreinlega bara til.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Næstu forsetahjón Bandaríkjanna

Bandaríkjamenn hafa talað og verður Joe Biden næsti forseti Bandaríkjanna. Eigin kona hans, dr. Jill Biden, verður því næsta forsetafrú og lék DV forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnu-merkja.

Hjónin hafa gengið í gegnum svo margt saman – bæði hápunkta og lágpunkta – og hafa komist í gegnum það sem sannkallað ofurpar. Það er skiljanlegt þegar stjörnumerki þeirra eru skoðuð. Joe er Sporðdreki og Jill er Tvíburi og er þessi þörun mjög óhefðbundin en þegar sambandið gengur upp, þá virkilega gengur það upp.

Það er stundum sagt að þörun þessara tveggja merkja geti verið himnasending eða frá helvíti. Það er því mikilvægt að báðir aðilar séu tilbúnir til að leggja vinnu í sambandið.

Sporðdrekin er dularfullur og Tvíburinn elskar að spila leiki. Þau eiga því vel saman og geta bætt upp fyrir galla hvort annars ef þau verða ástfangin. ■



MYND/GETTY

Joseph Robinette Biden Jr. Sporðdreki 20. nóvember 1942	Jill Tracy Jacobs Biden Tvíburi 3. júní 1951
■ Úrræðagóður	■ Húmoristi
■ Hugrakkur	■ Mannvinur
■ Ástríðufullur	■ Forvitin
■ Þrjóskur	■ Ástúðleg
■ Afbrýðisamur	■ Stressuð
■ Dulur	■ Góð aðlögunarhæfni

STJÖRNUSPÁ Vikan 13.11. – 19.11.

Popp og kók stjörnuspa...

♈ Hrótur
21.03. – 19.04.

Þú minnst sjálfan þig helst á Jim Carrey í **Liar, Liar**. Þú ræður ekki við þig og ert óvenju hreinskilinn. Ekkert að fegra hlutina og segir hugsanir þínar óvart upphátt. Ert utan við þig og ekki viss hvort þú hafir sagt hugsanir þínar upphátt. Krúttlega vandræðaleg vika.

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Vogin er myndin **Titanic** því þér leið um stund eins og þú værir á sökkvandi skipi en nú sérðu björg-unarhringina og ert sannfærð um að allt fari vel, fyrir þig allavega. Svo ertu líka vonlaus rómantíker þannig að viðeigandi er að það er falleg ástarsaga sem fylgir.

♊ Naut
20.04. – 20.05.

Óvenju þessa vikuna jafnvel smá ópolandi jákvætt og minnst helst á heimildarmyndina **The Secret**. Allt í einu meikar allt sens í öllu þessu rugli. Þér finnst þú fá ofurkraft þinn aftur þar sem þú getur skapað og mótað þinn eigin heim á ný.

♏ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Þú ert Demi More í **G.I. Jane**, með stríðsmálninguna, tilbúin til þess að klára þetta ár með stæl og það er enginn sem getur stoppað þig. Þó nokkur verkefni eru fram undan þannig nú reynir á skipulagsgetu þína. Frestunarárátta er ekki í boði. Kláraðu eitt lítið verk í einu.

♉ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Þú ert auðvitað bíómyndin **Twins**, þessi gamla góða með Arnold Schwarzenegger og Danny DeVito. Þú endurheimtir gamlan félag og manst hvað þið eigið vel saman. Það er ekkert betra en að eiga gott „sidekick“ í lífinu, hvert er þitt?

♈ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Þú ert Elsa í **Frozen**. „Let it go, let it go!“ Ert að læra að sleppa tökunum, sleppa því sem heldur aftur úr þér, sleppa því að of-hugsa, sleppa því að hafa of miklar áhyggjur og treystir flæðinu. Þetta er góð tilfinning.

♋ Krabbi
22.06. – 22.07.

Eat, Pray, Love er myndin þín því það er það sem þú ert með á heil-anum. Þú dreymir um pasta því þú varst plataður í ketókúr. Þú biður til guðs um betri tíma því þú ert ágætlega trúður og svo áttu líklegast ástvin því þú ert svo elskulegur.

♏ Steingeit
22.12. – 19.01.

Þú ert klárlega **The Bucket List** þessa vikuna. Þú gefur þér góðan tíma í að hugsa hvað þig langar að gera við líf þitt og hvernig þú kemst þangað. Núna er bara að byrja á listanum góða og byrja að tikka í boxin og láta draumana rætast.

♏ Ljón
23.07. – 22.08.

Ljónið er kvikmyndin **Dirty Dancing** því þú kannt að meta klassískar myndir og ert í sjóðandi heitu stuði. Rómans í loftinu og þig dreymir um þær stundir þegar fólk fékk að kynnast í persónu en ekki bara raf-rænt. Skemmtilega villt stefnumót er í kortunum.

♊ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Þín mynd er **Matrix**, því þú ert í svo mikilli andlegri uppgötvun að þér finnst þú varla tilheyra raunheim-inum lengur. Þú kafar enn þá dýpra inn í nýja heima, horfist í augu við fortíðina og vinnur með örlögin um komandi tíma.

♊ Meyja
23.08. – 22.09.

Lost in Translation er myndin þín því það verður mögulega einhver misskilningur. Hér verður hinn lærdómur í að vera skýrari og opnari með þarfir og langanir. Vikan endar vel því um leið og þú færð tækifæri til að útskýra þig betur þá mun öllum líða vel á ný.

♋ Fiskur
19.02. – 20.03.

Fiskurinn er myndin **The Neverending Story** en það er ekki eins slæmt og það hljómar. Þetta táknar ekki eitthvað sem er óendanlegt heldur þitt innra barn. Þínir dagdraumar og þinn sköpunarkraftur. Þú hefur ímyndunarafl líkt og enginn annar og gerir alls konar skapandi í vikunni.

Aron
Guðmundsson
433@433.is



Árið 2015 hafði Helgi Valur Daníelsson, fyrrverandi landsliðsmaður í knattspyrnu, ákveðið að leggja knattspyrnskóna á hilluna eftir farsælan feril í atvinnumennsku. Fljótlega fór löngunin til að snúa aftur á knattspyrnuvöllinn að gera vart við sig. Íslandsheimsókn í kringum jólin 2017 átti eftir að breyta ýmsu.

„Þegar ég var hættur þarna 2015 var ég bara alveg búinn að ákveða að nú væri þetta komið gott. Ég var á Íslandi um jól og áramót 2017 og spilaði fótbolta með pabba og bróður mínum með Old-Boys félaginu hjá Fylki milli jóla og nýárs. Þar voru menn að spila sem voru að vinna í kringum Fylki. Ég minntist svona á að ég væri farinn að fá löngunina til að komast aftur á knattspyrnuvöllinn og þá fóru hjólin að snúast.“

Helgi prófaði að mæta á æfingar hjá Fylki í febrúar 2018 og ákveðið var að semja við hann. „Helgi Sigurðsson, þjálfari Fylkis á þeim tíma, ákvað að gefa þessu séns. Ég byrjaði að æfa á fullu eftir þriggja ára pásu og fann það strax að áhuginn var enn til staðar. Ég fann í kjölfarið vinnu hér heima og við fjölskyldan fluttum svo heim til Íslands.“

Hélt að ferillinn væri búinn

Helgi spilaði tuttugu leiki með liðinu í efstu deild tímabilið 2018-2019 og hóf sitt annað tímabil með liðinu þegar hann meiddist illa í leik Fylkis og Gróttu í júní. „Löppin á mér brotnaði bæði fyrir ofan ökkla og rétt fyrir neðan hné. Lýsir sér eiginlega þannig að það fór bitu úr leggnum. Þegar ég meiddist, þá vissi ég ekki strax hversu alvarleg meiðslin voru. Ég fann að fóturinn var næstum því alveg brotinn í tvennt og þá fór ég í smá panikk og hugsaði mikið út í það næstu klukkustundirnar að ferill minn í knattspyrnu gæti verið búinn.“

Símtal sem Helgi fékk á spítalanum átti þó eftir að hvetja hann áfram og veita honum von. „Forráðamenn Fylkis hringdu stuttu eftir atvikið og sögðust vera tilbúnir til að semja við mig aftur fyrir næsta tímabil, þrátt fyrir að vita ekki með vissu hversu alvarleg meiðslin voru. Félagið hefur alltaf sýnt mér stuðning.“

Helgi var sendur í aðgerð sem heppnaðist vel og fór síðan fljótlega að setja sér markmið til að geta snúið aftur á knattspyrnuvöllinn. „Ég fór bara á fullt í endurhæfingu með mín markmið og var einbeittur að því að komast aftur á völlinn. Endurhæfingin hefur gengið vel hjá mér, ég var farinn að geta verið aðeins með á æfingum áður en allt var flautað af vegna CO-



Helgi Valur stefnir á endurkomu á knattspyrnuvöllinn eftir að margir töldu að ferli hans væri lokið eftir erfið meiðsli.

MYND/ERNIR

ALLT ER FERTUGUM FÆRT

Helgi Valur Daníelsson, leikmaður knattspyrnuliðs Fylkis, meiddist illa í leik með liðinu í sumar og óttaðist að ferillinn væri búinn. Stuðningur félagsins og löngunin til að snúa aftur á völlinn varð til þess að leikmaðurinn skrifaði undir nýjan samning á dögnum.

VID-19 og horfði á leiki með Fylki og fann það hversu leiðinlegt var að taka ekki þátt, það hvatti mig áfram.“

Aldurinn skipti minna máli

Helgi verður fertugur í júlí á næsta ári en það telst vera hár aldur fyrir knattspyrnumann, það er þó ekki eitthvað sem Helgi hugsar út í. „Aldurinn skiptir minna máli en margir halda. Ég hef pottþétt haft gott af því að taka þessi þrjú ár í pásu frá boltanum milli 2015 og 2018. Þetta er stanslaust álag á líkamann að vera í boltanum. Ég náði kannski að lengja ferilinn aðeins með þessari pásu og á þá kannski eitthvað inni.“

Hann telur að það hafi orðið miklar framfarir í þessum málum í knattspyrnuheiminum. „Það er komin mikil þekking í kringum endurhæfingu, sjúkraþjálfun og æfingaálag í knattspyrnuheiminum, menn eru farnir að geta spilað lengur. Ég held að flestir íslenskir knattspyrnumenn sem eru að

“*Hugsaði mikið út í það næstu klukkustundirnar að ferill minn í knattspyrnu gæti verið búinn.*”

hætta fyrr en ég séu ekki að gera það vegna þess að þeir geti ekki spilað lengur. Menn eru í öðrum vinnum og það er margt annað í kringum fótboltann sem hefur áhrif.“

Kári Árnason, landsliðsmaður í knattspyrnu, sé gott dæmi um knattspyrnumann sem spilar á háu getustigi þrátt fyrir að vera 38 ára. „Kári er bara einu ári yngri en ég og

hann lítur alltaf jafn vel út á velli. Ég held mér hraustum og ég finn ekki mikinn mun á mér milli ára. Það skiptir miklu máli að æfa vel og halda sér heilum. Ég tek bara eitt ár í einu.“

Ætlar sér byrjunarliðssæti

Helgi skrifaði undir nýjan samning við Fylki á dögnum og er bjartsýnn á fram-

haldið hjá Fylki. „Við erum með flottan hóp og marga unga og efnilega leikmenn, liðið stóð sig vel í sumar og var í Evrópubaráttu. Stjórn og þjálfarar félagsins telja að ég geti hjálpað liðinu á næsta tímabili. Ég ætla mér ekkert að vera bara í kringum þetta lið, ég ætla að keppa um sæti í byrjunarliðinu og hjálpa því að ná sínum markmiðum.“ ■



**Hjólastandar á bíla og í bílskúrinn.
Hver standur er fyrir 2-3 hjól.
Vönduð evrópsk framleiðsla.**



*YFIR 30 ÁRA REYNSLA Í AÐ ÞJÓNUSTA VIÐSKIPAVINI
- MIKIL ÞEKING OG VÖNDUÐ VINNUBRÖGÐ -*



**Toppogar á margar
gerðir bíla.**

**Farangursbox á allar gerðir bíla.
Stærðir 360 - 550 lítra
Vönduð evrópsk framleiðsla.**



STYRKUR, ÞJÓNUSTA OG ÁREIÐANLEIKI

**Víkurvagnar ehf. - Hyrjarhöfði 8. - 110 Reykjavík -
Sími 577-1090 - www.vikurvagnar.is - sala@vikurvagnar.is**



**Dráttabeisli á allar gerðir bíla ásamt ásetningu.
Fastar kúlur, smellukúlur og prófílbeisli.
Ásetning á staðnum.**



SAND KORN



MYND/VALLI

Óværa á nesinu

Göngugarpar sem gengu úti við Gróttu á Seltjarnarnesi ráku upp stór augu í gær þegar minkur sást hlaupa þar yfir götu og stefna á Bygggarða. Minkar hafa mætt ofsóknnum á Norðurlöndum eftir að upp komst um stökkbreytta kórónaveiru í þeim í Danmörku en í kjölfarið fyrirskipaði forsætisráðherra Dana að öllum minkum þar í landi yrði lógað. Fyrirskipunin stóðst þó ekki lög og er málið í pattstöðu en ótti er við að stökkbreytta veiran geti borist í menn og þar með gert bóluefnið sem von er á óvirkt.

Ekki er grunur um kórónaveirusmit í minkabúum héraendis en mögulegt er að strokuminkurinn hafi heyrt af ofsóknunum og stungið af. Níu minkabú eru á Íslandi og öll úti á landi svo undarlegt þykir að sjá mink úti á Seltjarnarnesi en þó ekki óþekkt. Síðasta vetur höfðu nokkrir minkar hreiðrað um sig í grjótinu við Reykjavíkurhöfn.

Stjarna á föstu

Sjónvarpsstjarnan og handritshöfundurinn Björg Magnúsdóttir er komin í samband með Tryggva Þór Hilmarssyni auglýsingahönnuði hjá Aton JL. Björg hefur gert garðinn frægan í sjónvarpsþáttunum Kappsmáli, í útvarpinu á laugardagsmorgnum með Gísla Marteini og sem einn af handritshöfundum Ráðherrans. Björg er því án efa einn mesti kvenkostur landsins, harðdugleg, hugguleg og hrikalega skemmtileg. Piparsveinar landsins gráta án efa í koddann í kvöld. ■



Minnka við sig?

LOKI

Jólaóróinn í ár

GEORG JENSEN

HÖNNUÐUR: SANNE LUND TRABERG

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



Verð aðeins

7.700.-

2020 Christmas Noël Jul 2020

