

# Kraftaverkin á Hringbraut



Fjölmiðlafólkið Viktoría Hermans og Sólí Hólm hafa í stuttu en viðburðaríku sambandi sínu kynnst því ljúfa og sára en nú stefnir í lygnari sjó. Þau eiga von á sínu fimmta barni og Sólí hefur lofað að fjarlægja gröfurnar úr garðinum og setja gólf í þvottahúsið fyrir vorið.

— sjá síðu 10

—ADVENTA—  
Adventublað DV  
fylgir með.



GEGGJUÐ BÓK  
UM STRÁK  
SEM ER MEÐ

ADHD!

MEISTARA  
STYKKI

KOMIN Í  
ALLAR  
HELSTU  
BÓKABÚÐIR!

OG Á  
ADHD.is

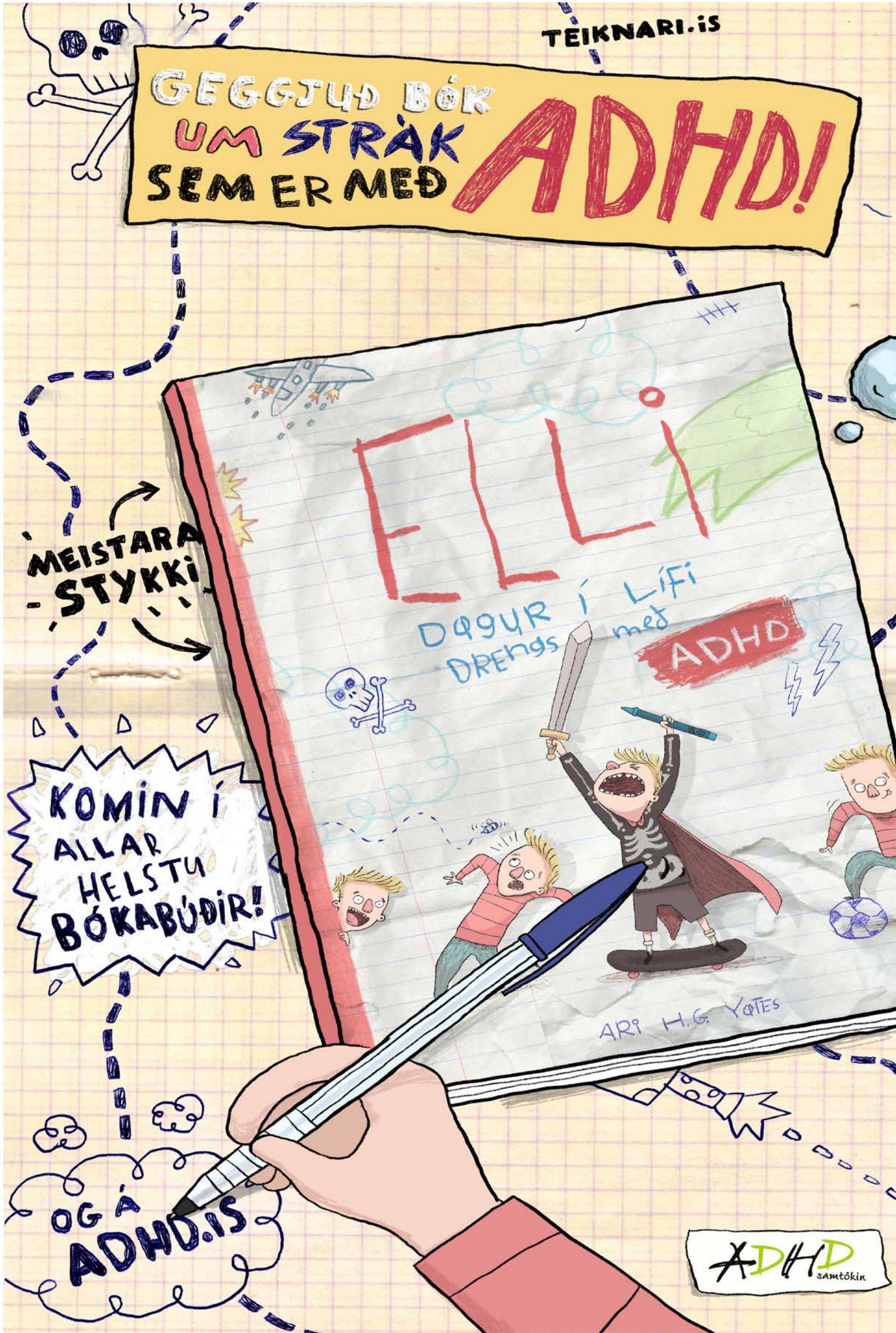
FULL

DAGUR  
DRENGS Í LÍFI  
MEÐ

ADHD

ARI H.G. YATES

ADHD  
SAMTÖKIN



## MEST LESIÐ

## Á DV Í VIKUNNI

**1** Halldór skammaðist sín þegar hann komst að því hver kærastinn var í raun og veru – „Síðan barst talið að því hvað hann gerði“ Halldór Armand Ásgeirsson röflaði um söngleiki við mann sem hann hafði nýlega hitt. Seinna gerði hann sér grein fyrir að maðurinn var einn frægasti söngleikjahöfundur nútímans.

**2** Þetta eru hæst og lægst launuðu störfin á Íslandi Hagstofa Íslands uppfærir talnaefni um laun fullvinnandi launamanna árið 2019. DV tók saman það helsta.

**3** Maður svaf úti á Laugaveginum í nístingskulda í vikunni – Mikið ofbeldi og þvinguð kynlífsvinna Heimilisláusir eru í hræðilegri stöðu í COVID-19 og hefur fjölgað mikið.

**4** Hjúkrunarfræðingur undrast dýrar gjafir til starfsmanna ÁTVR – „Furða mig á í hvað skattpeningar almennings fara.“ Starfsmenn ÁTVR fengu veglega nóvembergjöf frá vinnuveitanda sínum. Hjúkrunarfræðingur furðaði sig á að vinnuveitandinn, ríkið, legði áherslu á starfsmenn vinnubúða fremur en fram-línustarfsmenn.

**5** Fyrirverandi heróíníkill birti sláandi myndir – Svona lítur hún út í dag Það er ótrúlegt hvernig neysla getur breytt útliti fólks. Ung kona birti sláandi myndir af sér til að sýna hvernig hún leit út í neyslu og hvernig hún lítur út heilbrigð.

**6** Hversu vel þekkir þú þessi íslensku orð? – Taktu prófið! Á degi íslenskrar tungu skellti DV í skemmtilegt próf með gömlum íslenskum orðum og nokkrum dönskulettum sem hafa ratað inn í tungumálið.

**7** Þetta eru aukaverkanir bólu-efnisins við Covid-19 frá Pfizer – Líkir því við fyrri heimsstyrjöldina Aukaverkanir af væntanlegu bóluefni Pfizer geta haft nokkrar aukaverkanir, meðal annars aukaverkanir sem minna á timburmenn.

## Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



## Kastljós í kastljósi

Einar Þorsteinsson fjölmiðlamaður tók viðtal við Má Kristjánsson, yfirlækni smitsjúkdóma á Landspítala, í Kastljósi á mánudag. Gekk hann hart eftir svörum og var harðlega gagnrýndur í kjölfarið, meðal annars af Helgu Völu Helgadóttur, þingmanns Samfylkingarinnar. Líflugar umræður sköpuðust í kjölfarið um hlutverk fjölmiðla og um nauðsyn þess að finna sökudólg í stóra hópsmitinu á Landakoti. Margir kollegar Einars stigu fram honum til varnar sem og formaður Bláðmannafélags Íslands.

## Allir í lagningu

Hárgreiðslustofur máttu hefja starfsemi að nýju á miðvikudag, landsmönnum til mikillar gleði enda margir komnir með sóttkvíar-makka sem engin þrýði var af. Símalínur hjá hárgreiðslustofum voru rauðlogandi í aðdragandanum og ljóst að færri komust að en vildu. Eins geta nú sumir framhaldsskólanemar snúið aftur í skólann, íþróttastarf barna á leik- og grunnskólaaldri fór aftur af stað og grímuskylda nemenda í 5.-7. bekk var afnumin.

## Seðlabankinn lækkar vexti

Seðlabanki Íslands lækkaði meginvexti sína um 0,25 prósent á miðvikudag og eru þeir nú lægstu sögulegu vextir hér á landi eða 0,75 prósent. Á sama tíma eru Íslandsbanki og Landsbanki búnir að boða vaxtahækkun sem hefur mætt nokkurri andstöðu í samfélaginu, einkum vegna efnahagskreppunnar og COVID-19 faraldursins.



## Nýjar vendingar í togarasmitsmálinu

Skipverjar á togaranum Júlíusi Geirmundssyni, þar sem kom upp COVID-19 smit þegar skipið var í túr, hafa lýst yfir vantrausti á skipstjóranum, Svein Geir Arnarsson. Sveinn greindi frá því um síðustu helgi að hann hefði stöðu sakbornings í rannsókn lögreglu á hópsmitinu og sakaði hann stéttarfélag sitt og áhöfn um að ætla að halda „sýndarréttarhöld“ yfir honum með sjóprófi. Skipið hélt áfram veiðum í þrjár vikur þátt fyrir að skipverjar hefðu farið að veikast fljótlega eftir að lagt var úr höfn.

## Bensínsprengja í Úlfarsárdal

Bensínsprengju var kastað á svalir fjölbýlishúss í Úlfarárdal og hefur myndband af atvikinu gengið manna á milli á netinu. Eigandi íbúðarinnar birti um helgina myndband af sér að ganga í skrokk á öðrum manni og fór það myndband einnig á mikið flug áður en það var fjarlægð. Maðurinn var handtekinn eftir að hann birti myndbandið af slagsmálunum um helgina en sleppt að lokinni skýrslutöku. Hann var þó ekki heima þegar bensínsprengjunni var varpað á svalir hans. Úr varð nokkur eldur en gekk slökkvistarf vel og lauk á innan við klukkustund.

## Tap gegn Englandi

Íslenska landsliðið í knattspyrnu tapaði gegn enska landsliðinu á miðvikudag. Staðan í leiklok var 4-0 fyrir Englandi. Nóvember hefur reynst íslenska liðinu erfiður en það missti af sæti á Evrópumeistararnótinu þegar liðið tapaði á móti Ungverjum. Leikurinn á miðvikudag markaði tímamót hjá landsliðinu okkar þar sem Erik Hamrén er hættur sem þjálfari liðsins.



Forlagið og Verðlaunasjóður íslenskra barnabóka auglýsa eftir handriti að skáldsögu fyrir börn til að keppa um íslensku barnabókaverðlaunin 2021.

Skilafrestur er til og með 8. janúar 2021.

Allar upplýsingar á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

# Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



## Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar

Traust og faglegt fjölskyldufyrirtæki í 30 ár.

Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar er elsta starfandi útfararþjónustan á höfuðborgarsvæðinu.

Við höfum áratuga reynslu við að annast alla þætti útfararþjónustu.

Hægt er að hafa samband allan sólarhringinn alla daga ársins.

Hljá, auðmýkt og virðing er okkar leiðarljós. Við tökum tillit til þess að fólk er í sárum eftir ástvinamissi. Okkar markmið er að veita framúrskarandi og persónulega þjónustu á sanngjörnu verði.

**Nánar um okkur:**  
Sími: 567-9110  
Netfang: [utfarir@utfarir.is](mailto:utfarir@utfarir.is)



Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



**Þ**órunn Edda Sigurjónsdóttir kynnti meistara-  
verkefni sitt í félags-  
ráðgjöf til starfsréttinda við  
Háskóla Íslands á málþingi  
sem Geðhjálp og Geðvernd-  
arfélag Íslands stóðu fyrir á  
fimmtudag um börn foreldra  
með geðrænan vanda, undir  
yfirskriftinni: Taktu eftir  
mér, hlustaðu á mig.

Verkefni Þórunnar Eddu  
ber heitið „Ekki taka mig,  
hjálpaðu mér að vera: Börn  
í umönnunarhlutverki gagn-  
vart foreldrum með alvar-  
lega geðsjúkdóma.“ Þar gerði  
hún eigindlega rannsókn og  
tók hálfstöðluð einstaklings-  
viðtöl við sex einstaklinga,  
fimm konur og einn karlmann  
á aldrinum 24 til 53 ára. Allir  
þátttakendur áttu það sam-  
eiginlegt að hafa átt veikar  
mæður í æsku sem glímdu  
við alvarlega og langvinna  
geðsjúkdóma á borð við geð-  
klofa, geðhvarfaklofa og geð-  
hvarfasýki.

#### Skert tækifæri til náms

Niðurstöður rannsóknarinnar  
leiddu í ljós að veikindi for-  
eldris og umönnunarhlutverk-  
ið höfðu í flestum tilfellum  
neikvæð áhrif á líðan þeirra  
en algengt var að þeir upp-  
lifðu skömm, sektarkennd og  
óttu við að verða veikir eins  
og foreldrið. Þá höfðu veik-  
indin og ábyrgðin sem þeir  
báru áhrif á tengsl og sam-  
skipti innan fjölskyldunnar og  
í sumum tilfellum voru tæki-  
færi þeirra til náms og félags-  
legrar þátttöku skert.

Flestir viðmælendur lýstu  
skorti á stuðningi í æsku þá  
sérstaklega þegar kom að  
formlegum stuðningi eins og  
veittur er af stofnunum innan  
heilbrigðis-, velferðar- og  
menntakerfis. Allir greindu  
frá því að þeir hefðu viljað  
hafa greiðan aðgang að ein-  
hverjum fullorðnum einstak-  
lingi utan fjölskyldunnar sem  
þeir gætu leitað til þegar þeir  
þyrftu á að halda.

#### Áhyggjur og ótti

Viðmælendur sinntu fjöl-  
breyttum hlutverkum í æsku  
til að styðja foreldri sitt í  
veikindum. Hlutverk þeirra  
fólu í sér að veita foreldrinu  
tilfinningalega og persónu-  
lega umönnun, annast yngri  
systkini og sinna heimilis-  
verkum. Einn viðmælendinn  
var þá í því hlutverki að að-  
stoða foreldri sitt við atvinnu.  
Viðmælendur voru allir sam-  
mála um að hafa fundist erfitt  
að vera í þessum hlutverkum.  
Þeir urðu oft vitni að streitu-  
valdandi atburðum og upp-  
lifðum gjarnan áhyggjur, ótta  
og óöryggi yfir því ástandi  
sem ríkti á heimili þeirra.

Ábyrgðin sem sumir báru  
var mikil og var þá umönnun-  
arbyrðin þyngst hjá þeim sem  
bjuggu hjá einstæðu foreldri.  
Algengt var að umönnunin  
fælist í því að veita foreldrinu  
tilfinningalegan stuðning. ■



Flestir viðmælendur lýstu skorti á stuðningi heilbrigðis-, velferðar- og menntakerfis í æsku.

MYND/GETTY

# ÓTTUÐUST AÐ VERÐA GEÐVEIK EINS OG MAMMA

Þórunn Edda Sigurjónsdóttir tók í meistaraverkefni sínu viðtöl við  
sex manns sem höfðu alist upp með móður sem glímdu við alvar-  
lega og langvinna geðsjúkdóma á borð við geðklofa eða geðhvörf.

## BROT ÚR VIÐTÖLUNUM

Þú veist og mjög lengi hélt ég mínum  
persónuleika svolítið niðri af því ég  
ætlaði bara vera eins og normið.  
Bara flöt. Þú veist ég vildi ekki sýna  
að ég væri of glöð eða of leið af því  
mamma var með þessi einkenni og  
ég vildi ekki að fólk héldi að ég væri  
að verða geðveik eins og hún og ég  
var hrædd um að ef að ég hlæ of hátt  
eða ég segi eitthvað þínu skrítið að  
þá hugsar fólk „Já, hún er svona  
eins og mamma sín“.

Já sko það sem ég sakna núna er að  
ég kynntist mömmu í raun og veru  
ekkert sem svona persónu. Ég veit  
það ekki, hún var bara oft svo mikið  
á lyfjum og sérkennileg skilurðu, ég  
náði ... já ég kynntist henni eiginlega  
ekki sem persónu.

Að fá ekki að alast upp eins og önnur  
börn. Að ég hafi ekki fengið eðlilegt  
fjölskyldulíf. Ég öfundaði oft vini  
mína af því að eiga heilbrigða for-  
eldra og fá bara heilbriggt uppeldi.

Maður var ekkert að segja fólki. Þú  
veist það var miklu betra að segja  
þegar pabbi fór á spítala því hann  
var nýrnaveikur. Hann fékk nýrna-  
steinakast nokkuð reglulega og  
svoleiðis og það var miklu þægi-  
legra að segja frá því heldur en  
þegar mamma var veik. Já þetta var  
bara skömm.

Mér fannst þetta rosalega erfitt en  
mér fannst erfiðast að sjá mömmur  
vinkvenna minna og sjá missinn.  
Mér fannst það ótrúlega sárt að  
sjá sko ... að koma inn á heimili hjá  
vinkonum mínum og bara maður var  
kannski að koma úr skólanum með  
þeim og maður er að fara að læra  
og mamma þeirra er bara svona  
„Hvernig var í skólanum?“.

Ég pældi oft í því sko að ég hefði vilj-  
að að mamma hefði dáðið. Af því að  
þetta hlutverk var svo erfitt og það  
var líka svo erfitt fyrir hana. Þú veist  
og mig langaði bara stundum að hún

Ég öfundaði  
oft vini mína  
af því að  
eiga heil-  
brigða for-  
eldra...

sjúka mömmu. Og að ég hafi lært líka  
þetta að það er ekki allt sjálfsagt í  
þessu lífi, þetta er ekki svona slétt  
og fellt.

Það voru bara rifrildi og átök bara  
flesta daga sko. Það var bara frí að  
fara í skólann. Svo eftir skóla þá  
reyndi maður bara að koma ekkert  
heim nema maður virkilega þyrfti  
þess.

Mér fannst það algjör tímasóun að  
vera í skólanum. Ég er svo mikið  
búin að þæla í þessu bara af hverju  
mér fannst það ... en það er bara út  
af því að það voru bara svo miklu  
miklu stærri og mikilvægari málefni  
í gangi heima þannig að það að vera  
að eyða tímanum í að læra stærð-  
fræði og íslensku ... mér fannst það  
bara fáránlegt! Þú veist mamma var  
að hóta því að svipta sig lífi í nótt, þú  
veist og ég var að reyna að stoppa  
hana ... mér var alveg sama um skól-  
ann eða skilurðu?

fengi ró. Líf hennar hefur verið svo  
hrikalega erfitt og hún aldrei náð  
bata að stundum hugsaði ég bara  
að ég vildi að mamma myndi deyja  
Og ég upplifi kannski meira bara að  
það að ég hafi gengið í gegnum þetta  
geri mig að betri manneskju. Þú veist  
ég upplifi bara að ég hafi þroskast  
rosalega mikið við það að eiga geð-

**HAPPY DOG** **HAPPY CAT**

*Fóðrað af ástriðu*

GÆLUDÝRAFÓÐUR Í MEIRA EN HÁLFA ÖLD

# Heilbrigði og hamingja

BEINT FRÁ ÞÝSKALANDI

*Náttúruleg  
innihaldsefni*

*Smakkabýrgð*

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](http://www.gaelduyr.is)

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



**D**V barst ábending þess efnis að í versluninni Cosmo í Kringlunni væru til sölu vörur þar sem líkt er eftir þekktum hönnunarmerkjum á borð við Louis Vuitton og Gucci. Margir hafa séð eftirlíkingar af þekktum vörum á mörkuðum erlendis en slíkt hefur ekki verið algengt hér á landi.

Bláðamaður leitaði álits hjá Lindu Björg Árnadóttur, dósent í fatahönnun við Listaháskóla Íslands og eiganda Scintilla, en hún er menntuð bæði sem fatahönnuður og textilhönnuður með sérhæfingu í munsturhönnun. „Þetta er algjörlega hönnunarstuldur,“ segir hún eftir að hafa séð myndir af treflum sem eru til sölu í Cosmo.

#### Lítill skilningur á hugverkarétti

„Eftirlíkingar á hönnunarvörum er stórt vandamál í heiminum og sífellt er verið að gera slíkar vörur upptækar um allan heim. Fyrirtæki eins og Louis Vuitton og Gucci hverra vörur eru hvað vinsælastar þegar kemur að eftirlíkingum hika ekki við að eyða tíma og peningum í málaferli á mótum þeim sem framleiða og dreifa slíkum vörum,“ segir Linda og bendir á að árið 2008 hafi eBay verið dæmt fyrir að hafa milligöngu um sölu á eftirlíkingum á vörum LVMH, sem á meðal annars Louis Vuitton, fyrir alls 38,6 milljónir evra eða ríflega 6 milljarða króna á gengi dagsins í dag.

„Það að núna sé verslun í Kringlunni að selja eftirlíkingar af hönnunarvörum, frá þessum fyrirtækjum, sýnir hvað það er lítill skilningur á hugverkarétti á Íslandi. Það er ekki einu sinni verið að reyna að fela þetta,“ segir Linda.

#### Bara fallegir kasmírtreflar

Lilja Hrönn Hauksdóttir, eigandi Cosmo, kemur af fjöllum spurð um líkindi vara sem hún er að selja og þekktra hönnunarvara. „Þetta er alls ekki eins og Louis Vuitton eða Gucci. Þetta er keypt frá löglegri heildsölu í London og er bara blómamynstur,“ segir hún. Þegar blaðamaður segir Lilju að hann hafi borið þetta undir lektor í fatahönnun við LHÍ sem segir klárlega um eftirlíkingu að ræða ítrekar hún fyrri orð sín: „Nei, þetta er allt öðruvísi. Þetta eru bara fallegir kasmírtreflar með blómamynstri. Mynstrið núna er þetta og svo kannski eftir hálfan mánuð fæ ég annað blómamynstur,“ segir hún.

Þá tekur Lilja fram að ekkert lóg sé á treflum hennar. „Varan er ekki merkt eins og maður sér oft á götumörkuðum. Ég er ekki að selja hluti hér og segja við fólk að þetta sé Louis Vuitton,“ segir hún.

„Ef þú kaupir Marc Jacobs eftirlíkingu á götumarkaði þá stendur Marc Jacobs á henni.



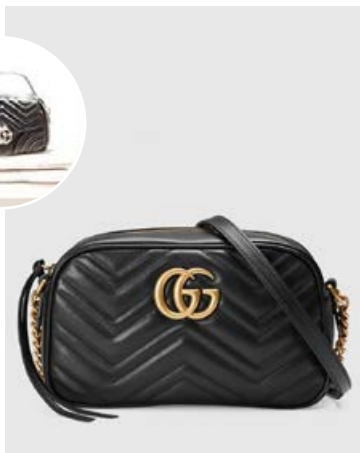
Lilja Hrönn Hauksdóttir, eigandi Cosmo, segir engar eftirlíkingar seldar í versluninni.  
MYND/HEIDA

# EKKERT HALLÆRISLEGRA EN „FEIK“ FYLGIHLOTIR

Lektor í fatahönnun segir grafalvarlegt að verslun í Kringlunni selji eftirlíkingar af hönnunarvörum. Eigandi verslunarinnar segir af og frá að um eftirlíkingar sé að ræða heldur fallegt blómamynstur.



Mynd sem birtist í vikunni á Facebook-síðu Cosmo. Taska sem líkist mjög Gucci-tösku í bakgrunni.



MYND/GUCCI.COM

Gucci-taska sem kostar 225 þúsund krónur í vefverslun.



MYND/ADSEND

Mynd frá Lilju af alvöru Louis Vuitton-trefli sem hún á, sem er svipaður og þessi til hægri.



MYND/LOUISVUITTON.COM



Linda Björg Árnadóttir dósent í fatahönnun

Ég er ekki með neinn götumarkað hérna,“ segir Lilja.

Þá sendir hún blaðamanni meðfylgjandi mynd af ekta Louis Vuitton-trefli sem hún á til að sýna hvernig þeir eru merktir. „Ég er búin að reka verslun í 34 ár og myndi aldrei gera svona lagað,“ segir hún.

„EKKI Kringlunni til sóma“ Linda Björg er þó ekki í neinum vafa. „Það er mögulegt, þegar kemur að treflum sem á eru með ákveðin munstur sem að tilheyrja þessum fyrirtækjum og eru þeirra einkenni, að

ef það er ekki lóg viðkomandi fyrirtækis á vörunni og munstrunum er raðað aðeins öðruvísi upp þá sé hægt að komast upp með þetta á sumum landsvæðum,“ segir hún.

„Það breytir því ekki að þetta er stuldur á hugverkum og sýnir algert virðingarleysi gagnvart hönnuðum og verkum þeirra. Fyrir utan það auðvitað að ekkert er hallærislegra heldur en að vera með „feik“ fylgihlut eða „feik“ vöru frá þekktum fyrirtækjum. Svo er þetta Kringlunni ekki til sóma að þar sé verið að selja stolna hönnun,“ segir Linda og bætir við: „Ég vona að lögregluþyriföld athugi þetta mál. Þetta þykir alvarlegur glæpur úti í heimi og ég vona að það sé það hérna heima líka.“ ■



MYND/ADSEND

Treflarnir sem eru til sölu í Cosmo. Á ýmsum vörum frá Gucci er svipuð græn og rauð rönd auk þess sem mynstrið er áþekkt.



**VILDARKORT**



**- 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**

Þorbjörg  
Marínósdóttir  
tobba@dv.is



Förðun: Elín Reynis  
Myndir: Ernir Eyjólfsson

Áðkoman að húsinu lýsir framkvæmdagleði. Sundurgrafinn garður með mannháum skurðum er umhverfis húsið. Í honum miðjum lúrir lítil grafa ásamt stórru kerru. Hálffullar hjólbörur skreyttar frostrósum sem dansa í bleikum vetrargeislunum lofa batnandi tíð og landfyllingu. Í miðju skurðanna stendur fallett tvíbýli sem hýsir ekki minna sjarmerandi fjölskyldu. Fyrir utan útidyrnar standa forug stígvél húsbóndans og ljóst þykir að hér ætlar fjölskylda að festa rætur.

Þegar inn er komið blasir við hlýleg stofa og fallett eldhús sem er hluti af jóladagatali Sólmundar Hólm. „Hann lofaði baðherbergi fyrir jólin 2018, og eldhúsi fyrir jólin 2019,“ segir Viktoría og brosir afslappað. Greinilega með húmor fyrir athafnasemi tilvonandi eiginmannsins. Hvort tveggja gerðist – reyndar löngu eftir jól.

„Það stóðst ekki. Ég er búin að lofa nýju herbergi fyrir strákana fyrir jólin núna. Það er enn möguleiki á að það takist.“ Sóli brosir.

Hann er jákvæðnin holdi klædd og dugnaðurinn verður ekki tekinn af honum. Kvöld eftir kvöld, mánuð eftir mánuð stendur hann í stígvélunum ofan í skurði eða með kúbeinið á lofti.

„Ég er orðinn þreyttur á þessu núna. Við ætluðum ekki að gera svona mikið í húsinu en þegar það er byrjað á einu í svona gömlu húsi þá verður að taka annað í leiðinni. Það er erfitt að hætta.“

#### Moldargólf og engin þvottavél

Húsið er á þremur hæðum og bendir Sóli stoltur á að ein hæðin sé tilbúin.

„Það er reyndar ekkert gólf í kjallaranum. Það er búið að grafa hann upp. Bara mold.“

Hann brosir og veit hvernig hann er. „Þvottahúsið fór fyrir nokkrum mánuðum. Ég braut gólfplötuna og fyrst ég var búinn að því var eina vitið að taka skólpið í leiðinni. Það bætist alltaf eitthvað við.“

Aðspurður hvort það sé rétt að móðir hans Hólmfríður hafi sést með óhreinatau fjölskyldunnar úti á hlaði svarar hann hressilega: „Jú, hún þvær allt fyrir okkur. Henni finnst það ekkert mál. Ég trúir því að mömmu finnst þetta skemmtilegt.“

„Ég er ekki viss um það. Hún reyndar keypti sér nýja þvottavél og þurrkara,“ segir Viktoría.

„Já! Þegar mamma sá fram á þetta verkefni þá hugsaði hún, ég er ekki með nógu góðan búnað í þetta. Ég skutlaði henni auðvitað í leiðangur og hún keypti það allra flottasta. Frábærar græjur. Ég sótti

þetta fyrir hana og tengdi tækin því ég er svo svakalega duglegur mömmustrákur.“

„Agalegt,“ segir Viktoría.

„Sóla finnst þetta ekkert mál. Mér finnst það mjög mikið mál og alls ekki sjálfsagt að hún þvoi allt fyrir okkur. Hún er búin að þvo fyrir okkur í hálf ár,“ segir Viktoría sem virðist þó geta andað sig í gegnum flest allt. Moldargólf og þvottavélarlaust hús með fjögur börn.

#### Landi og hnetusmjör

Sólmundur og Viktoría hafa komið víða við á fjölmiðlaferli sínum og störfuðu um tíma bæði hjá RÚV þar sem Viktoría er enn en Sóli er á Stöð 2. Viktoría hefur vakið verðskuldaða athygli meðal annars í sjónvarpsþáttunum Landanum og Fyrir alla muni auk þess sem útvarpsþættir hennar eru eitthvað annað og meira. Hún hefur verið tilnefnd til fjölmargra Edduverðlauna og blaðamannaverðlauna fyrir störf sín og hefur myndað órjúfanleg tengsl við viðmælendur sína. Svo nán að einn þeirra eyddi jólnum með fjölskyldunni og vinna Viktoría og Sóli nú að heimildarmynd um þann einstakling.

Sóli stýrir gamanþáttum á Stöð 2 ásamt Gumma Ben, gaf nýverið út bók um Herra Hnetusmjör og er einn vinsælasti skemmtikraftur landsins – nú í gegnum fjarbúnað.

„Ég þráðist við eins lengi og ég gat og ætlaði mér alls ekki að fara að skemmta fyrir framan tölvuskjá. Ég ætlaði bara að biða þetta af mér og koma svo sterkur inn eftir faraldurinn en svo er ég búinn að grafa herna allt í sundur og þá er óheppilegt ef það kemur ekkert inn í kassann. Maður þarf að vinna svo ég ákvað að prófa bara,“ segir Sóli og jánkur því að vissulega sé þörfin eftir skemmtun mikil núna og sjálfsagt að bregðast við því. „Þetta er ekki leiðinlegt. Best er að gera þetta þannig að þú sjáir framan í fólk á Zoom eða Teams. Það er mikið að gera og þetta er bara gott fyrirkomulag. Það var glatað hjá mér að neita fólk án þess að prófa þetta. Þetta gengur bara vel og ég hugsa að ég verði bara fælinn þegar ég fer að skemmta mörg hundruð manns næst á sviði.“

Sólmundur hefur áður gefið út ævisögu Gylfa Ægissonar en það er langur vegur milli Gylfa Ægis og Herra Hnetusmjörs, Árna Páls Árnasonar sem er 24 ára rappari. Bókin Hingað til þykir koma skemmtilega á óvart og skín frásagnarhæfni og orðlist Sólmundar vel í gegn.

„Þetta er saga manns sem hefur frá heilmiklu að segja. Þetta er þroskasaga frekar en ævisaga. Sagan höfðar í raun til allra þeirra sem vilja skilja veruleika unglunga og ungs fólks. Það er algengt að krakkar byrji á dópi og lyfjum áður en þeir fara að drekka. Það kemur minni kynslóð spánst fyrir sjónir.“

Viktoría tekur undir og seg-



# Alsæll og ólétt á sundurgrafinni jörð

Sjónvarpsstjörnurnar Viktoría Hermannsdóttir og Sólmundur Hólm hafa lært að það borgar sig að setja sem minnsta orku í leiðindi og meiri orku í ástina – og að fylla upp í skurði. Þau eiga von á sínu fimmta barni og Sóli hefur lofað þvottahúsi og samansaumuðum garði fyrir vorið.



Parið rak augun í listaverkið á veggnum á hárréttu augnabliki og keypti það.  
MYND/ERNIR

en það skilar sér því miður alls ekki í að ég sé sérstaklega góð húsmóðir," segir hún hlæjandi en Viktoría hefur orð á sér fyrir að vera afar klaufsk þegar kemur að eldmennsku.

„Við vorum bara að vinna okkur inn peninga til að geta keypt okkur franskar og nammi og eitthvað svona. Mér fannst svo merkilegt að vera í vinnu og var mjög stolt þegar ég fékk fyrstu vinnuna í snyrtivöruverslun í Firðinum í Hafnarfirði hjá mömmu vinkonu minnar þegar ég var 13 ára og seldi eldri konum aðhaldsbuxur í hrönnum. Svo fór ég að vinna í dömudeildinni í Hagkaup og vann líka í nokkrum fatabúðum með námi. Eftir á séð finnst mér eiginlega að ég hafi unnið of mikið og hefði kannski átt að njóta þess betur að vera í námi enda er það dýrmætur tími sem líður hratt en ég hef alltaf verið svolítið að flýta mér í lífinu," segir Viktoría sem lærði mannfræði og hagnýta menningarmiðlun.

#### Þvoði hár fyrir strípum

Sóli lærði viðskiptafræði og segist þó hafa verið í sveit sem barn svo hann hafi nú ekki settið með hendur í skauti fram á háskólaárin. Fjölskylda Sóla er ættuð frá Hveragerði og býr bróðir hans þar og pabbi hans ekki langt frá.

„Ég byrjaði í sveit tíu ára gamall og var í sveit næstu fimm sumur. Þá kom maður nú heim með smá hýru eftir sumarið. Fyrsta sumarið voru það sex þúsund en síðasta sumarið þénaði ég hundrað þúsund. Mamma var alveg hissa því hún kom með ávísanaheftið að sækja mig eftir fyrsta sumarið, alveg viss um að hún þyrfti að borga fyrir pössunina.“

Viktoría hlær og Sólmundi er mikið niðri fyrir þar sem hann fer yfir glæstan feril sinn í unglingsáttum. „Ég var aldrei að vinna með skóla en í fríum vann ég. Þvoði hár á hárgreiðslustofu í jólavertíðinni og fékk strípur í staðinn. Ég var alltaf vel liðinn og það var stemming þar sem ég var. Ég var mjög vel liðinn sem einstaklingur en ekkert endilega sem starfskraftur. Ég hef oft fengið að hanga lengur í vinnu fyrir að vera hress og skemmtilegur og hef bara einu sinni verið rekinn.“

Ég hef líka almennt valið eitthvað annað umfram heiðarlega vinnu. Ég hætti til dæmis í vinnu sem dyravörður í Regnboganum til að einbeita mér að menntaskólaleikriti.“

#### Barnalánið

Sólmundur lofaði barnaherbergi handa drengjunum fyrir jólin og að sauma saman sundurgrafinn garðinn fyrir næsta vor en húsmóðirin hefur sjálf lofað kraftaverki. Hún er gengin tæpar fjórtán vikur með annað barn þeirra Sóla. Sóli á fyrir drengina Matthías og Baldvin Tómas og Viktoría á dótturina Birtu. Saman eiga þau svo hana Hólmfríði Rósu

ir bókinu vera góða samtímasögu. „Ég er 33 ára en það hefur gífurlega mikið breyst frá því að ég var á þessum aldri. Ég þekki alveg þennan heim, bæði í gegnum starf mitt og af því maður þekkir fólk sem hefur verið þarna. Maður verður mjög meðvitaður um það þegar börnin manns eldast að það þarf að fylgjast með þeim. Það er svo auðvelt að fara yfir þessa línu.“

Sólmundur tekur í sama streng. „Það er þessi klisja að vera til staðar. Að börnin þín geti treyst þér og talað við þig. Það er það sem maður getur gert.“

#### Skúringar og aðhaldsbuxur

Viktoría og Sóli eru að upplaggi mjög ólík og hlutu ólíkt uppeldi. Sóli er alinn upp af einstæðri móður að hluta til úti á landi en Viktoría í Seljahverfinu.

„Ég var einhvern tímann að monta mig af því að hafa aldrei beðið foreldra mína um peninga á menntaskólaárunum. Þá var ég búinn að gleyma því að

Ég hef einu sinni efast um að ég hafi ekki valið mér rétta konu. Það var þegar ég fór með Viktoríu fyrst í parketverslun og þetta var eins og að vera með unglingsbúð.

allan menntaskólann var ég að vinna við „skúringar“. Málið var þó það að mamma skúraði en ég hirti peninginn. Ég fór stundum með og tæmdi ruslið og þurrkaði af en hún gerði það yfirleitt aftur því ég gerði það svo illa. Ég get því ekki barið mér á brjóst fyrir að hafa ekki beðið um neina peninga í menntaskóla en tek þó skýrt fram að eftir það hef ég staðið

algerlega á eigin fótum.“

Svona fyrir utan þvottinn?

„Já, einmitt. Ég er algjört dekurraggat.“

Viktoría fékk ólíkt uppeldi. Hún er ekki skilnaðarbarn eins og Sóli en foreldrar hennar fögnuðu á dögnum 40 ára brúðkaupsafmæli. Hún er yngst í systkinaröðinni og á þrjá eldri bræður.

„Það var alltaf mikið fjör

og ég á einstaklega góða foreldra. Okkur skorti ekki neitt en maður fékk ekkert bara allt sem maður vildi. Það var bara ekki þannig þá eins og þetta er víða í dag. Við vinkonurnar byrjuðum því ungar að passa börn og sáum um heilu heimilinn uppi í Seljahverfi frá því að við vorum tíu, ellefu ára. Við vinkonurnar vorum oft að passa frá níu til sex um helgar

sem verður tveggja ára 29. mars. Þegar nýja lífið lítur dagsins ljós í vor verður því fjölskyldan orðin sjö manna.

„Þetta var kannski ekki alveg á áætlun en við erum mjög glöð,“ segir Viktoría og það liggur í augum uppi að lífið þeirra saman er minna af áætlunum og meira af lífinu sjálfu.

„Við vorum búin að vera saman í sex mánuði þegar við keyptum þetta hús,“ segir Sóli og ljóst er að í þeirra fjögurra ára sambandi hefur mikið gerist. Bæði ljúft og sárt.

Aðspurð um hvornig það kom til að þau urðu þar kippast öll munnvík upp.

„Við könnuðumst við hvort annað og vorum svo eitthvað að spjalla á Facebook,“ segir Sóli.

„Ég vil meina að Viktoría hafi byrjað að tala við mig en kannski var hún ekkert að reyna við mig. Ég varð alveg rosalega spenntur fyrir henni snemma og gekk svolítið á eftir henni. Hún var nú ekkert að berja mig í burtu en ég setti meiri kraft í þetta fyrstu vikurnar. Ég varð alveg rosalega skotinn í henni. Ég var bara eins og ég væri 16 ára og réði ekkert við það og fannst það smá óþægilegt. Það var bara einhver tenging og ég hafði mikla trú á því að það væri eitthvað þarna.“

#### Yfirnáttúruleg ást

„Stundum ef maður leyfir sér að vera yfirnáttúrulegur og að hugsa út í það sem við sjáum ekki, þá er staðreyndin sú að ömmur okkar voru vinkonur og bjuggu á sín á hvorum bænum í Ölufusi, hlið við hlið. Voru saman í húsmæðraskóla og í mínum villtustu yfirnáttúrulegu pælingum trúu ég því að þær hafi verið að beina þessu í farveg. Mér finnst það falleg hugmynd. Við vorum bæði mjög nán þessum ömmum okkar,“ segir Sóli.

„Frænka mín og frændi, systkini ömmu úr sveitinni, kalla Sóla frænda. Við erum sexmenningar og ömmur okkar og afar voru því fjórmenningar svo þau segja alltaf frændi við hann,“ segir Viktoría.

„Já, sem er óþægilegt,“ segir Sóli og hlær.

Fyrsta stefnumót þeirra tilvonandi hjóna var nokkuð óhefðbundið. „Ég var að koma úr ræktinni og ákvað að kíkja í sund, ómáluð í lánssundbol.“

„Þá þóttist ég auðvitað þurfa að fara líka í sund. Ég hef aldrei gengið svona á eftir mann- eskju áður.“

„Svo fórum við í Mannakornsbíltúr. Og svo á Mannakornstónleika,“ bætir Viktoría við.

Þetta unga fólk virðist hafa fæðst miðaldra. Þau jánkja því bæði.

Á þessum tímamarki höfðu sameiginlegar vinkonur reynt að fá þau til að hittast þar sem augljóst þótti að þau ættu, þrátt fyrir að vera mjög ólík, mjög margt sameiginlegt.

„Svo komumst við því að við höfðum bæði stundað það sem



Sóli og Viktoría hafa verið saman í fjögur ár en upplifað hálfra mannsævi saman.

MYND/ERNIR

*„Ég græddi á því að fá krabbamein. Ég er ekki að segja að fólk geri það almennt en ég gerði það. Þetta var lexía sem ég þurfti að fara í gegnum.“*

unglingar að hringja í Reykjavík síðdegis í símatímanum,“ segir Sóli.

„Þetta gerðum við mjög reglubundið. Biðum heima eftir að þátturinn byrjaði og hringdum svo inn með grínroddum og tjáðum okkur um heit málefni,“ segir Viktoría.

„Þetta var samt ekki tóm þvæla, við vorum með markmið og lékum ákveðnar týpur. Fyrsta markmiðið var að komast í samantektina í lok þáttar. Eða í Föstudagslagið í lok viku þegar búid var að klippa saman brot úr símatímum, ég náði því tvisvar. Það var geggjað ef maður náði því að láta Þorgeir eða Kristófer hlæja upphátt. Það var toppurinn,“ segir Sóli.

„Já, það var algjörlega toppurinn að komast í Föstudagslagið,“ segir Viktoría hlæjandi.

„Já, þetta er skrítið, ég vissi ekki um neinn annan en okkur Janus vin minn sem stundaði þetta þar til ég hitti Sóla.“

„Þó Viktoría sé ekki eins athyglissækin og ég og sé mun rólegri þá erum við að mörgu leyti mjög lík. Við erum mjög gamlar sálir. Við erum ekki spennt fyrir nýjum hlutum, við viljum bara skoða það gamla aftur og aftur. Við elskum til dæmis öll gömlu húsin hérna í Vesturbænum og höfum reynt að kynna okkur sögu þeirra. Bara smá nörðar held ég. Svo erum við líka frekar

óvínhneigð og vín liggur við skemmist hjá okkur þó okkur finnst auðvitað gaman að gleðjast í góðra vina hóp.“

#### Keyptu hús eftir 6 mánuði

Viktoría og Sóli búa sem áður segir í fallettu tvíbýli í miðbænum.

„Þetta gerðist allt mjög hratt. Við vorum ekkert að leita okkur að húsi,“ segir Viktoría.

„Við vorum nýbyrjuð að vera saman og krakkarnir byrjaðir að kynnast – og það gekk ekki einu sinni það vel. Dóttir hennar og yngri sonur minn voru eins og hundur og köttur enda bara eitt og hálf ár á milli þeirra. Þau eru ólíkar týpur en það er eiginlega skrítið hvað þau eru lík útlitslega,“ segir Sóli.

„Það var búid að benda okkur á það hvað þau voru lík áður en við kynntumst,“ segir Viktoría.

Þar kom að þau fengu augastað á húsi sem var síðan búid að taka út af fasteignasíðum þegar þau ætluðu að fara að skoða það. Það var ekki selt heldur hafði það bara verið tekið tímabundið úr sölu. Þau náðu engu að síður í gegnum kunningsskap að smeygja sér inn til húsráðanda í kaffi og úr varð að þau keyptu húsið.

„Þetta var óþægilega snemmt. Okkur fannst alveg erfitt að segja vinum okkar

frá því að við værum búin að kaupa hús. Þetta var óskynsamlegt á þessum tíma eftir bara sex mánaða samband. En húsið kallaði á okkur. Við ætluðum aldrei að gera svona mikið en ef þú ætlar að skipta um glugga, þá þarftu að klæða kringum gluggana að innan, þá er alveg eins gott að klæða alla veggj upp á nýtt, og svo framvegis.“

„Já, þetta hús hefur kennt okkur mikið. Það hefur allavega kennt okkur þolinmæði,“ segir Viktoría og viðurkennir að hafa hóttað skilnaði í framkvæmdaglaði sambylismannsins.

„Við erum reyndar ekki gift. Við ætluðum að gifta okkur í sumar en frestuðum út af Covid,“ segir Sóli og vísar í að Viktoría hafi farið til útlanda með vinum sínum og keypt kjólinn.

„Hann hangir bara inni í skáp eins og lík,“ segir hún spösk.

„En húsið og allar þessar framkvæmdir hafa reynt á þolinmæði Viktoríu. Og ég er orðinn þreyttur, lotinn í herðum,“ segir hann enda hafa framkvæmdirnar meira og minna staðið yfir í þrjú ár en þó aldrei af jafn miklum þunga og nú.

„Hann Sóli veður af stað án þess að vita alveg hvað hann ætlar að gera. Hann segir bara: Þetta verður ekk-

ert mál. En svo allt í einu erum við með fjögur börn og ekkert eldhús eða ekkert klósett vegna framkvæmda, hann segir bara þetta reddast en veit ekkert alveg hvað er næsta skref. Þetta klárast samt alltaf á endanum,“ segir hún vongóð.

Sólmundur brosir. „Þetta passar. Svo vorum við sturtulaus í eitt og hálf ár. Fórum bara í sund á hverjum degi en vorum reyndar með það líka. Sturtan fór að leka um það leyti sem ég var að taka stera þegar ég var í lyfjameðferð við krabbameininu. Ég varð svo brjáláður að ég bara braut sturtuklefann með kúbeini. Það var vanhugsað. Eldhúsið var svipað. Átti að vera smáviðgerð en endaði í nýrri innréttingu.“

*Hefur þú aldrei hóttað honum?*

„Jú, margoft,“ svara þau samstundis samtaka.

„Það er allt miklu meiri framkvæmdir en maður bjóst við. Við biðum í fimm mánuði eftir gröfumönnum. Það nennir enginn að koma í lítinn garð í Vesturbænum þegar það er nóg að gera í stórum framkvæmdum. Við hringdum í alla gröfumenn á landinu og þeir ætluðu allir að koma en enginn lét sjá sig svo það endaði með því að Sóli leigði sér sjálfur gröfu. Svo spurði ég: Heldurðu að þú getir þetta? Heldurðu að þú veltir henni ekki? Hann hélt nú ekki en kom svo stuttu seinna inn eftir að hafa prófað gröfuna smá og sagði: Ég veit nú ekki alveg með þetta.“

„Ég byrjaði bara og varð svo betri og betri og ég skemmdi allavega ekki húsið,“ segir Sóli en pabbi hans sem er gröfumaður hjálpar honum nú við að leggja lokahönd á að loka skurðinum.

„Maður lærir líka ótrúlega mikið af því að gera hlutina sjálfur. Ég er næstum því komin með áhuga á framkvæmdum. Næstum því en ekki alveg en maður fer að spá öðruvísi í þessum hlutum,“ segir Viktoría.

„Ég hef einu sinni efast um að ég hafi valið mér rétta konu. Það var þegar ég fór með Viktoríu fyrst í parketverslun og þetta var eins og að vera með ungling í búð. Alltaf að spyrja hvenær við færum heim.“

„Mér finnst svo leiðinlegt í svona búðum en Sóli er eins og barn í leikfangaverslun þegar hann fer að skoða gólfejni, finnst þetta skemmtilegast í heimi,“ svarar Viktoría.

„Ég hef svo gaman af þessum iðnaðarmannakúltúr. Ég verð yfirleitt að fara bara ef ég er með iðnaðarmenn í vinnu því ég spjalla svo mikið að þeir komast ekkert í að vinna. Ég trufla þá bara og mælirinn tikkar. Það halda margir að ég geri allt sjálfur en það er kjaftæði. Ég er duglegur í að rífa út en ég fæ fagmenn í að setja upp,“ segir Sóli og að baki honum blasir við gullfallett eldhús.

Pabbi Viktoríu er afar fær

húsgagnasmiður sem sérsmíðaði innréttinguna í eldhúsið sem er vel þess virði að hafa verið vatnslaus í einhverja daga fyrir þó vissulega sé gaman að komast stundum í sturtu.

### Gúgglaði aldrei krabbameinið

Hjónaleysin keyptu sem áður segir hús eftir sex mánaða samband og þremur mánuðum seinna greinist Sólmundur með krabbamein. „Okkur var bara hent út í djúpu laugina. Það er í raun ótrúlegt að við séum bara búin að vera saman í fjögur ár, mér finnst það svo stutt miðað við allt sem hefur gerst. Það gekk í raun nokkuð áreynslulaust fyrir sig. Þannig. Viktoría er svo góð í öllu svona. Hún er svo róleg og yfirveguð. Hún er sú sem þú vilt hafa þér við hlið.“

Viktoría segist þó vel hafa skap og geti látið fólk heyra það. „Ég get verið hvöss en ég er fljót niður. Ég missi stundum stjórn á skapi mínu en ég held að þegar eitthvað svona gerist, þá sé miklu erfiðara að hugsa hvað maður myndi gera í þessum aðstæðum heldur en raunverulegu aðstæðurnar. Það var erfiðast að bíða eftir greiningunni. Þá vissum við ekkert hvað þetta var.“

„Þá heldur maður að maður sé að fara að deyja,“ segir Sólmundur sem var svo greindur með Hodgkins eitilfrumu-krabbamein sumarið 2017.

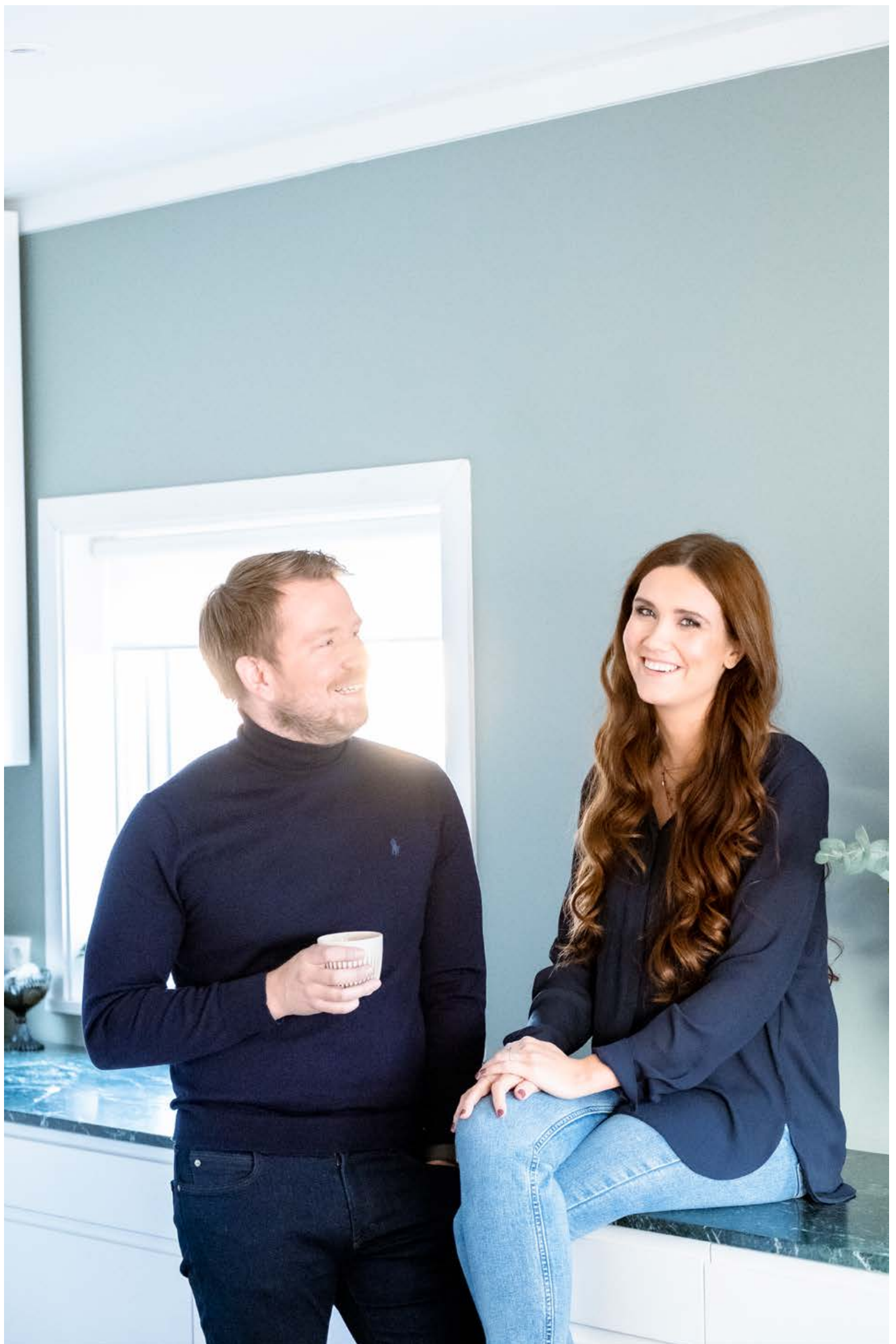
„Tíminn áður en það kemur í ljós er erfiðastur. Hvernig krabbamein er þetta og er þetta búíð að dreifa sér? Svo kom í ljós að hann var með mjög viðráðanlegt krabbamein. Sóli bannaði mér að gúggla en ég er náttúrliga blaðamaður þannig að ég gúgglaði og las allt um þetta.“

„Ég hef aldrei, hvorki fyrr né síðar, gúgglað þetta,“ segir Sólmundur sem hefur verið laus við krabbameinið í rúm þrjú ár.

„Þegar maður horfir á einhvern annan fara í gegnum eitthvað svona hugsar fólk gjarnan: Ég gæti nú aldrei tekist svona vel á við þetta. En jú, þú gætir það og þú gerir það. Maður tekst bara á við það sem lífið hendir í mann.“

„Þetta er fljótt að breytast líka. Krabbameinið sem Sóli fékk er mjög viðráðanlegt í dag en var dauðadómur fyrir nokkrum áratugum,“ segir Viktoría.

Viktoría viðurkennir að hafa reynt að fela tilfinningar sínar fyrir fjölskyldunni á meðan á krabbameinsmeðferðinni stóð. Börnin og Sólmundur þurftu stuðning og Viktoría bregst ekki sínu fólki. „Ég held að ég hafi hringt einu sinni grátandi í mömmu og pabba. Svo ertu bara í þessu og eftir á hugsar maður: Gerðist þetta? Svo fattar maður, þetta hefur breytt okkur. Maður verður aðeins lífhræddari eftir svona reynslu og áttar sig á því að þetta getur komið fyrir alla. Maður gerir ráð fyrir því að fá einhverja sjúkdóma og lífið



Sólmundur og Viktoría í fallega eldhúsinu sínu á Hringbraut.

MYND/ERNIR

er ótrúlega stutt, eins mikil klisja og það er er. Þú þarft að fara að lifa lífinu. Sú reynsla er dýrmæt.“

„Þetta er lífssýn sem flestir öðlast mun seinna á ævinni. Ég hugsa öðruvísi núna og geri alltaf ráð fyrir því fjárhagslega að eitthvað gæti komið fyrir. Þess vegna legg ég upp úr því að skulda lítið því ég vil geta fleytt okkur áfram

á litlum peningum. Þá skilur maður að sama skapi meira eftir sig ef allt fer á versta veg.“

Viktoría segist taka meira eftir nálægð dauðans eftir upplifun þeirra. „Maður sér veikindin í kringum sig meira eða heyrir frekar af þeim kannski.“

Sólmundur segist ekki kvíða framhaldinu og hugsa ekki

um hvort krabbameinið taki sig upp aftur. „Ég þæli eiginlega of lítið í því, svo lítið að ég gleymdi að mæta í eftirfylgni um daginn. Ég er öfugt við Viktoríu miklu minna lífhræddur eftir þetta. Ekki svo að skilja að mig langi til að deyja en ég hræðist það samt ekki. Ég er mjög heppinn. Þetta hefur byggt mig upp og gert mig að betri manni. Ég

græddi á því að fá krabbamein. Ég er ekki að segja að fólk geri það almennt en ég gerði það. Þetta var lexía sem ég þurfti að fara í gegnum.“

Viktoría horfir hlýlega á tilvonandi eiginmann sinn. Hann er vissulega einstakur, þrátt fyrir framkvæmdablætið og Sólmundur Hólm fann svo sannarlega þolinmóðustu konu landsins. ■

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Það stóð til að halda landsfund núna í haust. Fyrir svona viðburði hjá öllum flokkum eru dagsetningar ákveðnar ár fram í tímann hið minnsta. Þetta er bæði pólitískur viðburður þar sem fólk er að skiptast á skoðunum en líka vettvangur til að gera sér glaðan dag og hitta aðra,“ segir Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar.

Rafrænn landsfundur flokksins hefur vakið nokkra athygli fyrir hversu vel hann gekk, en hann var sendur út á rafrænu formi vegna samkomutakmarkana. Ákvörðunin var nokkuð djörf enda ýmislegt sem getur farið úrskeiðis þegar tæknin er annars vegar. Sjálfstæðisflokkurinn ákvað að fara þá leið að fresta fundi sínum fram á næsta ár, en Samfylkingunni þótti mikilvægt að halda sig við setta dagsetningu og endurnýja umboð forystunnar.

#### 200 manna samkomutakmörkun

„Þegar við komum saman eftir sumarfrí og hittum framkvæmdastjórnina þá var 200 manna samkomutakmörkun í gildi. Þá fórum við að skoða hólfaskiptingu og hvort við gætum verið með nokkur rými í gangi og hópinn skiptan niður og sjónvarpað á milli. Þannig þetta var svolítið flókið í framkvæmd.“

Karen segir að þegar þetta hafi átt sér stað hafi vonir manna staðið til að faraldurinn væri genginn niður á landinu og jafnvel engin þörf á að hafa landsfund með breyttu sniði.

„Margir voru bjartsýnir á að það yrðu engar samkomutakmarkanir og héldu að það væri óþarfa umstang að ætla að skipuleggja þetta eftir einhverjum sóttvarnahólfum. En svo kom annað á daginn og við enduðum á að halda landsfundinn í tíu manna samkomutakmörkun.“

#### Fundurinn varð sjónvarpsútsending

Fyrst stóð til að halda fundinn með aðstoð fjarfundaforrítsins Zoom, en fljótlega gerðu menn sér ljóst að það væri önnur lausn sem væri líklegri til árangurs. Fundurinn var því skipulagður sem sjónvarpsútsending.

Karen segir að það hafi þó verið ýmsar áskoranir sem þurfti að takast á við, svo sem hvernig hægt væri að tryggja að aðeins tíu einstaklingar væru í hverju skilgreindu rými á Hilton hótelinu í Reykjavík þar sem fundurinn var haldinn. „Við vorum stöðugt að telja hverjir voru inni í salnum og rákum fólk út. Þá þurftum við líka að nýta krafta hvers og eins til hins ýtrasta.“

„Sem betur fer þá tókst þetta snurðulaust og við höf-



Karen á landsfundi. Það hjálpaði til að hugsa um fundinn meira sem útsendingu heldur en fjarfund. MYND/HARI

# LANDSFUNDUR Í COVID

Samfylkingin hélt nýlega þúsund manna landsfund í tíu manna samkomutakmörkun. Framkvæmdastjóri flokksins segir fundinn hafa gengið vonum framar og að ýmislegt sé hægt að læra af honum.



Gæta þurfti vel að sóttvörnum á fundinum og passa að ekki væru fleiri en tíu í sama rými á hverjum tíma. MYND/HARI

#### Á forsendum skjásins

Karen segir að við skipulagninguna hafi verið horf til annarra stórra rafrænna funda.

„Ég vil ekki nefna nein dæmi en stundum er eins og fólk gleymi að vanda sig og láti tæknina alveg ráða. Fá einhverja tæknimenn til að koma og hjálpa við tæknilegu atriðin en gleymi því að það þarf meira til. Að hugsa um útlitið á forsendum tölvuskjásins.“

Svo náttúrulega virkaði allt eins og vel smurð vél. Kjörnefndin okkar var skipuð mjög hæfu fólki og landsfundarnefndin frábær og starfsfólkið afskaplega samstillt.“

Spurð út í hvaða ráð hún geti gefið öðrum varðandi framkvæmd á stórum rafrænum fundum segir Karen að það sé mikilvægt að bjóða upp á tæknilega aðstoð. Einnig þarf að skipuleggja fundina út frá því formi sem þeir birtast félagsmönnum. Eins að muna eftir þeim kostum sem felast í þessu fundarformi.

„Þarna eru margir þættir sem ber að fagna. Það geta fleiri en ella tekið þátt og fundist þeir eiga rödd á fundinum. Eldra fólk og fólk sem býr erlendis, eða út á landi og þarf að fara um langan veg – það getur líka verið með. Þetta auðveldar mörgum lífið. Þegar lífið fer í sinn vana-gang þá á maður að passa upp á þetta og finna leið til að láta taka þessa kosti og samræma þá við eldri hefðirnar.“ ■

um fengið mikið hrós fyrir,“ segir Karen. Hún segir að í kjölfarið hafi margir haft samband við Samfylkinguna og óskað eftir góðum ráðum til að hafa í huga við skipulag á svona stórum rafrænum fundum.

„Ég held að einn þáttur í því hversu vel gekk hafi verið hversu mikil reynsla er innan Samfylkingarinnar á rafrænum kosningum, en flokkurinn hefur kosið rafrænt frá 2005. Þannig að flokksfólkið kann þetta ofboðslega vel.“

#### Mikilvægt að bjóða aðstoð

Mikil áhersla var lögð á að bjóða fólki upp á aðstoð við tæknina, enda er fólk mismislegt á tölvur. Því var starfrækt sínavakt sem flokksfélagar gátu hringt til og óskað eftir

leiðbeiningum og eins var hægt að hafa samband með tölvupósti. Félagsmenn fengu einnig sms-áminningu fyrir hverja einustu kosningu.

Á fundinum fóru einnig fram almennar umræður, líkt og hefðir landsfunda gera ráð fyrir, en þá var stuðst við fjarfundaforrítið Zoom. Karen segir að sá þáttur landsfundar hafi einnig gengið vonum framar.

#### Kostir við rafræna fundi

Nefnir Karen að þó svo það sé áskorun að halda rafrænan landsfund af þessari stærð, og þó mörgum þyki miður að missa af því að hitta flokksfélaga sína, þá séu ákveðnir kostir við slíka fundi.

„Við höfum fengið mikið af skilaboðum frá fólki víða frá,

fólki sem býr úti á landi, eldra fólki og fólki sem er við nám erlendis, og það hefur lýst þakklæti sínu og fannst það eiga meiri hlutdeild í þessum fundi heldur en í hefðbundnum landsfundi.“

Skilaði þetta sér í því að fleiri frá landsbyggðinni gáfu kost á sér í framkvæmdastjórn sem Karen segir ánægjulegt og gefa fullt til efni til að skoða það að veita rafrænum fundum varanlegan sess í starfi flokksins, svo sem fundum framkvæmdastjórnar sem Karen telur að muni mikið færast yfir í fjarfundarform.

Eins var þátttaka í kosningum sérlega góð en um 950 flokksfélagar greiddu landsfundargjald og landsfundarfulltrúar voru rúmlega þúsund talsins.

# MIKIL TÆKIFÆRI TIL HAGRÆÐINGAR Í REKSTRI EFTIRLITSSTOFNANA

Opinbert eftirlit gríðarlega umfangsmikið. Skýrslu vinnuhóps um málaflokkinn stungið ofan í skúffu. Ítrekað hent að gjaldtaka vegna eftirlits sé ekki í samræmi við lög.

SKOÐANAPISTILL

## Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón  
Bragason

eyjan@eyjan.is



Síðasta ár fjölgaði starfsmönnum hins opinbera um liðlega 4,2% eða um tæplega 2.300 manns, samkvæmt tölum Hagstofunnar, en á sama ári fækkaði störfum á einkamarkaði um 2,6% eða um tæplega 3.900 manns. Þetta ætti að teljast alvarlegt umhugsunarefni núna, þegar skatttekjur hafa hríðfallið vegna efnahagsástandsins, en lítið hefur farið fyrir umræðu um hagræðingu í opinberum rekstri undanfarið – hagræðingu sem þó er óhjákvæmileg.

### Eftirlitskerfið þenst út

Einn er sá útgjaldaliður hins opinbera sem vaxið hefur gríðarlega á síðustu árum, en það er kostnaður vegna hvers kyns eftirlits. Milli árána 2010 og 2018 jukust útgjöld til 21 eftirlitsstofnunar ríkisins um rúm 57%, svo dæmi sé tekið.

Þessi mál voru til talsverðrar umræðu í tíð ríkisstjórnar Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, 2013–2016, en þá var að störfum hagræðingarhópur á vegum stjórnarinnar. Guðlaugur Þór Þórðarson, varaformaður þess hóps, sagði í samtali við Fréttablaðið í september 2013 að fyrri ríkisstjórn hefði forgangsraðað í þágu eftirlitsiðnaðarins. Nú þyrfti að vinna að hagræðingu og gagnrýndi hann sérstaklega framlög til fjölmiðlanefndar, sem hefðu hækkað úr 17,5 milljónum árið 2008 í 38,5 milljónir 2012. Þessar tölur er athyglisvert að skoða í ljósi fjárlaga næsta árs, þar sem gert er ráð fyrir 92 milljónum til fjölmiðlanefndar.

### Lítill áhugi til staðar

Sumarið 2014 skipaði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra vinnuhóp til að fara yfir lög og reglur er varða eftirlitsstofnanir. Í áfangaskýrslu sem hópurinn sendi frá sér þá um haustið, var lagt til að fram færi heildarendurskoðun á eftirlitsstofnunum, verkefni þeirra yrðu greind og stofnanir að



Sú hugmynd hefur komið upp að sameina Póst- og fjarskiptastofnun, Samkeppniseftirlitið og Neytendastofu.

MYND/VILHELM

því bínu sameinaðar og samþættar. Þingnefnd yrði falið eftirlit með stofnununum og fjárveitingar skyldu grundvallast á árangursmati.

Formaður starfshópsins var Skúli Sveinsson lögmaður. Hann sagði í samtali við Fréttablaðið nokkrum árum síðar, að vinna hópsins hefði runnið út í sandinn: „Það virtist ekki vera áhugi hjá stjórnvöldum á að halda starfi hópsins áfram, eftir að ég skilaði skýrslunni heyrði ég ekki meira af þessu.“

### Ýmsar tillögur að úrbótum

Starfshópurinn lagði til að umfram allt yrði hugað að þjónustuhlutverki viðkomandi stofnana, þar sem hagkvæmni og skilvirkni yrðu í hávegum og að stofnanirnar yrðu eingöngu fjármagnaðar úr ríkissjóði. Hópurinn benti á að sértekjur eftirlitsaðila, þar með talin gjöld vegna framkvæmdar eftirlits, kynnu að skapa óæskilega hvata fyrir eftirlitsstofnun til að herða eftirlit, til þess eins að auka tekjur. Í þessu sambandi er rétt að huga að því að sektir eru í eðli sínu viðurlög við afbrotum og ekki hugsaðar sem tæki til tekjuöflunar hins opinbera. Þá hefur það ítrekað hent að gjaldtaka opinberra aðila sé ekki í sam-

ræmi við lög. Dæmi um það var þegar íslenska ríkinu var gert að greiða Banönum ehf. 40 milljónir króna vegna ólögmaðrar álagningar eftirlitsgjalds, en að mati dómsins voru ekki tengsl milli fjárhæðar gjaldsins og þeirrar þjónustu sem fyrirtækið fékk.

Til að einfalda framkvæmd eftirlits hefur verið bent á mikilvægi þess að sameina stofnanir, en oft er talsverð skörun á verkefnum þeirra, til að mynda Póst- og fjarskiptastofnunar annars vegar og Samkeppniseftirlitsins og Neytendastofu hins vegar. Í Finnlandi og Danmörku hafa stofnanir samsvarandi Samkeppniseftirlitinu og Neytendastofu verið sameinaðar, svo dæmi sé tekið.

### Lítið dæmi af eftirliti

Neytendastofa gerði könnun á sölustöðum og vefsíðum ísbúða í júní síðastliðnum til að rannsaka verðmerkingar. En samkvæmt athugun Neytendastofu á fésbókarsíðum og vefsíðunum kom í ljós að þar vantaði upplýsingar um „kennitölu, virðisaukaskattsnúmer, opinbera skrá og leyfi þjónustuveitenda“, eins og það er orðað í álitu stofnunarinnar sem brást við með því að leggja 20 þúsund króna dagsekt á hverja og eina ísbúð

“Mikilvægur þáttur í því að auka samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs er að einfalda regluverk og eftirlit.

yrði þessu ekki kippt í liðinn á innan við hálfum mánuði.

Hér má velja því upp hvort ekki sé of langt gengið í eftirliti, enda stunda fæstar umræddra ísbúða rafræn viðskipti. Upplýsingarnar á vefsíðunum eru umfram allt til að koma á framfæri upplýsingum um afgreiðslutíma, vöruúrval og fleira því um líkt. Hvaða máli skiptir það neytandann hvort virðisaukaskattsnúmer og kennitala komi fram á fésbókarsíðu ísbúða?

**Snýst um samkeppnishæfni** Ísland á í alþjóðlegri samkeppni um fólk og fyrirtæki. Mikilvægur þáttur í því að auka samkeppnishæfni íslensks atvinnulífs er að einfalda regluverk og eftirlit – að það verði framkvæmt með sem allra hagkvæmustum hætti. Sér í lagi er þetta mikilvægt nú um stundir þegar kreppir að í atvinnulífinu og ekki úr vegi að dusta rykið af tillögum starfshópsins sem stungið var ofan í skúffu haustið 2014. ■

# GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

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



**INTERFLON**

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,  
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

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



# STA Í 25 ÁR



## ÖRYGGISVÖRUR

Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



## OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO  
ALLT  
GANGI  
SMURT



# kemi

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

# ERFIÐLEIKARNIR MÓTA MANN GRÍÐARLEGA MIKIÐ

Fjölmiðlamaðurinn og frumkvöðullinn Skúli Bragi Geirdal er aðeins með 24 tíma í sólarhringnum en lætur það ekki stoppa sig. Samhliða vinnu sem dagskrárgerðarmaður var hann að gefa út spil og kaffimál. Skúli veit að mikil vinna skilar sér, hann fór frá því að vera sextán ára á blóðþrýstingslyfjum vegna ofþyngdar, í að keppa á Íslandsmóti í fitness.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Skúli Bragi Geirdal er 28 ára Akureyringur sem er nýfluttur suður til Reykjavíkur. Hann er dagskrárgerðarmaður hjá N4 og grafískur hönnuður. Hann var að gefa út spilið Kjaftæði, og Umhverfismálið, sem er kaffimál búið til úr kaffi, með tveimur vinum sínum.

Skúli þekkir það af eigin raun að leggja inn vinnuna og uppskera það sem hann sáir. Þegar hann var 16 ára var hann í mikilli yfirþyngd og á blóðþrýstingslyfjum. Hann hefur síðan þá keppt tvisvar í fitness og leggur ríka áherslu á að hafa jafnvægi á milli hreyfingar og næringar til að líða sem best, bæði líkamlega og andlega.

## Kjaftæði

Það er óhætt að segja að enginn dagur sé eins hjá Skúla Braga. „Ég er svona „alt muligt man“ á N4. Ég geri allt frá að græja sjónvarpsfrétt í að setja upp auglýsingar fyrir Dagskrána, ritstýra blaðinu eða búa til sjónvarpsþætti,“ segir hann. En þar með er vinnudegi Skúla ekki lokið. Hann er að vinna í hinum ýmsu verkefnum á hliðinni.

„Ég og tveir félagar mínir, Elís Orri Guðbjartsson og Sindri Már Hannesson, vorum að gefa út vöru sem heitir Um-

hverfismálið, sem er kaffimál búið til úr kaffi, og fjölskyldu- og partýspilið Kjaftæði.“

Þetta byrjaði allt á því að þá þrjú langaði að gera eitthvað saman. Þeir voru með fundi reglulega þar sem hver þeirra þurfti að koma með þrjú hugmyndir, sama hversu bjána-legalgar þær voru.

„Svo fórum við yfir hugmyndirnar og gerðum þetta nokkrum sinnum. Síðan komust við að þeirri niðurstöðu að það væri sniðugast að búa til spil. Við hugsuðum hvernig við gætum sameinað þá hæfileika sem við búum yfir. Mínir hæfileikar liggja helst í hönnun, þannig ég gat til dæmis séð um að teikna upp alla grafík, búa til kassann og hanna spjöldin og allt sem tengist vörunni sjálfri. Svo koma þeir sterkir inn og sjá um sölu og markaðssetningu. Þetta tók eitthvað í kringum eitt og hálf ár, frá a til ö.“

## Ótrúlegt ævintýri

Það stóð fyrst til að gefa spilið út fyrir síðustu jól en það gekk ekki upp. Þá ákváðu vinirnir að nýta tímann og gefa út aðra vöru, Umhverfismálið, sem er fjölnota kaffimál búið til úr endurunnum kaffikorgi, ásamt öðrum náttúrulegum bindiefnum.

Skúli segir að þetta hafi verið ótrúlegt ævintýri og hann hefur lært mikið í þessu ferli. Það helsta er að áhuginn þarf að vera til staðar. „Ég hef ekki verið á launum undanfarin tvö

ár sem ég hef unnið í þessu, ég vinn á kvöldin og nýti frítímann í þetta. Ég held að eitthvað annað en peningar þurfi að drífa mann áfram, allavega til að byrja með.“

Félagarnir eru hvergi nærri hættir. Það stendur til að búa til loftljós og hefur Skúli Bragi fjölda hugmynda sem hann langar að koma í verk.

## Fyrst að þóknast foreldrunum, svo að skapa

Skúli Bragi lýsir sér sem mjög skapandi einstaklingi, en hann kláraði einn kafla áður en hann gat byrjað á næsta. Foreldrar hans lögðu mikla áherslu á bóknám og fór hann í háskóla til að þóknast þeim. Eftir að hann útskrifaðist með BS-gráðu fannst Skúla hann loksins geta leyft sér að fara í listnám.

„Það opnaði á allar þessar dyr. Það opnaði á alla sköpun, ég komst í tæki og tól til að koma þessu frá mér, allri þessari sköpunarorku sem ég hafði til þessa ekki vitað hvað ég ætti að gera við,“ segir Skúli Bragi.

Skúli Bragi er nýfluttur til Reykjavíkur og vinnur í fjarvinnu. Hann á fjögurra ára gamla dóttur, Eygló Aríu, á Akureyri og segir að það erfiðasta við að flytja nær verkefnum sínum sé að vera fjær henni. „Maður verður að setja fordæmi. Ég myndi vilja að hún myndi elta sína drauma. Ég þurfti að læra það sjálfur að elta mína drauma, sem eru

listræn og skapandi störf. Ég myndi ekki vilja að hún færi í nám fyrir mig. En hún þarf líka að sjá að pabbi hennar gerir það sem honum finnst skemmtilegt og eltir það,“ segir hann.

## 16 ára og á blóðþrýstingslyfjum

Þegar Skúli Bragi var sextán ára ákvað hann að breyta um lífsstíl. „Ég var alltaf í mikilli yfirþyngd í gegnum alla grunnskólagönguna. Ég forðaðist það eins og heitan eldinn að fara í íþróttatíma. Sjálfstraustið var lítið, andleg líðan mjög slæm og ég var kominn á lyf fyrir of háan blóðþrýsting á þessum tíma. Þannig að ástandið var orðið mjög slæmt, bara sextán ára,“ segir Skúli Bragi.

„Það mætti segja að það hafi verið mitt „wake up call“ – að vera kominn á lyf vegna of fitu aðeins sextán ára gamall. Ég ákvað að taka mig taki, en fékk í raun enga aðstoð við það, sem eftir á hyggja var frekar erfitt. En ég byrjaði bara hægt. Ég byrjaði að taka út gos, svo tók ég út brauð og svo framvegis. Ég tók þetta út í skömmtum og hreyfði

mig aðeins með, byrjaði á því að ganga, fór svo að hlaupa,“ segir hann.

Það var tveggja kílómetra hringur í hverfinu hans. Hann byrjaði á því að hlaupa að einum ljósastaur, svo hljóp hann að næsta og svo framvegis þar til hann gat hlaupið einn hring. „Það tók mig dágóðan tíma að geta hlaupið þennan hring án þess að stoppa. Í dag þegar ég hleyp mína tíu kílómetra þá tek ég alltaf þennan hring með til að minna mig á að það sé ekki sjálfsagt að geta hlaupið og farið út að hlaupa,“ segir Skúli Bragi.

Hann segir að vissulega hafi orðið útlitsleg breyting á sér, en stærsta breytingin hafi verið andleg. Sjálfstraustið hafi aukist til muna og honum hafi líðið mun betur.

„Ég set mér alltaf stór markmið og ef ég ætla að gera eitthvað þá vil ég gera það vel. Ég fór með þetta alla leið og keppti tvisvar á Íslandsmótinu í fitness,“ segir hann.

Sama hversu mikið er að gera hjá Skúla Braga þá stundar hann hreyfingu og borðar hollt. „Ég veit hvernig mér líður ef ég er ekki með



# AÐVENTAN

20. NÓVEMBER 2020

ADVENTUBLAÐ DV



## *Beðið eftir jólunum*

Una Guðmunds matgæðingur deilir sínum uppáhalds uppskriftum í Aðventublaði DV og setur bragðlaukana á hliðina.

➤ 2

MYND/ÞSEND



**FORLAGIÐ**  
www.forlagid.is



**Forlagið og Verðlaunasjóður íslenskra barnabóka auglýsa eftir handriti að skáldsögu fyrir börn til að keppa um Íslensku barnabókaverðlaunin 2021.**

**Skilafrestur er til og með 8. janúar 2021.**

**Allar upplýsingar á [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)**

# Jóla- baksturinn sjaldan eins kærkominn

Una Guðmunds matgæðingur DV setti á sig jólasvuntuna og smelkti í allt sitt upphaldsgúmmelaði fyrir jólin. Nú má byrja að sigta flórsykurinn og hlusta á jólalög.

Þorbjörg  
Marínósdóttir  
tobba@dv.is



Nú þegar tæpar fimm vikur eru til jóla má greina tilhlökkun í fleiri og fleiri andlitum, ekki síst í bókunar- og jólaljósadeildum landsins.

Snjókornt falla ef til vill af skornum skammti en það má vel sigta flórsykur yfir piparkökuhús og biðja Helgu Möller að vinna yfirvinnu með míkrafóninn á meðan það er hrært, brytjað, hnoðað og smakkað.

Samkvæmt óformlegri könnun DV er pre-ventan að ryðja sér enn frekar til rúms og full ástæða til.

En fyrir þá sem ekki þekkja það snilldar hugtak er átt við vikurnar fjórar fram að adventu en hægt er að nýta þær í einskona undirbúningsadventu vilji menn og konur byrja að gera vel við sig.

Viðra jólaþeysuna, eitt og eitt hreindýr, kanilkertin og auðvitað jólauppskriftir. Það er ekki seinna vænna en að smakka til sósuna í nokkrar vikur, fönðra sösur og skreyta pakka.

Það er þó mikilvægt að skrifa niður hvað er í hverjum pakka og varast það að fela pakka heimilisfólksins of vel. Að finna ekki pakkann á aðfangadag er hvítleið húsfreyjuþraut sem fæstir kæra sig um. Það hefur reynst vel að taka mynd af felustaðnum!

Ekki má gleyma að heimabakstur er kærkomin gjöf í fallettri öskju eða huggulegur glaðningur til að skilja eftir hjá þeim sem eru í sóttkví eða einangrun.

Konfektíð sómir sér svo einstaklega vel með freyðivíni hvort sem er í boðum eða á aðfangadag eða gamlárskvöld.

Síðast en ekki síst er gott að geyma gúmmelaði ekki of lengi. Margir kannast við að þríla upp eftir eldhúsinnréttingunni í leit að kökukössunum til að stelast í jólagóðgætið sem mátti helst ekki snerta fyrr en seint í desember. Þegar jólin gengu loks í garð svignuðu borð undan bakkelsi dag eftir dag sem lítill áhugi var á. Kökurnar eru nefnilega alltaf mun meira spennandi fyrr part hátíðarinnar. Leyfum okkur smá – og lengur. ■

„Samkvæmt óformlegri könnun er pre-ventan að ryðja sér enn frekar til rúms.“



Una Guðmundsdóttir heldur úti síðunni unabakstur.is

MYNDIR/AÐSENDAR

## Rauð flauelskaka með rjómaostakremi

Þessi þriggja hæða, rauða flauelskaka er heldur betur hátíðleg, dúnmjúkur botn með rjómaostskremi.

### Botnar

350 g hveiti  
1 tsk. matarsódi  
2 msk. kakó  
300 g sykur  
2 egg  
300 ml matarolía  
1 tsk. lyftiduft  
25 ml rauður matarlitir. Ég nota gel matarliti  
1 tsk. vanilludropar  
250 ml súrmjólk með karamellubragði

### Krem

400 g hreinn rjómaostur  
200 g flórsykur  
200 ml rjómi  
2 tsk. vanilludropar

Hitið ofninn í 180 gráður.

Sigtið saman hveiti, matarsóða og kakó í skál.

Hrærið egg og sykur saman. Blandið eggjunum saman við hveitiblönduna og bætið lyftiduftinu saman við.

Hrærið saman olíu, vanilludropum og matarliti í sér skál. Blandið öllu saman, hellið súrmjólkinni rólega saman við og hrærið vel á milli.

Setjið í þrjú kökuform og bakið við 180 gráður í um 25 mínútur, stingið tannstongli eða kökuprjóni í miðjuna á kökubotnunum til að kanna hvort þeir séu tilbúnir. Látið botnana kólna vel áður en þeir eru losaðir úr formunum og kremið sett á.



Blandið kremið á meðan botnarnir eru að kólna. Kremið er einfalt í framkvæmd, rjóminn er léttþeyttur, rjómaostinum og flórsykrinum ásamt vanilludropum bætt saman við og allt þeytt vel saman.

Setjið nóg af kremi á kökuna, á milli botnanna og smyrjið hana að utan með kreminu líka, það gerir kökuna enn betri.

Verði ykkur að góðu.

## Kókoskonfekt

Þessir kókostoppar klicka aldrei, geymast vel í frysti og tilvalið að skella í tvöfalda uppskrift og eiga eitthvað gómsætt með kaffinu á aðventunni.

**500 g kókosmjöl**  
**250 ml kókosrjómi**  
**2 tsk. vanilludropar**  
**1 tsk. möndludropar**  
**30 g smjörliki**  
**300 g suðusúkkulaði**

Byrjið á að bræða smjörliki og látið aðeins kólna.

Setjið kókosmjöl í skál og hellið smjörlíkinu saman við og hrærið saman með sleif.

Bætið kókosrjómanum saman við ásamt vanillu- og möndludropunum og passið að allt blandist vel saman.

Myndið litlar kúlur úr deiginu á bökunarpappír, gott að miða við eina fulla teskeið.

Bakið við 180 gráður í um 15 mínútur, eða þar til að kókostopparnir eru gullinbrúnir að ofan.

Bræðið súkkulaði yfir vatnsbaði og dýfið hverjum og einum kókostopp ofan í og setjið þá á bökunarpappír, þannig að þeir standi á súkkulaðinu. Skreytið svo kókostoppa aðeins að ofan með bræddu súkkulaði.

Setjið í kæli í um klukkustund og berið svo fram.



## Jólaklattar með trönuberjum og hvítu súkkulaði

Það jafnast ekkert á við góða hafraklatta. Ég ákvað að setja smá jólafling í klassíska uppskrift og bæta við nokkrum af mínum uppáhaldshraefnum, kókosmjöli, trönuberjum og hvítu súkkulaði. Útkoman var unaðsleg!

25-30 stk

**200 g smjör, mjúkt**  
**160 g púðursykur**  
**160 g hveiti**  
**160 g haframjöl.** Ég nota tröllahafra  
**50 g kókosmjöl**  
**½ tsk. matarsódi**  
**1 tsk. lyftiduft**  
**2 egg**  
**1 tsk. salt**  
**50 g hvítt súkkulaði**  
**100 g trönuber, þurrkuð T.d. frá H-berg**

Byrjið á að stilla ofninn á undir/yfirhita, á 180 gráður.

Setjið egginn og púðursykurinn saman í skál og hrærið vel.

Blandið næst smjörinu (gott að skera það aðeins niður) setja það svo út í blönduna bita fyrir bita, næst er hveitinu bætt saman við og allt þeytt vel saman.

Blandið næst höfrunum, kókosmjölinu, vanilludropunum, saltinu, matarsódanum og lyftiduftinu saman og hrærið allt vel saman.

Saxið hvítt súkkulaði niður og setjið út í deigið ásamt trönuberjunum og blandið rólega saman.

Myndið litlar kúlur úr deiginu (gott að miða við matskeið) á bökunarpappír, ættu að komast um 10 stk. á eina ofnplötu og bakið í ofni í um 10-12 mínútur.



## Bollakökur með piparkökubotni og rjómaostskremi

**300 g hveiti**  
**3 egg**  
**50 g sykur**  
**50 g púðursykur**  
**1 tsk. lyftiduft**  
**1 tsk. kanill**  
**½ tsk. negull**  
**1 tsk. vanilludropar**  
**120 g smjör**  
**1,5 dl mjólk**

Byrjið á því að bræða smjör í potti og leyfið því svo aðeins að kólna.

Þeytið saman sykurinn (bæði hvíta og brúna) og egginn þar til blandan verður létt í sér.

Blandið restinni af þurrefnunum saman við ásamt smjörinu, mjólkinni og vanilludropunum.

Næst er komið að því að setja deigið í form, ég legg gjarnan pappaform ofan í eldfasta, muffinsforma pönnu svo að kökurnar fletjist ekki út, þær haldast stífar með þessu móti.

Bakið kökurnar í ofni við 180 gráðu hita í um 15-20 mínútur.

Látið kólna áður en kremið er sett á.

**Rjómaostskrem**  
**400 g rjómi, léttþeyttur**  
**200 g hreinn rjómaostur**  
**100 g flórsykur**  
**½ tsk. kanill**

Byrjið á að þeyta rjómann í skál, hafið hann léttþeyttan.



Blandið rjómaostinum saman við rjómann og hrærið vel saman.

Sigið flórsykur og kanil saman við blönduna og blandið öllu vel saman með sleif.

Ég set kremið í sprautupoka og nota krem stút til þess að sprauta kreminu fallega á kökurnar. Einnig er hátíðlegt að strá smá kökuglimmer yfir bollakökurnar eða muldum kanilstöngum til skreytinga.

## Sörur

Mitt uppáhald yfir hátíðirnar eru sörur. Ég baka þær á hverju ári og hef útfært þær á marga mismunandi vegu. Ég baka yfirleitt frekar smáar kökur svona eins og konfekt-mola og ég set gjarnan Baily's eða Grand í kremið. Stundum hjúpa ég þær að utan með appelsínusúkkulaði.



Endilega látið hugan reika og prófið að breyta til og gera ykkar eigin útgáfu sem ykkur þykir best.

Hérna kemur uppskrift að klassíkum góðum sörum með venjulegri fyllingu og bails fyllingu.

### Botnar

**6 stk eggjahvítur**  
**500 gr flórsykur**  
**450 gr möndlumjöl**

### Krem

**5 stk eggjarauður**  
**250 gr smjör** Mjúkt  
**200 gr flórsykur**  
**3 msk kakóduft**  
**50 ml bails líkjör** Val  
**400 gr Suðusúkkulaði til að hjúpa**

Byrjið á að setja 6 stk eggjahvítur í skál og þeytið þær þar til þær fara aðeins að freyða.

Bætið flórsykrinum saman við og hrærið fyrst í um 1 mínútu á meðal hraða og setjið svo mikinn hraða í um 6 mínútur / þær eiga að verða að nokkurskonar marengs.

Blandið möndlumjölinu saman við og hrærið varlega með sleif, passið að blanda öllu vel saman.

Leggið bökunarpappír á bökunarplötur og myndið litlar kökur með deiginu, gott að miða hverja köku við teskeið eða nota sprautupoka og sleppa því að nota stút á hann.

Bakið við 165 gráðu hita í um 11-13 mínútur.



Takið úr ofninum og látið kólna.

Blandið saman eggjarauðum, mjúku smjöri (mikilvægt að það sé mjúkt), flórsykrinum og hrærið vel saman. Sígtið kakóduft út í blönduna og bætið einnig bails saman við ef þið viljið hafa það í kreminu.

Smyrjið kreminu á botnana og kælið.

Hjúpið næst kremið og kælið.



## Marengs krans

Þennan mjúka marengs má útfæra á mismunandi vegu, til að mynda er hægt að hafa hann svona eins og ég sýni hér á myndinni, einnig er hægt að setja allskonar ber og ávext á milli hæðanna nú eða kókosbollur svo eitthvað sé neft. Látið hugann reika og töfrið fram fallegan og góðan hátíðareftirrétt!

**4 stk eggjahvítur**  
**2 dl sykur**  
**1 tsk vanilludropar**  
**1 peli rjómi**  
**Askja af rifsberjum**  
**150 gr after eight súkkulaði** Brætt

Byrjið á að stífþeyta eggjahvítur og bætið svo sykrinum rólega saman við í smá skömmtum.

Þegar sykurinn er uppleystur er vanilludropunum bætt saman við og hrært varlega í blöndunni.

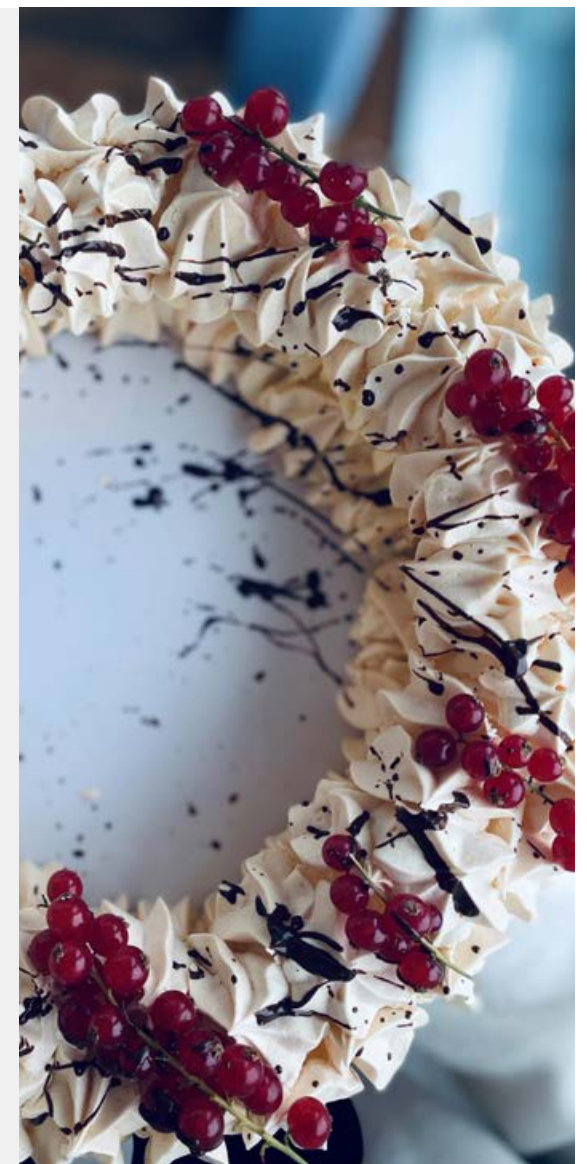
Setjið marengsblönduna í sprautupoka, ég nota krem stút frá Wilton 2D (fæst í Hagkaup) til þess að sprauta fallega tvo hringi jafna á bökunarpappír. Mikilvægt er að hringirnir séu jafnir áður en þeir bakast, því þeir leggjast svo saman að lokum með rjómanum.

Bakið hringina í ofni við 150 gráður í um 45 mínútur, takið hringina úr ofninum og leyfið þeim alveg að kólna og harðna aðeins í um 20 mínútur.



Leggið fyrri hringinn á kókudisk, sprautið þeyttum rjóma á milli ásamt bræddu after eight súkkulaði. Leggið seinni hringinn ofan á, skreytið að ofan með rifsberjum og bræddu after eight súkkulaði.

Geymið kökuna í kæli þangað til að hún er borin fram.



## Jólagott

Hérna kemur uppskrift af döðlugotti sem að ég ákvað að útfæra á jólalegan máta.

**400 gr döðlur**  
**250 gr smjör**  
**125 gr púðursykur**  
**2 bollar rice crispies**  
**100 gr kókosflögur með karamellu og sjávarsalt (nýung frá H-berg)**  
**100 gr trönuber**  
**200 gr suðusúkkulaði til að hjúpa**  
**30 gr kókosflögur krófar til að skreyta**  
**Gróft Maldon salt til að skreyta með**

Byrjið á því að skera dölurnar smátt.

Setjið smjórið, döðlurnar og púðursykurinn saman í pott og blandið vel saman við vægan hita og þangað til að döðurnar eru farnar að mýkjast vel.

Bætið rice crispies, trönuberjum og karamellu kókosflögum saman við blönduna.

Blandan fer því næst í form með bökunarpappír undir, þrýstið blöndunni vel niður í formið.

Bræðið súkkulaði yfir vatnsbaði, hellið yfir blönduna og stráið grófu salti og kókosflögum yfir súkkulaðið.

Kælið, skerið niður í litla bita og berið fram.



## Jólaís með kaffi & After eight súkkulaði

Þessi gamla góði klassíski heimagerði ís með kaffibraugði & After eight súkkulaði.

**500 ml rjómi**  
**2 msk sykur**  
**6 stk eggjarauður**  
**1 tsk vanilludropar**  
**5 msk kaffi**  
**300 gr After Eight súkkulaði**

Byrjið á að þeyta rjóma og leggið til hliðar.

Þeytið saman eggjarauður og sykur, þannig blandan verður létt og ljós og blandið varlega saman við rjómann.

Bætið vanilludropunum saman við ásamt kaffi, passið að kaffið sé kælt áður en því er bætt saman við.

Saxið um 250gr After Eight súkkulaði og blandið varlega saman við rjóma-blönduna. Hellið í form og frystið í um 6-7 klst.

Takið 50gr After Eight súkkulaði og bræðið yfir vatnsbaði, látið aðeins kólna.

Takið ísinn úr frysti eftir 6-7 klst og hellið bræddu After Eight súkkulaði yfir hann. Njótið vel!



## Jólaostakaka

Þessi ostakaka sem inniheldur Bailey's líkjör, ferskan appelsínusafa og börk, súkkulaði og kanil fullkomnar jólin að mínu mati. Bæði er hægt að útfæra ostakökuna í eitt stórt form eða setja hana í minni skalar eða glös.

**260 gr hafrakex**  
**60 gr smjör bráðið**  
**400 gr rjómaostur**  
**200 gr rjómi**  
**100 gr flórsykur**  
**50 ml Bailey's**  
**1 tsk kanill**  
**Safi úr ½ appelsínu**  
**Rifinn appelsínubörkur**  
**Fín saxað suðusúkkulaði**

Byrjið á því að setja hafrakex í matvinnsluvél og blandið saman við bráðið smjör.

Þeytið rjóma, blandið saman við hann rjóma-osti, kanil, flórsykri. Hellið appelsínusafa og líkjörnum saman við. Saxið appelsínubörk og dreifið yfir með súkkulaðispænum.

Ef þið setjið kökuna í eitt form er hafrakex-blandan sett á botninn, rjóma-blandan næst og að lokum er appelsínubörk og súkkulaði dreift yfir. Ef að setja á kökuna í skalar eða glös er flott að lagskipta kökunni þeas, hafrakex, rjóma-blanda til skiptis og skreyta svo að lokum með appelsínuberki og súkkulaði.



# Truflaðar vegan súkkulaði-trufflur sem bráðna í munni

Matarbloggarinn og grænkerinn Þórdís Ólöf segir að leyndarmálið á bak við góðan vegan-bakstur liggja einfaldlega bara í gleðinni og viljanum til að prófa sig áfram.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



Þórdís Ólöf Sigurjónsdóttir hefur verið grænkeri síðan 2016. Hún heldur úti vinsæla matarblogginu Graenkerar.is og samnefndri Instagram-síðu.

Það er ekkert mál að njóta hátíðanna og öllu því sem fylgir þó þú sért vegan. Þú getur prófað þig áfram með nýjar uppskriftir eða breytt gömlum uppskriftum svo þær séu vegan. Aðspurð hvernig það er hægt, segir Þórdís að það sé vanalega nokkur hráefni sem þarf að skipta út til að „veganæsa“ uppskrift.

## Prófaðu nýtt um jólin

„Nota má vegan smjör, vegan mjólk og vegan rjóma í stað kúasmjörs, kúamjólkur og kúarjóma. Eggjum er almennt auðvelt að skipta út fyrir banana, chia fræ eða hörfræjamjöl, en ef uppskriftin kallar á þeyttar eggjahvítur er hægt að þeyta safann af kjúklingabaunum í dós, en þannig má til dæmis búa til vegan marengs. Svo eru ýmis önnur hráefni sem koma á óvart í bakstri og má til dæmis gera súkkulaðikökur úr svartbaunum eða sætum kartöflum. Nú orðið er hægt að finna vegan útgáfur af langflestum uppskriftum á netinu, en ég mæli líka með að vera óhrædd við að prófa að yfirfæra ykkar uppáhaldsuppskriftir í vegan búning,“ segir hún.

„Flest höfum við alist upp við bakstur sem kallaði á smjör, egg og mjólk, en það er ekkert sem segir að það sé rétta leiðin til að baka. Hvers vegna ekki að prófa nýjar leiðir til að gera sama hlutinn? Við sjálf, umhverfið og dýrin njótum góðs af.“



Þórdís Ólöf nýtur þess að baka og elda yfir hátíðirnar.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

Verið óhrædd að yfirfæra ykkar uppáhaldsuppskriftir í vegan búning.

## Hvað finnst þér skemmtilegast að baka í kringum hátíðarnar?

„Ég er mikið jólabarn og elska að baka og elda fyrir jólin. Skemmtilegast finnst mér að baka vegan sörur, en ég nota þeyttan kjúklingabaunasafa í botnana. Einnig er ég forfallinn súkkulaðiaðdáandi og reyni að gera konfekt fyrir hver jól, til að eiga og gefa. Í lok nóvember sameinum við mamma gjarnan krafta okkar og útbúum hnetusteik og vegan útgáfu af hangikjöti fyrir jólin, en okkur finnst gott að vera tímanlega í því,“ segir Þórdís. ■

## Vegan súkkulaðitrufflur

Truflaðar vegan súkkulaðitrufflur sem bráðna í munnum. Frábærar til að eiga með kaffinu yfir hátíðirnar, eða sem heimagerð jólagjöf fyrir vini og ættingja. Í uppskriftina er notað silken tófú sem er sérstök tegund af tófú og gefur trufflunum silkimjúka áferð.

**300 g suðusúkkulaði**

**100 g vegan smjör**

**1 dl kakósmjör** má skipta út fyrir vegan smjör

**300 g silken tófú** Sérstök tegund af tófú sem er mýkri en hefðbundið tófú

**Salt eftir smekk**

**1 dl kakóduft**

Bræðið suðusúkkulaði, vegan smjör og kakósmjör í potti við vægan hita.

Setjið súkkulaðiblönduna í blandara ásamt tófúinu og saltinu og blandið þar til silkimjúkt.

Setjið blönduna í lokað ílát og kælið inni í ísskáp í 2-3 klst. eða þar til blandan hefur stífnað

Mótið litlar kúlur úr blöndunni og veltið þeim upp úr kakódufti. Raðið trufflunum í box og geymið í kæli eða frysti.

Trufflurnar eru bestar ef þær hafa fengið að mýkjast í smástund við stofuhita eftir að þær eru teknar út úr kæli.

Prófið að bæta einu espresso-skoti út í blönduna fyrir dásamlegar súkkulaðitrufflur með kaffibraðði.





Þegar kóvídkvíði og vetrarkuldi sækir að með tilheyrandi þurrkablettum og húðvandamálum er gott að leita á náðir góðra krema til að endurnæra húðina og veita raka. Það er ómetanleg tilfinning að líða vel í húðinni og góðar húðvörur með fyrsta flokks virkum innihaldsefnum skila sér í heilnæmari húð og ekki síður heilbrigðari sál.

Íslenska vefverslunin SANA – umhverfisvænar vörur er nýleg netverslun sem sérhæfir sig í húð- og hárvörum frá frá flottum asískum merkjum frá Japan og Suður-Kóreu. Það hefur varla farið fram hjá neinum sem fylgist með húðumhirðuáðinum að vörur frá þessum menningarsvæðum vekja gríðarlega athygli. Því einmitt á þessu svæði er aldagömul hefð fyrir víðtækri húðumhirðu sem byggir bæði á nýjum uppfinningum og margreyndum fornum austurlenskum aðferðum. Á skömmum tíma hefur SANA borist fjöldi jákvæðra umsagna frá viðskiptavinum. Margir þekkja vörurnar eftir að hafa búið erlendis og eru ánægðir að komast í þær hér og aðrir eru fyrst að kynast þessum frábæru vörum núna.

### Heilandi fyrir huga og húð

Merkin sem eru í boði hjá SANA heita AROMATICA, SIORIS, COKON LAB og RUHAKU. Húðvörurnar frá SANA eru hágæða húðvörur. Öll innihaldsefni, allt ferli og umbúðir eru eins náttúrulegar, hreinar og umhverfisvænar og hægt er. Vörurnar frá SANA henta öllum kynjum og er hægt að finna vörur sem henta öllum húðgerðum, hvort heldur er þurri, feitri, viðkvæmri, blandaðri, ungru sem aldinni húð.

### Geggjaðir jólapakkar á afslætti

Sana vefverslun, [www.sana.is](http://www.sana.is), ætlar að gefa 15% afslátt af öllum fjórum jólapökkunum inni á vefsíðu SANA ef notaður er afsláttarkóðinn: Sana. ■

### SIORIS jólapakkinn

Inniheldur andlitshreinsi, serum, dagkrem, næturkrem, rakasprey og ampoule. Einföld hönnun og hrein innihaldsefni sem henta viðkvæmum húðgerðum. Einkennandi fersk sítruslykt vekur skynfærin á dimmum vetrarmorgnum.

### Cleanse Me Softly Milk andlitshreinsir:

Mildur og góður og hentar öllum húðgerðum.

• **Bring the Light serum:** Mjög endurnærandi og tilvalið fyrir þreytta húð. Þetta ofur-serum er algjör næringabomba.

• **Stay With Me dagkrem:** Djúpnærandi og róandi rakakrem. Gott fyrir allar húðgerðir en sérstaklega þurra og viðkvæma húð.

• **You Look So Young næturkremið:** endurstillir og endurnærir húðina. Kremið inniheldur tamanu-olíu og hjálpa innihaldsefni kremsins við að styrkja húðina, auka framleiðslu á kollageni, rétta af litarefni og jafna húðlit.

• **Time Is Running Out rakasprey:** Olíu-rakasprey sem virkar sem andlitssvatn. Nærandi uppskrift vörunnar samanstendur af 78% lífrænu rakagefandi ávaxtavatni.

• **A Calming Day ampúlan:** Tilvalin fyrir viðkvæma húð. Bólguþandi omija-áavaxta ekstrakt og bólguþandi Calendula- og Centella Asiatica þykki (5%) sem er stútfullt af andoxunarefni. Varan er gerð til að róa húðina.

# GUÐDÓMLEGAR VÖRUR FYRIR HÚÐ OG HUGA

Húðin er stærsta líffæri líkamans og við þurfum að huga að henni líkt og öllum öðrum líffærum. Umhverfisvænar og góðar húðvörur frá SANA eru því ein hugulsamasta jólagjöf sem hugsast getur.



AROMATICA: Andlitshreinsir, tóner, serum, andlitsskrem og augnkrem.



### RUHAKU jólapakkinn

Inniheldur andlitshreinsilíu, andlitssolíu og dagkrem. Ruhaku býr að framúrskarandi náttúrulegum efnum frá japönsku eyjunni Okinawa. Vörurnar innihalda virk efni eins og retinol sem er algert undrafefni fyrir þreytta húð. Ilmkjarnaolíur úr gettou-laufi og jarðbundinn ilmur hefur róandi og heilandi áhrif á hugann.

- **Andlitshreinsilía:** Náttúruleg uppspretta AHA úr fimm extróktum gerir húðina geislandi og silkimjúka.
- **Andlitssolía:** Rík af E-vítamíni og arganolíu. Kemur í veg fyrir oxun húðarinnar.
- **Andlitsskremið:** Róar húð og huga með tveimur ilmum. Andoxunaráhrif gettaulaufsins stuðla að heilbrigðri húð.



### COKON LAB jólapakkinn

Inniheldur hand- og líkamssápu og líkamsskrem. Chokon Lab leggur einnig áherslu á að nota hrein og flott innihaldsefni sem henta viðkvæmri húð. Framleiðendur gefa myktinni sérstakan gaum en vörurnar eru unnar úr silki. Þá er ilmurinn afar heilandi og róandi.

- **Sápa og líkamsskrem:** Koma í tveimur ilmum. Annar er léttur og sætur ilmur ávaxtatrája og heitir Woody Citrus. Hinn er unninn úr náttúrulegum ilmkjarnaolíum og gefur hugarró með ferskum ilmi og kallast Floral Woody Nat. Blanc Plume og Reve Blanc. 480 ml.

### AROMATICA jólapakkinn

Inniheldur andlitshreinsi, tóner, serum, andlitsskrem og augnkrem. Aromatica er þekkt fyrir hreint framleiðsluferli og framúrskarandi innihaldsefni sem henta viðkvæmri húð. Heilandi fyrir huga og húð með heillandi ilm.

- **Reviving Rose Infusion:** Rjómakennndur andlitshreinsir er rakagefandi og hreinsar án þess að þurra húðina. Rósavatn, damask, aloe og marigold næra húðina og vernda.
- **Reviving Rose Infusion Treatment tóner:** Alkóhólfrítt andlitssvatn fyrir viðkvæma húð. 99% náttúrulegt og hefur tvöfalda virkni til að læsa rakann inni í húðinni. 200 ml.
- **Rose Infusion serum:** Unnið úr blöndu af lífrænu rósavatni og rósar-ilmkjarnaolíu. Mjög rakagefandi og vinnur að þéttingu og raka húðarinnar.
- **Reviving Rose Infusion andlitsskrem:** Ríkt af andoxunarefnum eins og rósar-ilmkjarnaolíu og djúpnærir húðina. Stuðlar að náttúrulegri mykt og hjálpar til við að lyfta og slétta andlitslínur. 50 ml.
- **Rose Absolute augnkrem:** Lýsir upp dökka bletti. Lífrænt shea-smjör gefur viðkvæmri húð raka og kemur í veg fyrir fínar línur. 20g.

Ný og spennandi vörumerki sem standast kröfur SANA munu bæstast við fljótlega í vefverslunina [www.sana.is](http://www.sana.is) og áhugasamir eru hvattir til þess að fylgjast með SANA á Instagram: [Sana\\_vefverslun](https://www.instagram.com/sana_vefverslun) og á Facebook: [SANA vefverslun](https://www.facebook.com/sana_vefverslun).

Nánari upplýsingar á [www.sana.is](http://www.sana.is)

# Ketó súkkulaðibitakökur með appelsínudropum

Matarbloggarinn og rithöfundurinn Hanna Þóra segir að lykilatriðið í að baka gómsætar ketó-vænar uppskriftir sé að velja rétt sætuefni í stað hefðbundins sykurs.

Guðrún Ósk  
Guðjónsdóttir  
gudrunosk@dv.is



**H**anna Þóra Helgadóttir hefur fylgt ketó mataræði undanfarin tvö og hálf ár. Hún er matarbloggari og deilir uppskriftum á Instagram @hannathora88 og hannathora.is. Hún var að gefa út sína fyrstu bók fyrir jólin, KETÓ – Uppskriftir – Hugmyndir – Skipulag.

## Smekkur manna misjafn

Í stuttu máli gengur ketó út á að borða lítið sem ekkert af kolvetnum, þar af leiðandi hvorki sykur né hveiti. Aðspurð hvað sé leyndarmálið á bak við góðan ketó bakstur segir Hanna Þóra besta leyndarmálið vera að velja sætuefni sem hentar þér og þínum.

„En smekkur manna er afar misjafn í þeim flokki. Sumir finna aukabragð af sætuefnum sem aðrir finna ekki, en það er afar misjafnt á milli tegunda. Úrvalið er sífellt að aukast og því ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og sleppt venjulegum sykri.“

Þegar kemur að því að breyta hefðbundinni uppskrift svo hún verði ketó, segir Hanna Þóra það vera lítið mál.

„Lykilatriðið er að velja gott sætuefni til að nota í staðinn fyrir sykur. Ég nota mest möndlumjöl og kókos-hveiti í staðinn fyrir venjulegt hveiti, en það er lægra í kolvetnum og laust við glútein,“ segir hún.

„Ef um pönnukökur eða smákökur er að ræða er gott að hafa í huga að hafa hverja og eina ekki of stóra þar sem glútein er ekki til staðar, sem er bindiefni, og þær brotna frekar ef þær eru mjög stórar, en bragðið er ekki verra.“

## Ketó-vænar smákökur með kaffinu

Skemmtilegast þykir Hönnu Þóru að baka eitthvað með börnunum í kringum hátíðirnar og skapa þannig samverustund í leiðinni.

„Ég hef gert mikið af kókoskúlum og möndluklössum sem þarf ekki að baka í ofni og það slær ávallt í gegn heima hjá mér. Allir fá að skella í nokkrar jólalegar kókoskúlur og smakka. Súkkulaðibitakökur eru nýjasta æðið en það er lítið mál að baka ketó-vænar smákökur og hafa með kaffinu,“ segir Hanna Þóra.

„Jólin eru fram undan með öllum þeim kræsingum sem þeim fylgja. Með öllum ketó-vænu uppskriftunum er leikur einn að fara samviskubitslaust í gegnum hátíðirnar, njóta alla leið og borða góðan mat án kolvetna. Bökum eitthvað gott og njótum með okkar nánustu. Það að uppskrift sé ketó þýðir að hún sé sykur- og hveitilaus, það eru innihaldsefni sem margir eru til í að sleppa með tilheyrandi blóðsykursjöfnun og vellíðan í kjölfarið.“ ■



Hanna Þóra hvetur fólk til að prófa ketó-væna uppskrift um jólin.

MYNDIR/ERNIR

## Ketó súkkulaðibitakökur með appelsínudropum

100 g smjör við stofuhita  
80 g sæta  
2 tsk. vínsteinslyftiduft  
Nokkur saltkorn  
1 egg  
2 dl möndlumjöl  
Sykurlaust súkkulaði, saxað  
2 tsk. appelsínudropar/sykurlaust djúsþykkni

Þeytið vel smjör, egg, sætuefni og appelsínudropa.

Bætið næst lyftidufti og möndlumjöli saman við.

Saxið sykurlaust súkkulaði og hrærið varlega saman við.

Bakið við 180 gráður þar til kökurnar eru orðnar gulllitaðar.



# Ást og alúð í hverjum skammti

Dominique Plédel Jónsson hefur starfað í vínbransanum í rúm 20 ár og er einn af frumkvöðlum vínmenningar á Íslandi. Auk þess er hún mikil áhugamanneskja um kombucha.

Eftir að hafa búið í Noregi og Danmörku í tíu ár sneri Dominique aftur heim og tók þá ríkan þátt í að færa vínmenninguna á Íslandi upp á hærra plan. „Ég kom aftur árið 1993. Vínmarkaðurinn á Íslandi var að taka stakkaskiptum og það varð í raun alger sprenging. Stærsta breytingin var að veitingastöðum var nú heimilt að flytja inn vín án milligöngu ÁTVR. Því fórum við nokkur saman út í að stofna vínþjónasamtök á Íslandi,“ segir Dominique.

Dominique hefur rekið Vínskólann í um 15 ár. „Skólann stofnaði ég vegna þess að menntunin sem þjónarnir fengu í þjónaskólanum dugði ekki á vínsviðinu. Um leið og þjónarnir voru orðnir vel að sér varð almenningur forvitinn og vildi fá fræðslu. Það fór því svo að ég bauð upp á námskeið fyrir almenning líka.“

**Hreifst samstundis við fyrsta sopa** Dominique hefur verið viðriðin vínbransann í hartnær 20 ár og tekið að sér að þjálfar keppnisið í alþjóðlegum vínsmökkunarkeppnum. En þessi vínserfræðingur ber ekki bara skynbragð á gott vín heldur er hún einnig hrifin af kombucha, þá sérstaklega af Glóaldin kombucha og Krækiberja kombucha frá íslenska fyrirtækinu Kombucha Iceland.

„Ég man þegar ég smakkaði kombucha í fyrsta sinn fyrir um 3-4 árum á matarmarkaði í Hörpu. Manuel og Ragna voru að kynna vörurnar sínar frá Kombucha Iceland. Ég hafði smá heyrt af þessu tískufyrirbæri sem virtist vinsælt vestanhafs. Á þessum tíma var virkur hópur íslenskra framleiðenda að byrja ýmsa spennandi framleiðslu og þau Ragna og Manuel voru í þessum hópi með íslenskt kombucha. Þegar ég tók fyrsta sopann fann ég að þau voru alveg með þetta. Þetta var einstaklega vel gert hjá þeim og ég hreifst samstundis. Ég fann að þetta virkjaði bragðlaukana á skemmtilegan hátt. Manuel hljóp svo til mín hinum megin við kynningarborðið, opnaði flösku með nýju bragði og beið fullur eftirvæntingar eftir að ég smakkaði nýja bragðið. Síðan þá hafa þau verið dugleg að leita til mín þegar þau þróa nýjar bragðtegundir.“

„Ég vil ekki ganga svo langt að segja að kombucha sé eins og vín, en get þó fullyrt að það séu ákveðnir samnefnarar. Líkt og vín þá virkjar kombucha frá Kombucha Iceland öll skynfærin. Þú drekkur það ekki bara með munninum heldur líka með augunum og nefinu. Sama gildir með sýrnina. Það verður að vera sýrni í víni til að jafnvægið rétt sé og það er eins í kombucha. Kombucha og vín eiga það líka sameiginlegt að það þarf að smakka nokkrum sinnum til þess að kunna að meta, og þegar það er komið þá er erfitt að snúa aftur.“

Sjálfr trúir ég og tengi sterklega við allt sem er í nánd við mann, hvort sem það er matur, vín eða annað. Ég hef enga þörf á að sækja vín langar leiðir heldur vil ég helst að þetta komi úr moldinni sem maður stendur á.



Dominique Plédel Jónsson átti stóran þátt í að færa vínmenninguna á Íslandi upp á hærra stig á síðustu öld. Ásamt því að vera sérfræðingur í víni þá er hún líka mikill aðdáandi kombucha frá Kombucha Iceland.  
MYND/SILJA RUT THORLACIUS



MYNDIR/DANI GUINDO

Kombucha frá þeim Rögnu og Manuel uppfyllir þessa nálgun því þetta er íslensk framleiðsla.“

## Góð áhrif á heilsuna

Dominique segir einnig forvitnilegt hvernig kombucha verður til. „Þetta er í raun gerjað te. Á meðan ég var í burtu frá Íslandi var mikið rætt á neikvæðum nótum um mansjúríusveppinn sem tröllreið öllu. Voru því margir fordómfullir í garð kombucha þegar það komst aftur í tísku. Ég missti sem betur fer af þessu tali og var fullkomlega fordómalaus þegar ég smakkaði kombucha fyrst. Svo hefur það komið á daginn að kombucha gerir mér afar gott hvað varðar heilsuna. Ég er með sykursýki og þarf að taka ýmis meðöl sem fara mörg hver illa með meltingarveginn. Eftir að ég byrjaði að neyta kombucha að staðaldri tók ég eftir því að meltingarvandamálin löguðust. Ég veit að ég er ekki ein um þetta og þetta er fullkomlega rökrétt, því það sem er gerjað með þessu móti, það fer vel í meltingarveginn, súrsað grænmeti, súrkál eða annað. Fyrri kynslóðir geymdu mat með þessu aðferðum og nutu góðs af gerlunum

sem mynduðust við gerjun. Okkar kynslóð hefur smám saman gleymt þessu. Með því að taka þetta upp aftur komum við jafnvægi á kerfið okkar. Við uppfyllum eitthvað sem hefur vantað. Kombucha frá Kombucha Iceland uppfyllir þessa vöntun. Svo er þetta líka svo hentugt. Það er mun auðveldara að drekka tvö glös af kombucha á dag en að neyta heillar súrkálskrukku. Kombucha er ekkert töframeðal enda trúir ég ekki á slíkt. En það hefur raunveruleg áhrif. Það er líka ótrúlegt hvað kombucha býður upp á mikla fjölbreytni í bragði og öðru. Það hefur sýrnina en það er líka hægt að bragðbæta það með ávöxtum.“

## Svalandi drykkur

Dominique segist drekka kombucha allt árið, þó meira á sumrin. „Enda er þetta ofboðslega svalandi drykkur. Ætli ég drekki ekki svona tvö glös og upp í eina flösku á dag. Ég er með þrjár flöskur sem ég fylli á hjá einhverjum af þeim áfyllingarstöðum sem Kombucha Iceland býður uppá. Það hentar mér ágætlega því ég er alltaf að leita að leiðum til þess að huga að umhverfinu. Við getum ekki

lifað án náttúrunnar og hún ver sig ekki gegn okkur. Því verðum við að hlúa að henni.“

Sjálfr er ég langhrifnust af Glóaldin kombucha frá Kombucha Iceland. Drykkurinn er í súrari kantinum sem hentar mér vel, því ég sækir í súrt. Það er jafnvægi í bragðinu og ég elska líka nafnið, glóaldin. Einnig er ég hrifin af krækiberjadrykknum frá Kombucha Iceland. Bragðið er í fínu jafnvægi og krækiberin bjóða upp á flókna bragðpallettu af sætu, sýrni og beiskju.“

## Getur ekki án þess verið

Dominique segist hvorki vilja vera án kombucha né góðs súrdeigsbrauðs. „Ég sendist glöð milli bæjarhluta til þess að komast í bæði. Ég bý í Árbæ og hef nokkrum sinnum farið alla leið í Kópavog að ná mér í áfyllingu af kombucha. Sama gildir um uppáhalds-súrdeigsbrauðið, það gengur ekki hvað sem er á mínu heimili. Þetta snýst allt um að það sé ást og alúð í hverjum skammti og í hvert sinn sem ég fæ mér sopa af kombucha þá hugsa ég til Rögnu og Manuela. Því ég veit að þau framleiða drykkina sína af einlægni, metnaði og alúð.“ ■

## Eftirfarandi aðilar í Reykjavík eru meðlimir í Kombucha Iceland-fjölskyldunni

Krónan| Melabúðin| Fjarðarkaup| Heilsuhúsið| Matarbúðin Nándin| Brauð og co. og nú nýlega fánlegt í Heimkaup. Einnig fæst Kombucha Iceland í BioBorgara| Kaffihúsi Vesturbæjar| Le Kock| Kaffi Laugalæk| Mr.Joy| Mamá| Te og Kaffi| Systrasamlagin og á fleiri stöðum.

## Einnig eru nokkrir sölustaðir úti á landi:

Vistvera á Selfossi| Ljómalind í Borgarnesi| Fisk kompaní á Akureyri| Hús handanna á Egilsstöðum og Kaja Organic á Akranesi.

## JÓLABJÓRSSMAKK DV

# Bentu á þann sem að þér þykir bestur

Blaðamenn og sérlegir ráðgjafar þeirra fórnðu sér í heljarinnar jólabjórsmakk til að gefa lesendum innsýn í frumskóg jólabjórins, 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.\*



## SKYRJARMUR



EINKUNN 8,4

## TUTTUGASTI OG FJÓRÐI



EINKUNN 8,9

## FLOKKUR 3: PORTER / STOUT / BARLEY WINE / KRYDDBJÓR

NAFN	TEGUND	FRAMLEIÐANDI	ÁFENGIS%	EINKUNN	LÝSING
TUTTUGASTI OG FJÓRÐI	Barley Wine	Ölvisholt	10,0%	8,9	Ótrúlegur bjór. Bourbon-lyktin sendir mann beinustu leið til Kentucky í píligrímaferð. Ölvisholt slær, enn og aftur, í gegn.
HURÐASKELLIR	Imperial Porter	Borg	11,5%	8,5	Mjúkur á tungu, en skilur eftir spark í bragðskynið sem þú gleymir ekki. Pennan verða allir að smakka.
JÓLA JÓRA	Imperial Stout	Ölvisholt	9,2%	8,2	Ölvisholt hefur fyrir löngu stimplað sig inn sem eitt áhugaverðasta brugghús landsins. Þessi bjór er m.a. ástæðan.
JÓLAKALDI	Súkkulaði Porter	Kaldi	6,5%	7,4	Prýðisbjór sem kominn er með reynslu. Kaldi fær lof fyrir íhaldssemína.
HEL	Porter	Ölvisholt	7,0%	7,4	Alvöru vetrarbjór. Þungur en rennur vel niður. Nauðsynlegt að eiga einn svona í ísskápnum á hverri stundu.
HEILÖG EILÍFÐ	Stout	Ægir brugghús	10,0%	7,1	Viskíbragðið leynir sér ekki. Alvöru stout sem allir alvöru stout-menn þurfa að smakka.
GILJAGAUÐ	Barley Wine	Borg	10,0%	7,0	Djúpur og góður, en nokkuð dæmigerður barley wine bjór
EINSTÖK WINTER ALE	Kryddbjór	Einstök	8,0%	6,7	Krafmikill og jólalegur. Kannski ögn þungur ofan á jólamatinn, en frábær ef þarf að skapa jólastemningu með einu glasi.
EINSTÖK DOPPEL-BOCK	Doppel-bock	Einstök	6,7%	6,3	Skíptar skoðanir um þennan. Hann skoraði hátt og lágt og endar því með miðlungs meðaleinkunn.
HNETUBRJÓTUR	Hazelnut Milk Stout	Malbygg	5,6%	6,1	Fullkominn súkkulaði eftirréttur um jólin. Ef stout er fyrir þig, þá er þessi fyrir þig.
SVARTÁLFUR	Potato Porter	Álfur	6,4%	5,6	Þungur og bragðmikill bjór, en allir sammála um að eitthvað vantaði þarna. Skildi ekki mikið eftir, en áhuga-verð tilraun.
HÁTÍÐAR PÚKI	Stout	Dokkan	4,5%	5,2	Jólalegur sakleysingi að vestan. Alveg hægt að drekka þennan, enda hress og líflegur bjór.
JÓLABJÓR	Reyktur Bock	Ölvisholt	7,2%	4,7	Ölvisholt tekur hér stóran séns en tekst ekki nægilega vel til. Reykt kjöt um jólin segja dómarar, ekki reyktan bjór.

JÓLA JÓRA



EINKUNN 8,2

HEL



EINKUNN 7,4

JÓLABJÓR



EINKUNN 7,2

DJÚS KRISTUR



EINKUNN 7,5

JÓLA MAGNÚS FRÚKTUS



EINKUNN 8,1

FLOKKUR 4: SÚRBJÓRAR OG ANNÐ

NAFN	TEGUND	FRAMLEIÐANDI	ÁFENGIS%	EINKUNN	LÝSING
SKYRJARMUR	Súrbjór	Borg	4,3%	8,4	Berjabomba. Bláberjaskyríð leynir sér ekki. Hvað súr jólabjóra varðar, er þessi konungur.
JÓLA MAGNÚS FRÚKTUS	Súrbjór	RVK Brewery	6,3%	8,1	Jólaútgáfa eins besta súrbjórs landsins stendur hér vel fyrir sínu. Geggjaður bjór, en ekkert rosalega jólalegur.
ALL THAT GLITTERS AINT GOLD	Raspberry Ale	Lady Brewery	6,1%	8,0	Áramótabjór meira en jólabjór. Ótrúlega frumleg og skemmtileg tilraun hjá Lady. Kampavín mætir bjór mætir stemningu.
DJÚS KRISTUR	Súrbjór	Malbygg	5,6%	7,5	Enn einn frumlegur súrbjór frá Malbygg með vel greinanlegum vanillutón sem setur jólastemninguna.
ÞRIÐJI Í JÓLUM	Belgian Tripel	Böl	8,5%	5,4	Böl er áhugavert brugghús sem kemur reglulega á óvart, en þessi jólabjór er ekki fyrir alla. Áhugaverð tilraun engu að síður sem er vel þess virði að smakka.
HALELÚJA	Svartur Lager	Steðji	5,2%	1,9	Of mikið lakkrísbragð. Þessi tilraun virðist fullreynd og ætti ekki að vera gerð aftur.

SMAKKTEYMIÐ

Smakkteymið var samsett af miklu áhuga-fólki um bjór, þeim Heimi Hannessyni, Mána Snæ Þorlákssyni og Erlu Dóru Magnúsdóttur sem öll eru blaðamenn DV, auk Ás-laugar Högnadóttur kennara og Jóhanns Más Valdimarssonar rekstrarstjóra.

ATHUGIÐ!  
Farið var eftir ítrustu sóttvarnareglum!



\* Fyrri hluti jólabjórssmakksins var í síðasta tölublaði DV.

## 10 ráð til að komast í jólaskap

**1 Haltu jólaboð – strax**  
Þetta er ekki grín og það dugar að það sé einn gestur. Það sem verður að vera á boðstólum er jólatónlist, sparilegur klæðnaður, kerti, dúkur, jólaöl, piparkökur, flatbrauð með hangikjöti og konfekt.

**2 Jólatónlist**  
Gerðu jólalagið á Spotify og leyfðu þér að hlusta á hann daglega.



**3 Jólamynd**  
Horfðu á jólamynd eða þátt. Nýtt efni hrúgast nú inn á efnisveiturnar. Love Actually og Home Alone standa svo alltaf fyrir sínu og norsku þættirnir Home for Christmas á Netflix eru æði.



**4 Bakstur**  
Bakaðu smákökur og drekktu ískalda mjólk.



**5 Jólaljós**  
Hengdu upp jólaljós. Meira er betra.



**6 Föndur**  
Föndur hvers konar er alltaf jólalegt. Hægt er að kaupa ýmsa föndurkassa til að gera sápur, kerti og baðbambur á urd.is eða grípa í eitthvað einfaldara og föndra jólamerkimiða.

**7 Jólaskraut**  
Keyptu þér eitt nýtt jólas kraut og stilltu því upp á góðan stað.

**8 Ilmkerti**  
Kveiktu á jólaugu ilm-kerti eða kveiktu í kanilstöng og leggðu í eldfast mót. Í Body Shop fást líka dásamlegir ilm-olíubrennarar og dropar.

**9 Keðjupakkaleikur**  
Startaðu keðjupakkaleik. Settu lítinn glaðning á tröppurnar hjá vini eða vinkonu og skoraðu á viðkomandi að gera það sama fyrir einhvern annan.

**10 Góðgerðarmál**  
Pakkaðu inn pakka og gefðu til góðgerðarmála.



Jólabjór, mandarínur og piparkökur koma manni langt.

MYND/TM

IS WATCH CO. REYKJAVÍK

*Gennilega Heimsins Minnsti Úra Framleiðandi*

HJÁ GILBERT ÚRSMÍÐ SÉRHÆFUM VIÐ OKKUR Í ÚRSMÍÐI, HÖNNUN OG FRAMLEIÐSLU ÚRA. ÁRATUGA REYNSLA, METNAÐUR OG FAGMENNSKA.

*IS Watch co.*  
REYKJAVÍK

ÚRVALIÐ AF ÚRUM HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA OG ÆTTU FLESTIR AÐ GETA FUNDIÐ ÍSLENSKT ÚR VIÐ SITT HÆFI EN ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á [WWW.GILBERT.IS](http://WWW.GILBERT.IS)

**ARC-TIC ICELAND**

ARC-TIC ÚR MEÐ LEBURÓL 29.900.-

ARC-TIC ÚR MEÐ STÁLÓL 34.900.-

---

**GILBERT**  
ÚRSMÍÐUR

**GILBERT ÚRSMÍÐUR**  
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK  
[WWW.GILBERT.IS](http://WWW.GILBERT.IS)  
SÍMI: 551 4100



Skúli Bragi lét drauminn rætast um að vinna í skapandi starfi, eftir að hafa útskrifast úr háskólanámi til að þóknast foreldrum sínum.

MYND/VALLI

**FYRIR**



**EFTIR**



MYND/ADSEND

Þessa hluti á hreinu, þannig að þetta verður aldrei kvöð. Þetta er partur af því að ég geti verið skapandi, unnið mína vinnu og verið faðir. Ég held mér góðum andlega með hreyfingu og næringu.“  
 Það var mikill persónulegur sigur fyrir Skúla Braga þegar hann fékk vinnu sem fótboltaþjálfari, en hann þurfti að hætta að æfa íþrótt-

ina á sínum tíma vegna yfirþyngdar.  
 „Ég var með fyrirlestra fyrir krakkana um næringu og fitness-þjálfun til að koma því til skila hvað það getur hjálpað að borða hollan og góðan mat,“ segir hann.  
**Notar snyrtivörur**  
 Þegar kemur að snyrtivörum viðurkennir Skúli Bragi

ófeiminn að hann noti þær. Hann segir það leitt að hann hafi fundið fyrir fordómum vegna þessa, því hann er gagnkynhneigður karlmaður sem notar snyrtivörur.  
 „Þegar ég byrjaði að vinna í sjónvarpi þá komst ég að því að þegar maður er í sjónvarpi þarf maður að vera almennilega til fara. Ég fór að leita í snyrtivörur þar sem það er engin sminka sem vinnur á N4, þannig að ég þurfti að sjá um þetta sjálfur,“ segir Skúli Bragi.  
 „Ég komst að því að ég var sjálfur svolítið feiminn við þetta þegar ég fór að kaupa farða úti í búð. Starfsfólkið var alveg jafn feimið og ég og kunnir ekki að ráðleggja karlmönnum.“  
 En Skúli dó ekki ráðalaus og fékk aðstoð frá vini sínum sem notar einnig snyrtivörur. „Hann er samkynhneigður og ég held að það sé viðurkenndara að samkynhneigðir karlmenn noti snyrtivörur frekar en gagnkynhneigðir. Hann hefur allavega ekki orðið fyrir sama aðkasti og ég fyrir að nota vörurnar,“ segir hann og hlær.  
 „Upp úr þessu fór ég líka að

hugsa um húðina mína og nota viðeigandi vörur. Ég velti því fyrir mér af hverju ég hafi ekkert verið að spá í þessu og hvort maður þurfi virkilega að byrja að vinna í sjónvarpi til að byrja að þæla í þessu. Og þá byrjaði ég að skrifa um þetta til að vonandi einhver karlmaður myndi lesa það og hugsa: Ef hann gerir þetta þá get ég það líka.“  
 Skúli Bragi viðurkennir að margar vörurnar séu kannski ekki beint heillandi fyrir karlmenn, bleikir brúsar og allt markaðsett fyrir kvenmenn. „En maður þarf kannski að yfirstíga sína fordóma og annarra í þessu. Ég nota þetta í vinnunni og svo er ég farinn að nota þetta mikið í minni daglegu rúttínu. Eftir að ég skrifaði um þetta fékk ég fjölda skilaboða og fékk að heyra að ég væri hugrakkur að stíga fram og mér var þakkað fyrir skrif mín. Ég held að það séu fleiri karlmenn sem vilja nota snyrtivörur en gera það, en það getur verið ógnvægilegt að fara inn í verslun og allir starfsmennirnir eru kvenkyns. Þú þarft líka að vera tilbúinn að yfirstíga eigin eitruðu karl-

mennsku og ganga þarna inn og segja: Mig vantar vörur.“  
**Framtíðin björt**  
 Við ræðum um framtíðina og hver næstu skref hans eru. Svar Skúla Braga er einfalt, hann langar að halda áfram að gera það sem hann er að gera.  
 „Þegar maður tekur svona verkefni að sér, að leyfa sér að vera maður sjálfur og fara út fyrir þægindarammann, sama hvað það er, stíga fyrir framan myndavél í sjónvarpinu, leyfa sér að fara í listnám, taka sig í gegn og létta sig mikið og standa uppi á sviði í fitness, þetta eru allt sigrar, og sigrar sem koma því maður yfirstígur mótlæti og erfiðleika. Erfiðleikarnir móta mann gríðarlega mikið. Núna er ég í þessum fasa að stofna fyrirtæki og þetta eru ekkert nema veggir sem maður þarf að fara í gegnum. Maður þarf að muna eftir erfiðleikum og hugsa að maður yfirstígi þá eins og maður hefur oft gert áður. Það stærsta sem ég hef lært af þessu, klisjukennt en satt samt sem áður, er að þú getur gert allt sem þig langar til að gera.“ ■

# RISA

# TAX

# FREE

# DAGAR

## 19.-26. nóvember

**Taxfree\* af snyrtivörum, leikföngum,  
bókum, skóm, heimilisvörum og fatnaði**

\*Taxfree jafngildir 19,36% afslætti.

Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.



**Þú færð leikföngin  
á Hagkaup.is**



# *Kæru viðskiptavinir*

## **Hjálpumst að og dreifum álaginu á Taxfree dögum**

- Fleiri dagar - 8 dagar frá 19.-26. nóvember
- Lengri opnun í Kringlu og Smáralind
- Lengri opnun í snyrtivörudeildum
- Pantaðu leikföngin á [hagkaup.is](http://hagkaup.is)

### **Kringla og Smáralind**

**Ath. lengri opnun**

**10:00 - 21:00 virka daga**

**Opið til 18:00 um helgar**

### **Skeifa og Garðabær**

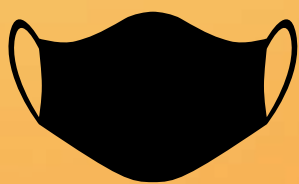
**Opið allan sólarhringinn**

**Opið í snyrtivörudeild til kl. 22:00**

### **Akureyri - Spöng - Eiðistorg**

**Opið til miðnættis**

**Opið í snyrtivörudeild til kl. 22:00**



**Munum grímuskyldu og tveggja metra regluna**

# **HAGKAUP**

# RÉTTARGÆSLUMAÐUR HINNA LÁTNU

Lögreglumaðurinn Ragnar Jónsson hefur vegna starfa sinna sem blóðferlasérfræðingur hjá Tæknideild lögreglunnar komið að mörgum af stærstu rannsóknum landsins undanfarin ár. Nú nýtir Ragnar reynslu sína í handritaskrif og reynir fyrir sér í leiklistinni sem, ef ekki væri fyrir lögregluna, hefði getað orðið hans leið í lífinu.

Heimir  
Hannesson  
heimir@dv.is



Í byrjun febrúar árið 2004 bjó Þorgeir Jónsson, kafari í Neskaupstað, sig undir verkefni dagsins. Að kanna skemmdir á höfninni sem orðið höfðu eftir að skip rakst á bryggjuna í vonskuveðri sem gengið hafði yfir dagana á undan. Á um sex metra dýpi blasti við Þorgeiri lík af manni sem vafið hafði verið í plast og keðjur. Áður en langt um leið og áður en sökudólgarnir fundust hafði rannsókn lögreglu leitt það í ljós að þrátt fyrir stungusár á líkama og hálsi væri ekki um morð að ræða og að maðurinn hefði verið að smygla fíkniefnum. Þeir menn voru að lokum handteknir og sakfelldir í málinu.

Ragnar Jónsson var einn þeirra er leiddu þennan sannleik í ljós en í hátt í 30 ár hefur Ragnar starfað sem lögreglumaður, þar af 23 sem rannsóknarlögreglumaður. Á þeim árum hefur hann sérhæft sig í svokölluðum blóðferlum innan tæknideildar lögreglunnar, það er, rannsóknum á blóðslettum á vettvangi glæpa.

Ragnar er um margt óhefðbundinn karakter í nútíma samfélagi. Þar sem hann sat á fyrirfram ákveðnum fundarstað hans og blaðamanns var lítið sem gaf það til kynna að þarna væri á ferð maður sem hefur komið að rannsókni á svo til öllum þekktustu sakamálum landsins síðustu tvo áratugi. Að utan ber Ragnar þess öll einkenni að vera „einn af okkur“, sem unir sér best í fastri rútínu borgarmannsins. Svo er aldeilis ekki.

**Í umfjöllun Morgunblaðsins fyrir hálfum öðrum áratug var Ragnar sagður réttargæslumaður hinna látnu. Á það enn við í dag?**

„Já, ég held að við öll í lögreglunni lítum svo á. Í hverri viku kemur upp andlátsmál sem lögregla þarf að bregðast

við og það heldur manni á tánum að hugsa svoleiðis. Að maður sjái ekki endilega bara manneskju hreyfingarlaus, heldur fari beint í að skoða ummerkin, dó hún í þessari stellingu, eru lyf nálægt, eru ummerki um að einhver annar hafi verið þarna? Þetta er okkar vinkill,“ segir Ragnar.

## Ást við fyrstu sýn

Tæknideild lögreglu er ekki fjölmenn deild, og enn færri hafa af því atvinnu að skoða blóðslettur úr fórnarlömbum. Hvernig leiðir lífið mann á þann stað? Í tilfelli Ragnars virðast örlögin hafa ráðið för.

Fljótlega eftir að hann hóf störf hjá lögreglunni var Ragnar kominn í ofbeldisbrotadeild og eftir rúm tvö ár þar bauðst honum að fara í tæknideildina. Þar innanborðs er sú regla höfð á að menn velji sér sérsvið. Haustið 2001 ákvað Ragnar að sækja sér aukna þekkingu í dauða- og sáranannsóknum á námskeiði í Bandaríkjunum. „Á því námskeiði kemur til okkar maður frá NCIS, rannsóknardeild hersins, og fer að tala um blóðferla og blóðslettur og kvaðst lesa hitt og þetta úr þeim og það var bara ást við fyrstu sýn,“ útskýrir Ragnar einlæglega. „Mér fannst það bara svo mikil áskorun. Þarna er enginn framburður vitna heldur bara blóðið og ummerkin sem verða að leiða mann áfram.“ Ragnar leitaði síðar í frekara nám í fræðunum og er nú stjórnarmaður í samtökum norrænna blóðferlasérfræðinga.

## Blóðugur sannleikur

Ragnar hefur síðan þá komið að allflestum morð- og ofbeldismálum sem komið hafa upp hér á landi. Í líkfundarmálinu til dæmis léku blóðferlarannsóknir Ragnars lykilhlutverk. „Það var mjög sérstakt mál þar sem luminol-notkun í herbergi hins látna sýndi að hann hafði verið að kasta upp blóði, sem passaði við framburð vitna og sakborninga í

málinu.“ Þrátt fyrir að gólfið hefði verið þvegið allt að 20 sinnum fundu Ragnar og kollegar hans ummerki um blóð í íbúðinni í Furugrund, útskýrir hann. „Þarna voru parkettfjalir og á milli þeirra hafði vatnsmengað blóð lekið niður. Þegar við notuðum svo luminol þá mynduðust bara línur undir ljósunum okkar sem líktust flugbraut. Við rifum svo upp parketið og fundum þar blóð úr Vaidasi, hinum látna.“

Þar var sá sannleikur leiddur í ljós að sakborningar myrtu ekki Vaidas. Það er einmitt þessi sannleiksleit sem heldur Ragnari við efnið. „Hvort sem sá sannleikur leiðir til sakfellingar eða sýknu, viljum við varpa ljósi á hið rétta.“

Ragnar rifjar einnig upp Stórholtsmálið og bendir á að þá hafi þessi aðferðafræði lögreglu verið heldur ný hér á landi. Þar gátu rannsakendur lögreglunnar sýnt með óyggjandi hætti að átök hefðu átt sér stað í íbúðinni og gátu þeir út frá blóðferlum ályktað hvernig dauða Sri Rhamawati bar að. „Við gátum þar sýnt hvar hún hlaut högg í herberginu í íbúð þeirra í Stórholti, og aftur staðfesti luminol-notkun að reynt hafði verið að þrífa blóðið.“

## Vatnaskil fyrir Hæstarétti

Enn sannaði þekking Ragnars á blóðferlum sig í Hringbrautarmálinu þegar maður var myrtur með slökkvitæki. Þar segir Ragnar þekkingu lögreglunnar á blóðferlum hafa leitt það í ljós að högginn hefði verið nokkur og að þau hefðu komið á hlið. „Ummerkin leiddu okkur þarna áfram. Þetta voru þung högg og það voru blettir á veggjum en ekki á lofti svo högginn gátu ekki komið öðruvísi en á hlið. Manneskjan var blóðug, áhaldið var blóðugt, svo það skvettist blóð af áhaldinu á veggina. Sá grunaði kom með ýmsar skýringar á blóðslettunum sem við gátum hrakið.“



Ragnar Jónsson er blóðferlasérfræðingur hjá Tæknideild lögreglunnar.  
MYND/VALLI



MYND/ÞESEND



MYND/ÞESEND

Tæknideild lögreglu sinnir rannsóknum á sakamálum um allt land.

Unnið að greiningu blóðferla í sakamáli.



Síðast lék Ragnar hlutverk bílstjóra Benedikts Ríkharrðssonar, forsætisráðherrans í sjónvarpsþáttunum Ráðherrann. „Það var gaman að leika ekki löggú,“ segir Ragnar og brosir. „Svo var gaman að leika útfararstjóra í Bergmáli eftir Rúnar Rúnarsson,“ segir hann. „Það var falleg mynd og situr eftir hjá manni.“

Þá hafa kvikmyndaframleiðendur enn fremur sótt í reynslubanka Ragnars í forni ráðgjafar. Meðal annars fyrir myndirnar Ég man þig og Brot. „Það var gaman að fá að lesa yfir handritin og sjá hvað þau voru að spá og spekulera og eins að taka við spurningum frá handritshöfundum og leikstjóra,“ segir Ragnar sem er auðheyranlega ánægður með metnaðinn í íslenski kvikmyndagerð og stoltur af að fá að taka þátt í henni.

Ragnar hefur svo undanfarið unnið að skrifum glæpa-seríunnar Svartir sandar, með Baldvini Z og Aldísi Hamilton en upptökur hefjast í apríl. Aðspurður um frekari aðkomu hans að „Nordic Noir“ senunni vill Ragnar ekkert gefa upp, en játar því að markaðurinn virðist ósejandi fyrir norrænar glæpasögur. „Þetta tengist auðvitað söguþjóðinni,“ útskýrir hann. „Þetta er í genunum okkar. Í Íslendingasögunum sjálfum er að finna víg og uppgjör og pólitík og plott. Þetta er alveg vel gróið í okkur.“

Svo man ég auðvitað sem þjakkur á Hagamelnum í gamla daga eftir að hafa hlustað á útvarpsleikritin í útvarpinu hennar ömmu. Þá voru auðvitað einfaldari tímar, bókaillinn leysti einu sjónvarpsstöðina af í júlí og maður las mikið, og svo hef ég alltaf verið bíónörd. Ég safnaði bíóprógrömmum og elskaði kvikmyndir og gott sjónvarpsefni. Það er því ótrúlega gaman núna að fá að vera, þó ekki nema þínu pons, með þessu fólki sem er að skapa og búa til þetta efni,“ segir hann. Hrifning Ragnars leynir sér ekki.

Ragnar segir ekki loku fyrir það skotið að hann hefði hella sér út í leiklistina af fullum þunga ef lögreglan og blóðið hefði ekki kallað. „Tónlistin var líka fyrirferðarmikil, maður glamraði á hljómborð í gamla daga.“

Aðspurður hvernig honum myndi lítast á það að börnin hans 17 og 24 ára fetuðu í fótspor pabba síns og afa kemur hik á Ragnar, en hann segir þó lögreglustarfið hollt fyrir alla að prófa. „Þetta er áhuga-vert starf. Það á sínar góðu og slæmu hliðar og maður verður að trúna því að maður sé að gera eitthvað gott með þessu. Maður lærir heilmikið á þessu. Maður lærir að keyra bíl undir krefjandi aðstæðum. Maður lærir um réttindi og skyldur einstaklinga. Svo lærir maður aðra hlið á mannlífinu og það er þroskandi. Maður verður að finna það sjálfur, hvort þetta eigi við mann eða ekki.“ ■

## „Það mál tók á. Mjög mikið.“

Í réttarhöldum yfir þeim grunaða var sænskur blóðferlasérfræðingur fenginn til þess að yfirfara skýrslu Ragnars, meðal annars með eigin vettvangsrannsókn, og gat hann staðfest allt sem í skýrslu Ragnars stóð. „Þetta mál fór alla leið fyrir Hæstarétt sem viðurkendi þarna þessa sérgrein innan réttarvísindanna.“ Urðu þar viss vatnaskil í þessum málum, segir Ragnar.

**En með alla þessa nýju tækni, er erfðara að komast upp með morð í dag?**

„Menn geta reynt að kynna sér ýmislegt, til dæmis er margt á netinu, en það er auðvitað líka margt vitlaust á netinu. Netið er fullt af rusli,“ útskýrir hann.

**Ekki gaman að horfa á sakamálaseríur með honum** Ragnar hefur áður sagt frá störfum sínum innan lögreglunnar, meðal annars í þáttunum ódauðlegu Sönn íslensk sakamál og í þáttunum Lögreglan sem Stöð 2 sýndi um árið. Þættirnir nutu báðir gríðarlegra vinsælda og áhugi

almennings á óhugnanlegum morðmálum virðist ósejandi. „Sakamál vekja forvitni í fólki og við erum söguáhugaþjóð,“ segir Ragnar og segir forvitnina skiljanlega. „Þetta er lítið land og einhverjir tengjast og svona.“ Þessari forvitni líkir Ragnar raunar við eigin forvitni þegar hann rannsakar mál. „Maður vill komast að því úr hverju einstaklingur dó, hvernig, hvar, hvenær.“

Ragnar segir enn fremur að honum finnst í lagi að fjalla um þessi mál ef það er gert af nærgætni og vandvirkni. „Ekki í einhverjum æsifréttastíl eða þannig að maður fái kjánahroll. Það er til dæmis ekki gaman að horfa með mér held ég á einhverjar sakamálaseríur,“ segir Ragnar. „Þar eru alls konar vitleysur og maður pirrar sig á þessum smáatriðum. Menn strax komnir með niðurstöður í eitthvað sem maður veit að tekur marga daga.“

Á Ragnari er að heyra að honum finnst ef til vill lítið gert úr þáttum starfs síns sem hann leggur mikla áherslu á. „Þetta er þolinmæðisvinna

fyrst og fremst. Maður verður að líta fram hjá öllu nema því sem gögnin eru að segja manni. Svo tekur við margra daga bið eftir DNA-niðurstöðum og öðru slíku,“ útskýrir Ragnar.

Á persónulegar hliðar geti svo reynt í mörgum málum og mörg mál verða eðli málsins samkvæmt að umfjöllunarefni fjölmiðla. Það sannaðist einna best í máli Birnu Brjánsdóttur þar sem blóðferlar í aftursæti Kia Rio-bifreiðar kom lögreglu á sporið. „Það mál tók á. Mjög mikið,“ segir Ragnar.

Vó þar þyngst, segir hann, að engin tenging hafi verið milli grunaðra og fórnarlambins. Handahófskenndin olli óhug. „Þetta voru langir dagar hjá okkur og mikill léttir þegar hún fannst.“ Svo tók við það sem ekki er sýnt í sjónvarpsþáttunum. „Það sem er ekki sexí og aldrei sýnt í myndunum sem er öll pappírsvinnan. Maður var þarna öll kvöld og helgar að klára skýrslurnar. Maður þarf að láta texta fylgja með öllum myndum sem teknar eru á vettvangi, útskýra rannsóknir sem gerðar voru og hafa allt klárt fyrir þá sem munu fjalla um málið.“

**Af löggú og lögfræðingum kominn**

Ragnar er sonur Jóns Péturssonar löggú, eða Jóns hástökkvara eins og hann var kallaður, sem nýlega gaf út bókina Jón lögga. Lýsir Jón

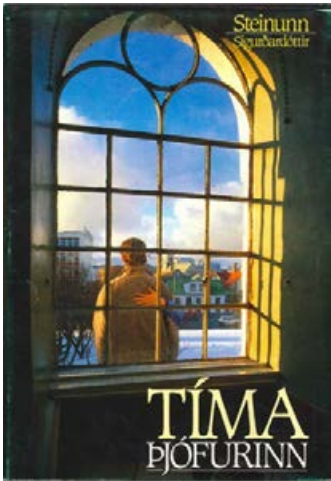
þar meðal annars aðbúnaði lögreglumanna í gömlu lögreglustöðinni og reynslu sinni af áratuga starfi hjá lögreglunni. Ragnar segir svo lögfræðina hafa verið fyrirferðamikla í móðurætt og segist Ragnar þannig hafa fengið ríka réttlætiskennd með móðurmjólkinni og föðurættin ef til vill kennt honum að fá útrás fyrir þá réttlætiskennd.

**En fyrir þann sem langar að verða rannsóknarlögreglu-maður, hvar byrjar maður?**

„Á götunni,“ segir Ragnar. „Þar kynnist maður svokölluðum góðkunningjum lögreglunnar og lærir mjög fljótt að fólk segir ekki alltaf sannleikann. Maður lærir að láta ljúga að sér. Fara í nokkrar hútleitir. Svo er hægt að sækja um að komast í rannsóknardeildir og á námskeið og annað. En varðandi tæknina, þá þarf maður að fara að huga að sérstöku námi eða námskeiðum erlendis því lítið af þessu er kennt hérna heima. Svo nýtast ýmsir eiginleikar úr bakgrunni fólks, til dæmis iðnmenntun eða áhugaljósmyndun, vel í þessu starfi.“

**Hreyfanlega sviðsmyndin**

En lögreglulífið og föðurhlutverkið er ekki það eina sem kemst að hjá Ragnari. Ragnar er nefnilega áhugaleikari og hefur andliti hans borið fyrir í hinum ýmsu myndum og þáttum undanfarin ár. „Ég er það sem ég kalla hreyfanleg sviðsmynd,“ segir Ragnar og hlær.



**Tímaþjófurinn**  
eftir Steinunni Sigurðardóttur  
Útgáfuár: 1986

Alda er glæsileg nútímakona, tungumálakennari við Menntaskólann í Reykjavík. Hún er af góðum ættum og býr einhleyp við ágætan efnahag. Líf hennar virðist í traustum skorðum þar til ástir takast með henni og einum samkennara hennar. Samband þeirra gerbreytir lífi hennar og verður að lokum sá tímaþjófur sem ekkert fær við ráðið.

**Umsögn:** Hér á ferð er ljóðrænn tilfinningarússípani um óendurgoldna ást. Þessi bók er algjörlega einstök að mínu mati. Ég fæ ekki nóg af henni. Enda tala ég um fátt annað en hvað ég dýrka þessa bók mikið.



Katla Ársælsdóttir fjallar jafnt um sjálfshjálparbækur og klassísk verk í nýjum hlaðvarpsþáttum.MYND/VALLI

# BÆÐI ÓLÍKAR OG MARGSLUNGNA

Katla Ársælsdóttir heldur úti hlaðvarpinu Beðmál um bókmenntir. Henni finnst dásamlegt hvernig bækur virkja ímyndunaraflið.

Erla  
Hlynsdóttir  
erlahlyns@dv.is



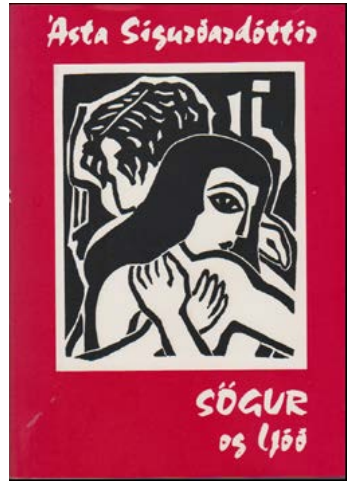
**K**atla Ársælsdóttir byrjaði nýverið með hlaðvarpsþættina Beðmál um bókmenntir sem fjalla, eins og nafnið gefur til kynna, um bókmenntir. „Við leggjum áherslu á fjölbreytilega umræðu um heim bókmennta og viljum sýna fram á hvað bækur geta verið ólíkar og margslungnar. Umfjöllunarefnið eru af alls konar toga, allt frá sjálfshjálparbókmenntum til

klassískra verka Jane Austen. Við skoðum einnig muninn á bókum og kvikmyndaadlögunum, tókum viðtöl við ólíkt fólk og kynnum okkur bókmenntastefnur sem við höfum ef til vill ekki skoðað áður.“

Katla nemur bókmenntafræði við Háskóla Íslands en er auk þess blaðamaður á Stúdentablaðinu og oddviti Hugvísindasviðs í Stúdentaráði Háskóla Íslands.

Hún segir að það fallega við bókmenntir sé hvernig þær draga lesanda inn í alls konar heima. „Það eru ólíkir þættir bóka sem geta heillað

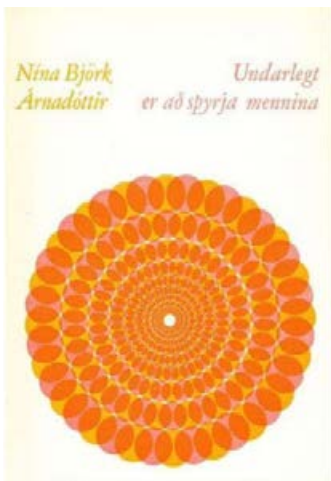
hvern og einn, hvort sem það er ritstíll höfunda, lýsingar á umhverfi og því um líkt. Bækur virkja ímyndunaraflið á einstakan máta. Tveir aðilar geta lesið sömu bókina en söguviðið sem þau ímynda sér getur verið af mjög ólíkum toga. Mér þykir það ótrúlega fallegt og í raun frekar magnað, að reynsluheimur hvers og eins hefur áhrif á ímyndunaraflið og þar af leiðandi á lestur textans. Það er líka eitthvað svo yndislegt við þá tilfinningu að lesa bók sem erfitt er að leggja frá sér,“ segir hún. ■



**Sögur og ljóð**  
eftir Ástu Sigurðardóttur  
Útgáfuár: 1985

Þetta er safn allra smásagna sem vitað er til að Ásta hafi að fullu lokið við, auk úrvals ljóða hennar. Sögurnar eru enn ferskar og ögrandi eins og þær voru þegar þær komu fyrst út snemma á sjötta áratugnum. Þær voru gríðarlega mikilvægar fyrir þróun íslenskrar sagnagerðar í átt að modernisma og ekki síður fyrir aukinn hlut kvenna í rithöfundastétt.

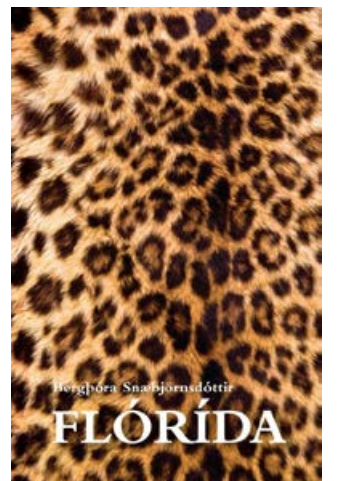
**Umsögn:** Umfjöllunarefni Ástu eru ólík þeim hefðbundnu umræðuefnum sem sjást hjá öðrum skáldum á ritunartímanum, sér í lagi kvenna. Sögurnar og ljóðin eru djörf og oft óþægileg. Þessi bók heillaði mig gífurlega.



**Undarlegt er að spyrja mennina**  
eftir Nínu Björk Árnadóttur  
Útgáfuár: 1968

Árið 1965 kom út fyrsta ljóðabók Nínu Björkar, Ung ljóð, sem vakti mikla athygli og var fljótlega þýdd á dönsku. Undarlegt er að spyrja mennina var hennar önnur ljóðabók. Auk fjölda ljóðabóka gaf hún út tvær skáldsögur og nokkur leikrit. Nína Björk fékk ýmsar viðurkenningar fyrir skáldskap sinn og var borgarlistamaður í Reykjavík árið 1985.

**Umsögn:** Að mínu mati er Nína Björk Árnadóttir eitt vanmetnasta skáld Íslands. Ljóð hennar eru oft persónuleg og hún er óhrædd við að lýsa tilfinningum ljóðmælanda með sterkum lýsingum. Nína lýsir samskiptum kynjanna, ást og girnd.



**Flórída**  
eftir Bergþóru Snæbjörnsdóttur  
Útgáfuár: 2017

Ljóðin í Flórída mynda eins konar sögu, af kynnum ljóðmælanda af fyrrum pönk-rokk-stjörnunni Flórída. Svo virðist sem eitthvað hafi komið fyrir Flóríðu, því bráðlega kemur í ljós að ljóðmælandi er í einhvers konar yfirheyrslu hjá manni sem nefnist Herr Fleischer.

**Umsögn:** Með prósaljóðum og söguljóðum segir Bergþóra sögu tveggja kvenna í bókinni. Frásögnin er bæði drungaleg og falleg en hún heldur lesanda vel við efnið.

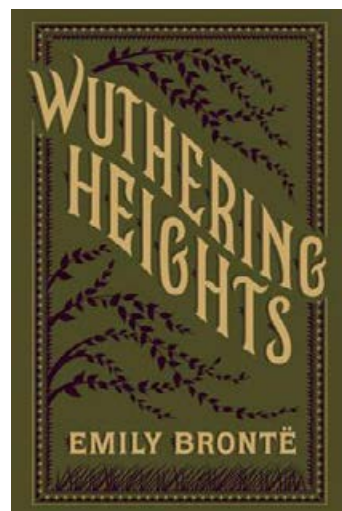
**Wuthering Heights**  
eftir Emily Brontë  
Útgáfuár: 1847

Bókin Wuthering Heights eftir Emily Brontë kom út í íslensku þýðingu Sigurlaugar Björnsdóttur árið 1951 og nefndist þá Fýkur yfir hæðir. Í nýrri þýðingu Silju Aðalsteinsdóttur frá 2006 heitir hún hins vegar það sama og á frummálinu.

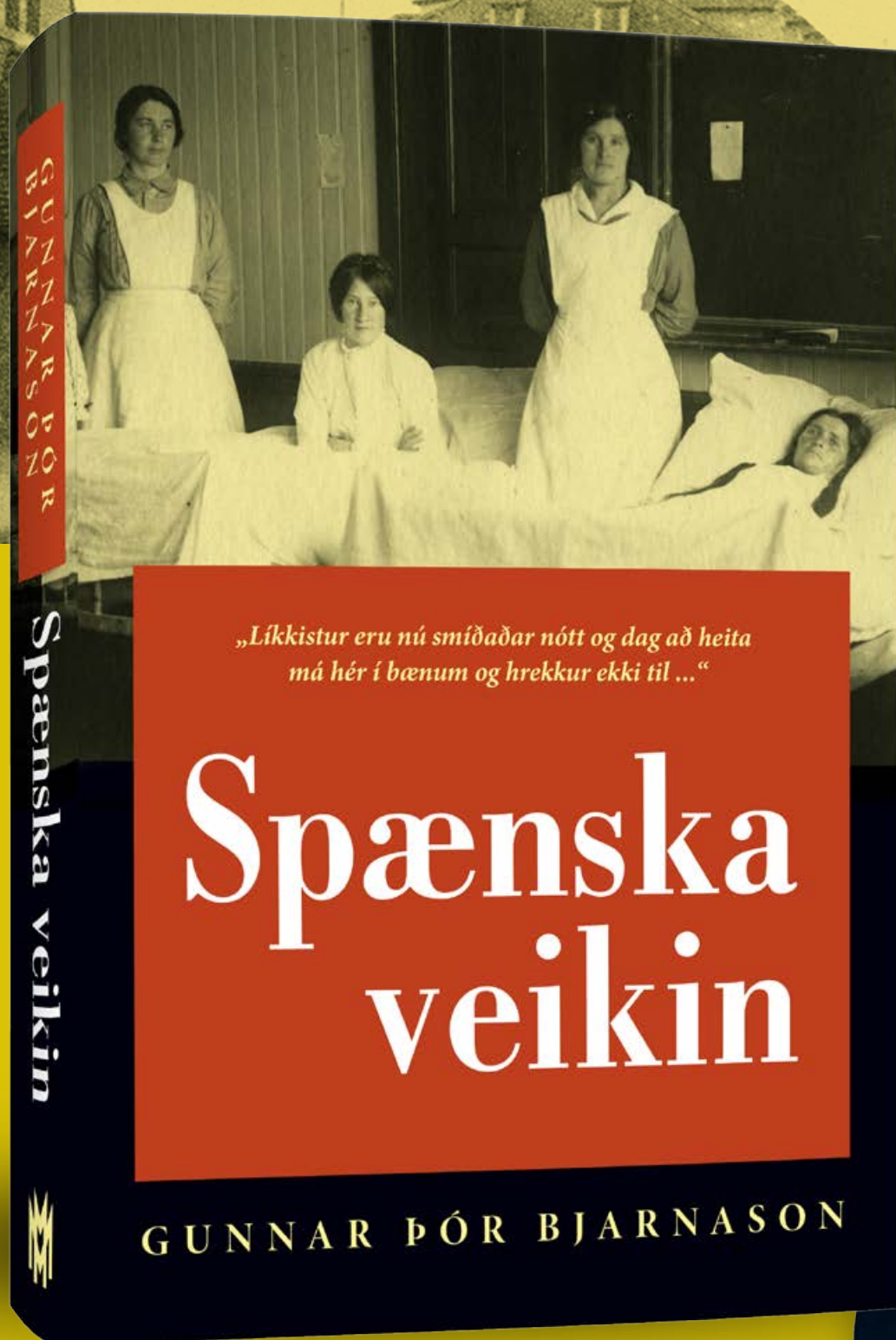
Þetta er ein frægasta ástar- og örlagasaga allra tíma. Bókin fjallar um ungan og fátækan pilt, Heathcliff, sem er tekinn í vist af hinni ríku Earnsworth-fjölskyldu. Á milli

hans og heimasættunnar, Catherine, myndast brátt náinn vinskapur sem á eftir að þróast í ástarsamand með ófyrirsjáanlegum og alvarlegum afleiðingum.

**Umsögn:** Þessi ástarsaga eftir Emily Brontë er bæði drungaleg og spennandi. Það er auðvelt að hrifast með í frásögninni, einna helst með ástarsambandi Heathcliffs og Cathy.



# SAGAN LIFNAR VIÐ



ÍSLENSKU  
BÓKMENNTA  
VERÐLAUNIN

2016

Afar vönduð og áhrifarík bók eftir Gunnar Þór Bjarnason um mannskæðustu farsótt sögunnar sem lagði hundruð Íslendinga að velli á örfáum vikum.

Að hvaða leyti var spænska veikin sambærileg við veirufaraldurinn sem gengur nú yfir heimsbyggðina?



Valur Gunnarsson / DV (um Stríðið mikla 1914-1918)

 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Um helgar 10-19 | [www.forlagid.is](http://www.forlagid.is)

# Soltnu úlfarnir og fegurðin

Fegrunarráð af ýmsu tagi hafa verið til frá örófi alda og beinast flest þeirra að konum. Sum þeirra halda enn gildi sínu í dag, önnur hins vegar ekki svo mjög.

## TÍMAVÉLIN

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Fegurðin... fegurðin. Flestar konur grípa áfergjulega hvert fegurðarráð eins og soltnir úlfar. Hvort ráðin eru góð, hvort þau lækna ágalla viðkomandi er ómögulegt að fullyrða nema með tilraunum. En konurnar eru þolinmóðustu og fúsustu tilraunadýr í heiminum,“ svo sagði í Alþýðublaðinu í maí 1959. Krem, farði, mataræði, fatnaður, líkamsburður, mál og fas. Margt er það sem konur hafa talið sig þurfa að huga að til að vera aðlaðandi í gegnum tíðina. Konan hefur í aldanna rás þurft að glíma við kröfur samfélagsins um æsku og fegurð, en slíkar kröfur eru íþyngjandi og oft og tíðum mannskemmandi. Sem betur fer hefur þróun síðustu ára verið í þá átt að þær einu kröfur sem kona ætti virkilega að reyna að uppfylla eru að vera heilbrigð og hamingjusöm, þó svo því markmiði sé oft erfitt að ná geta flestir verið sammála um að það markmið sé jákvætt.

Engu að síður stendur okkur til boða heill hafsjór af ýmsum kremum, smyrslum og tólum sem eiga að gera líf okkar og útlit betra. Þannig var það líka í gamla daga þó úrvalið hafi þá verið heldur minna. Og þar sem vantaði upp á úrvalið redduðu konur bara málunum með hinu og þessu sem þær áttu heima við.

### Ostrur og hrá eggjarauða

„Fegurð sjáum við t.d. í hreinu hörundi, grönnum líkama, tindrandi augum og hraustu hári,“ sagði í Vikunni í nóvember 1977. Þar fylgdu með góð ráð til að viðhafa snyrtilegt útlit. Svo sem með því að sofa á bakinu til að fyrirbyggja hrukku-myndun, og líka ostruát. „Lærðu að meta ostrur og annan hráan mat eins og „buff-tartar“ með hrárrí eggjarauðu. Engum finnst neitt athugasvert við að borða hrátt grænmeti.“

Það voru ekki öll fegrunarráð góð frá þessum tíma en mörg þeirra voru hins vegar alls ekki galin og eiga enn fullan rétt á sér í dag, þó ekki endilega hvað fegurð varðar



Burstið ykkur og baðið til fegurðarauka.

ÞÚ HEFIR FRÍTT ANDLIT  
En nefið?

Á þessum tíðum og aldri er bráð nauðsynlegt að átta þitt sé á þann veg, að möguleiki sé á að þú fái það út úr lífinu sem í því felst. Ekki einungis þú þá að sækjast eftir að það nægði þinni eigin þrá, sem er sjálfsagt, heldur verður þú að taka tillit til þess, að heimurinn dæmir þig að miklu eða öllu leyti eftir útliti þínu. Þess vegna borgar þú sig að líta með út sem allra best. Leyfðu engum að sjá þig öðruvísi; það skemmir þína velferð! Á því hverjig þú kemur fyrir sjónir hvílir framtíðin, björt eða dím. Hvort velur þú heldur? Mún nýja Nef-lögun, „Tranos“ (model 24), lagðu sér litin á nefinu án uppskuðar, ljótt og áreiðanlega, án óþæginda, og kemur eigi í hága við þín daglegu störf, að eins brúkað að ódóttum.

Skrifaðu eftir bæklingi, sem gefur allar upplýsingar um nef-lögun sem kostar ekkert ef eigi er fullnægjandi.

M. TRILETY, Face Specialist  
1332 Ackerman Building,  
Binghamton, N. Y.

Maður gat skellt sér á nefréttingatæki og svo smurt sig með Lido-kremi.

heldur hvað varðar heilsu og heilbrigði. Í Samtíðinni í nóvember 1963 sagði:

„Það er ákaflega mikilvægt í sambandi við útlit þitt og vellíðan að læra að hvíla sig algerlega eða „slappa af“, eins og oft er sagt í daglegu tali.“

Í Samvinnunni í júní 1951 voru birt svonefnd fegurðarboðorðin tíu. Meðal þeirra ráða var að forðast hægðatregðu og æfa líkamsstöðu með því að setja bók á höfuðið. Sítrónusafi var vinsæll og notaður meðal annars til að lýsa hár og húð. Mjólk og súrmjólk þóttu hentugar í maska enda er vitað í dag að sýran sem er að finna í bæði sítrónu og mjólkurvörum getur hjálpað húðinni að losna við dauðar húðfrumur.

### Gúmmikefli og megrunarráð

Megrunarráðin voru hins vegar oft frekar furðuleg miðað við þá þekkingu sem við búum að í dag, auk þess sem nú er það margsannað að megrun er skaðleg heilsunni.

„Þar til gerðu gúmmikefli er rennt um líkamann, einkum þar, sem fita hefur safnast á hann. Renna skal keflinu ekki sjaldnar en hundrað sinnum yfir þá staði, sem á að grenna,“ sagði í Samtíðinni í desember 1953. Konum var ráðlagt að reyna að nudda burt fituna, skrúbba hana eða hreinlega forðast nánast allan mat. Þessum ráðum var beint til ungra stúlkna í Æskunni árið 1965:

„Þær ungar stúlkur sem vilja halda línunum, eins og

það er kallað, ættu að forðast allan mat, sem skapar fitu. Mest fitandi tegundir matar eru þessar: Svínakjöt, feitt kjöt, heilagfiski, feitur fiskur, lax og síld. Steikt kjöt og fiskur er meira fitandi en soðið. Mjólkursúpur, sætar súpur, mjólkurgrautur með mjólk út á, mjólk súr og ósúr, rjómi, smjör. Allar sósar eru fitandi, bæði feitar og sætar. Mayonnese, rjómaþúðingar, eggja- og mjólkurbúðingar, brauð og kökur.“

### Hörkumeðferðin

Árið 1940 sagði í Morgunblaðinu frá amerískri fegrunaraðferð sem kallaðist „Hörkumeðferð“, sagði svo um hana: „Fínustu dömurnar standa á höfði þrátt fyrir alls konar lokkaskrýfingu,

Konur áttu að vera mjúkar og hreinar svo þær þurftu að liggja vel og vandlega í bleyti á milli stríða.

MYND/  
TIMARIT.IS

því það kvað hreinsa svo vel húðina og slétta hrukkur. Á snyrtistofum láta þær lemja sig allar að utan með hárpískum þar til tárin koma fram í augun til þess að koma blóðinu á hreyfingu.“

Í þessari aðferð fólst að skrúbba húðina á líkamanum vel og vandlega með naglabursta og að toga hressilega í hárið á sér. Eins átti að bursta hár sitt svo hressilega að „það standi út í allar áttir eins og á broddgelti.“

### Ekkert undanskilið

Enginn hluti líkama kvenna virtist undanskilinn útlitskröfunum. Mikið var lagt upp úr snyrtilegum höndum og fótum og áttu konur að vera mjúkar og sléttar. Í Vikunni í febrúar 1952 sagði: „Það er undravert að sjá hve margar konur hafa ljóta olnboga. Ef húðin er gróf og hörð er allveg hættulaust að nota vikur (pimpstein) til þess að ná því mesta.“

### Litið til baka í den

En líkt og við lítum til baka einmitt nú, var það einnig gert hér forðum þar sem menn furðuðu sig á fegrunarráðum fortíðarinnar.

Í Vísi árið 1941 var litið til baka: „Sjötíu ára kona segir að í bernsku hafi sér verið skipað að bera bækur á höfðinu í margar klukkustundir á hverjum degi. Það átti að gefa henni fallegra göngulag. Hún átti líka að hlaupa upp og ofan stiga oft á dag. Það átti að koma blóðinu á hreyfingu og var talið hollt. Sólböð mátti ekki tala um, það var hneyksli og ekki nokkurri siðlegri stúlku sæmandi.“

Þar er einnig vísað í frásögn 87 ára konu um fegrunaraðferðir æsku sinnar. „Þá sóttum við vatn í bolla að nóttu til þegar tungl var í fyllingu. Þetta vatn urðum við að sækja í einhvern brunn, sem var í námunda við kirkju. Við sólarupprás urðum við að drekka vatnið, en þá urðum við að vera stödd í kirkjugarði, því annars kom það ekki að neinum notum. Eftir nokkra mánuði kom undravörður árangur í ljós“. Níræð kona kom með enn furðulegri aðferð. Hún hafi átt að búa til meðal gegn hrukkum og var það meðal annars búið til úr seyði af hvítum baunum, soðinni hænu og hundafeiti.“

Líklega var það besta ráðið sem fram kom í Sjómannablaðinu í janúar 1982: „Besta fegrunarlyf konu er nærsýnn maður“. ■



LIDO dagkrem (í náttúrlegum húðlit), óviðjafnlegt undir púður og til þess að halda húðinni gljálausri og mjúkri. Afarðrjúgt.

Túbur 1.00, krúkkur 3.25.

MYNDIR/TIMARIT.IS

# Horfin eiginkona, skapstór eiginmaður og afbrigðilegur tengdafaðir

Susan varaði við því að eitthvað gæti komið fyrir hana. Einu og hálfu ári síðar var hún horfin. Fimm manneskjur sem tengdust henni náði létust á næstu árum.

## SAKAMÁL

Ágúst Borgbór Sverrisson  
agustb@dv.is



Susan Cox Powell var gift tveggja barna móðir, fædd árið 1981. Sumarið 2008 tók hún upp hrollvekjandi myndband þar sem hún lýsti skemmdum á heimili sínu sem hún sagði að eiginmaður sinn hefði valdið. Hún sagði að hjónabandið væri stormasamt og ef eitthvað kæmi fyrir hana skyldi fólk reikna með að henni hefði verið gert mein.

Susan var gift manni að nafni Joshua Powell sem fæddur var árið 1976 og áttu þau tvo unga syni. Þau kynntust árið 2001 og hófu sambúð upp úr því. Eins og margt ungt fólk höfðu þau ekki mikil auraráð og fengu að búa hjá föður Joshua, Steven Powell, í Portland í Oregon.

Steven Powell, sem þá var miðaldra, var sérkennilegur maður með óþægilegar fýsnir. Hann var skilinn við móður Joshua og hafði sýnt af sér óeðlilega hegðun í hjónabandinu og eftir það. Hann skiptist á klámbliðum við syni sína, Joshua og bróður hans Michael. Hann hafði þá áráttu að njósna um konur, safna upplýsingum um þær og taka myndir af þeim í óþökk þeirra.

Þegar unga parið bjó hjá Steven sýndi hann tengdadóttur sinni óeðlilegan og ónáttúrulegan áhuga. Hann varð hugfanginn af henni og tók upp mörg myndbönd þar sem hann tjáði sig um þrá sína í garð hennar. Hann lét sig dreyma um að þeir feðgarnir gætu með einhverjum hætti deilt henni sem ástkonu. Hann njósnaði um Susan, tók myndir af henni í óleyfi og stal nærfötunum hennar.

### Stormasamt hjónaband

Þegar Steven játaði ást sína fyrir Susan brást hún ókvæða við, sem vonlegt var. Þetta varð til þess að þau Joshua gátu ekki lengur búið hjá tengdaföðurnum og fluttu til Utah. Þar eignuðust þau tvo drengi.

Eins og myndbönd Susan



Susan Powell hvarf árið 2009. SKJÁSKOT/ YOUTUBE



Joshua Powell lést í bruna árið 2012.



Steven Powell hafði óeðlilegan áhuga á Susan.

“Síðdegis sama dag heimsótti nágranni Susan og það var í síðasta skipti sem einhver sá hana á lífi, svo vitað sé.

bera með sér var hjónabandið stormasamt. Steven var sagður vera stjórnsamur og skapstór. Þá sakaði Susan hann um óhóflega peningaeyðslu og hjónin deildu oft um peningamálin.

Þann 5. desember árið 2009

fór Susan með syni sína tvo í kirkju. Trúfélagið á staðnum var eitt af ágreiningsefnum hjónanna en Joshua hafði sagt sig úr því og hataðist við kirkjuna. Susan var hins vegar trúrækin.

Síðdegis sama dag heimsótti nágranni Susan og það var í síðasta skipti sem einhver sá hana á lífi, svo vitað sé. Þann 7. desember tilkynntu ættingjar um hvarf fjölskyldunnar. Susan hafði ekki skilað sér í vinnu og drengirnir höfðu ekki mætt í leikskólann á mánudeginum. Síðar kom í ljós að það var aðeins Susan sem var horfin.

### Grunur fellur á eiginmanninn

Joshua og synirnir tveir komu fram seint á mánudeginum. Sagðist Joshua hafa farið með drengina í útilegu. Þetta þótti grunsamlegt. Hvers vegna tilkynnti hann ekki í leikskólann að drengina myndi vanta á mánu-

deginum? Hann sagðist hafa farið dagavillt og talið vera sunnudag.

Ekkert kom fram sem renndi stoðum undir þá fullyrðingu að feðgarnir hefðu í raun farið í útilegu. Þá þótti það vera sérkennilegt tilteki að fara með ung börn í útilegu í svo miklum kulda. Joshua sagðist hafa hringt margsinnis í Susan en ávallt lent á talhólfi. Hann hefði því ákveðið að segja henni bara frá þessu þegar þeir kæmu til baka. En lögreglan fann síma Susan í bílnum hans. Hann gat ekki gefið skýringu á því hvers vegna síminn var þar.

Þá kom í ljós að Joshua hafði dagana fyrir hvarfið leyst út peninga í nafni Susan, líftryggingu hennar og innistæðu á banka. Það varð ekki til að minnka grunsemdir gagnvart honum.

Allir dánir sem gætu vitað eitthvað Rannsóknin á hvarfi Susan

þróaðist með undarlegum hætti. Í fyrstu benti allt til þess að lögreglan væri með sekan eiginmann í haldi. En það gekk illa að sanna glæp á hann með óbyggjandi hætti.

Lögreglan vann út frá þeirri kenningu að Joshua hefði myrt Susan og flutt lík hennar í bíl bróður hans, Michael. Michael hafði selt bíl sinn í brotajárn á bílapartasölu í Oregon tveimur vikum eftir hvarf Susan. Þetta þótti lögreglu mjög grunsamlegt. Sporhundur greindu lykt af líki í bílnum en DNA-greining leiddi ekkert óbyggjandi í ljós.

Joshua sagði einu sinni við vini sína að auðvelt væri að fela lík í námugöngum í Utah. Margir telja að lík Susan sé að finna á slíkum stað, en það hefur ekki fundist.

Árið 2012 var enn ekki búið að leysa málið. Þá gerðist hræðilegur atburður, er Josh lagði eld að heimili sínu, þar sem hann bjó með sonum sínum tveimur. Rannsókn leiddi í ljós áverka á sonum hans. Dánarorsök allra þriggja var reykitrun.

Hinn sérkennilegi tengdafaðir Susan, Steven, var rannsakaður, en ekki var hægt að tengja hann með neinum hætti við hvarf Susan. Hann var hins vegar dæmdur fyrir persónuverndarbrott gegn ungum konum, en hann njósnaði og myndaði konur í laumi til að svala fýsnum sínum. Einnig var hann fundinn sekur um vörslu barnakláms. Fékk hann nokkuð þungan fangelsisdóm fyrir þessi afbrot.

Lögregla taldi lengi vel að Steven hefði upplýsingar um hvarf Susan, þó að hann væri ekki sjálfur grunaður um að hafa myrt hana. En hann var ekki samvinnufús við lögregluna.

Michael, bróðir Joshua, framdi sjálfsvíg árið 2013, er hann fleygði sér fram af húspaki. Steven, faðir þeirra, dó árið 2018 vegna sjúkdóms.

Allir sem lágu undir grun varðandi hvarf Susan eru því látnir. Lögregla hefur hætt rannsókn málsins og ekkert bendir til þess að þessi gáta muni nokkurn tíma leysast. Lögregla gengur hins vegar út frá því Joshua hafi myrt Susan og komið líki hennar fyrir á ókunnnum stað. ■

# Fjölskylduhornið

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

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

Sérfræðingur svarar



## BÍÐA MEÐ SKILNAÐ FRAM YFIR JÓL?

**S**æl. Ég þekki til fólks sem hefur gengið með skilnað í maganum eða jafnvel verið búð að ákveða að skilja og beðið með það fram yfir jólahátíðina. Við konan mín erum komin alveg út í horn, en ég viðurkenni að jólin og þessir veirutímar eru að hafa áhrif á ákvörðunina. Hver er þín nálgun á þetta? Bestu kveðjur, einn í vanda.

### Engin skyndiákvörðun

Blessaður. Takk fyrir góða spurningu. Eins og með svo margt í lífinu þá er mikilvægt að líta á skilnað sem heilan kafla í bók um lífið sitt. Það skilur enginn klukkan þrjú á þriðjudegi heldur þau aðdraganda og eftirmála, oft eru tekin tvö skref fram og svo eitt aftur og það þurfa flestir að ganga í gegnum nokkur stig, stig skilnaðarferlisins. Líkja má þessum stigum við sorgarferli en því geta fylgt margs konar beygjur sem nauðsynlegt er að fara í gegnum til þess að finna á endanum ró og sátt.

Fyrstu stig skilnaðarferlisins geta litast af ákvörðuninni um skilnað. Afar margir í sambandi lýsa því að þeim hafi dottið skilnaður í hug og jafnvel hóttað honum á erfiðum tímum, en það merkir ekki að skilnaður sé yfirvofandi. Sú ákvörðun er yfirleitt ekki tekin í skyndi og þarf fólk að máta sig við hugmyndina áður en það svo mikið sem þorir að ræða hana upphátt við maka eða aðra nákomna.

### Meta stöðuna

Þú nefnir að árstíminn og veirutímarnir séu að hafa áhrif á ákvörðun þína og við þurfum að líta örlítið betur á hvað það merkir. Mig grunar að það geti verið hjálplegt fyrir þig að skoða hvort a: þú sért búinn að taka ákvörðun, en vitir ekki hvort þú eigir að fylgja henni eftir núna eða eftir jól. Eða b: ertu efins um ákvörðunina og hvort þú viljir yfirhöfuð skilja? Þarna á milli er grundvallarmunur sem þú þarft að taka afstöðu til.

Algengustu ástæður þess að fólk leitar til mín í hjónabandsráðgjöf eru þrjár, þ.e.

1. Parið vill bæta sambandið í parameðferð.
2. Parið veit ekki hvar það stendur, hvort það vill laga sambandið eða skilja.



MYND/GETTY

3. Parið fær stuðning við að skilja eins vel og mögulegt er.

Stundum þurfa mínir skjólstæðingar að ganga í gegnum öll þrjú skrefin. Ein mikilvægasta forsenda þess að parameðferð geti skilað árangri er að báðir aðilar hafi trú og vilja til þess að bæta sambandið. Ef fólk er hikandi þá er óumflýjanlegt að staldra við þar, leyfa sér að melta og sitja í óvissunni. Stundum þarf fólk að líta ofan í gjána sem heitir „skilnaður“, meta kosti og galla til þess að vita hvað það vill. Á hvaða stigi myndir þú meta þig?

### Togstreita skaðleg

Ef þið eruð komin á skilnað, en jólin og veiran eru að hafa áhrif á hvenær framkvæmdin skuli ganga í gegn, veltur það á aðstæðum ykkar og samheldni. Er ákvörðunin tekin í sátt? Eru börn í spiliinu og mun skilnaður bitna á þeirra jólahátíð? Hverjir eru kostirnir við skilnaðinn? Mun andrúmsloftið á heimilinu léttast og jólin geta orðið afslappaðri en ella eftir skilnað? Nú þarft þú að setja þig í spor Þórólfs sóttvarnalæknis og meta skaða versus ávinning.

“Margir velja janúar og september til þess að sækja um skilnað.”

Það er til að mynda skaðlegt fyrir börn að búa við togstreitu í sambandi foreldra sinna. Rannsóknir sýna að börn sem upplifa skilnað eigi í erfiðleikum fyrstu tvö árin, en langtímaáhrifin eru ekki marktæk ef vellíðan skilnaðarbarna í framtíðinni er borin saman við vellíðan barna sem alist hafa upp við hamingjusamt samband foreldra. Ef þú sem sóttvarnalæknir ættir að meta hvort börnin þín verði fyrir meiri skaða eða ávinningi við að upplifa togstreitu yfir hátíðina með

báðum foreldrum sínum eða jólin í nýjum og óþekktum aðstæðum sem skilnaðarbarn, hver er þá niðurstaða þín?

### Nýtt upphaf

Það er rétt hjá þér að margir velja janúar og september til þess að sækja um skilnað. Fyrir því geta legið margar ástæður en þær skýrast ekki alltaf af jólahátíðinni. Stundum ræður þar för nýtt upphaf, ný önn eða jafnvel áramótaheit. Þá geta opnunartímar hjá sýslumanni og munur á umsókn um skilnað

annars vegar og skilnaður að borði og sæng hins vegar, skekkt tölurnar. Sem dæmi má nefna að í Bretlandi er hægt að sækja um skilnað í gegnum internetið, alla daga, allan sólarhringinn. Þangað hafa borist tugir umsókna á aðfangadag, jóladag og gamlárskvöld, líkt og aðra daga. Ég tel þó að það sé heillavænlegra að taka ákvörðun um skilnað á forsendum ykkar aðstæðna, fremur en það sem fólk kys almennt að gera.

Fyrst þú spyrd um mína nálgun þá get ég sagt þér að lokum að ég ráðlegg alltaf fólki að anda vel inn í ákvörðun um skilnað og fara vandlega í gegnum hvert stig. Skilnaður getur kallað á mörg tækifæri, nýja reynslu og lærdóm sem þú munt búa að alla ævi. Hvers vegna ekki að njóta þess líkt og við gerum með svo mörg önnur tímamót sem lífið býður upp á? Gangi ykkur vel! ■

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

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



# Una í eldhúsinu



MYNDIR/ÁSENDAR

Það er engin ástæða til annars en að gera virkilega vel við sig um helgina. Hér kemur uppskrift að góðum kalkúnaleggjum með fyllingu, sætum kartöflum og trönuberjasultu til að toppa þetta allt saman. Fullkomin og fljótlegri leið til að splæsa í alvöru þakkargjörðarhátíð að bandarískum sið en þakkargjörðarhátíðin er 26. nóvember.

## Sætkartöflumús með pekanhnetum

- 2 sætar kartöflur
- 50 g smjör, bráðið
- 1 tsk. kanill
- 1 egg
- 100 g púðursykur
- 80 g saxaðar pekanhnetur
- ½ dl mjólk

Byrjið á að sjóða kartöflurnar og flysja þær.

Skerið kartöflurnar í bita og setjið

í skál ásamt egginu, 25 g af smjöriinu, mjólkinni. Stappið vel saman og færið yfir í eldfast form.

Blandið saman púðursykri og pekanhnetum og stráðið yfir kartöflumúsina. Bræðið 25 g af smjöri og hellið yfir púðursykurinn og hneturnar.

Setjið inn í ofn við 170 gráður og bakið í um 30 mínútur.

## Kalkúnaleggir með fyllingu

- 4 kalkúnaleggir (um það bil 1,8 kg)
- 40 g smjör, bráðið
- 1 rauðlaukur
- 2 hvítlauksrif
- 100 g beikonkurli, ferskt
- eða um 6 beikonsneiðar skornar fint
- 2 msk. ferskt timían
- 1 msk. fersk salvía
- 5 brauðsneiðar
- 1,5 dl vatn
- 1 kjúklingateningur
- Salt og pipar

Byrjið á að skera brauðsneiðarnar í teninga, leggið brauðteningana í form og veltið þeim upp úr 20 g af bræddu smjöri ásamt salti og pipar.

Setjið inn í ofn við 180 gráður í um 25 mínútur eða þar til að þeir eru gullinbrúnir og smá stökkir.

Á meðan brauðteningarnir eru í ofninum er upplagt að útbúa fyllinguna. Takið rauðlauk, hvítlauk, salvíu og timían og finsaxið.

Setjið beikonkurlið á pönnu og steikið upp úr ca 10 g af smjöri, látið kurlid verða stökkt.

Blandið saman í skál beikoninu, brauðteningunum, rauðlauknum, hvítlauknum, salvíunni og timían.

Skerið smá gat undir húð kalkúna-



leggjanna og setjið fyllinguna undir, eins mikið og kemst.

Sjóðið í potti 1,5 dl af vatni ásamt einum kjúklingateningi. Hellið soðinu yfir leggina og saltið þá svo og piprið að vild.

Setjið inn í ofn við 180 gráður í um 40 mínútur, í lokuðum steikarpotti. Takið pottinn út og lokið af, hellið 10-20 g af bráðnu smjöri yfir leggina og setjið inn í ofninn, ekki með lokinu á, í um 10 mínútur.

Berið fram með sósu, sultu og sætum kartöflum.

- Trönuberjasulta
- 150 g trönuber
- 1 dl sykur
- ½ dl appelsínusafi

Setjið allt saman í pott og látið sjóða þar til berin verða mjúk og blandan fer að þykkna.

Látið mesta vökvann gufa upp og sultuna þykkna.

Slökkvið á hitanum og hrærið vel saman þar til myndast þykk sulta.

Verði ykkur að góðu og gleðilega þakkargjörðarhátíð!

# HELGAR KROSSGÁTAN



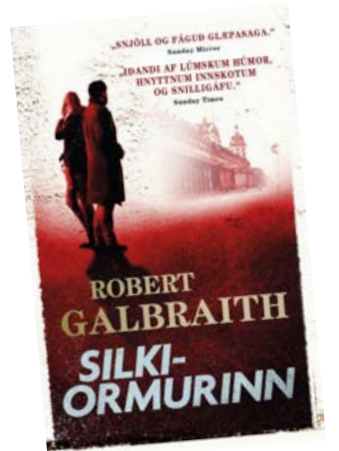
	ÝTARLEGA		ÆVIKVÖLD		PÚNS	TILSLÖKUN		SAMTÍÐA
	STORKNA		REKALD			LEIÐ		
FLÓKA-BENDILL								
KRYDD								
					YLJA			
VÆTA					HÝRA			
MEIRI					FJAR-STÆÐA			
		5		GED-VONSKA				4
				HÓL				
ENDAFJÖL		SUNDLA	BOTNFALL				LÚÐULAKI	
					TÍÐUM	STAFUR		
						FRÁBÆR		
DVAÐRA								
FEIKNA			SÉÐUR		ALLUR			NAFLI
					MÁLMUR			
						FYRSTUR		
						ÁVERKI		
TVEIR EINS			VÍÐÁTTA			UNDIR-STÆÐA		
			UPPHEFD		2	FISKUR		
ILLGRESI					GÁLEYSI			
DRABB							KIDDA	
							BAKTERÍA	
					HLÝÐA	ÞRJÓSKA		
						TEYGJAST	7	EFTIRLÆTI
		SÓÐAST	6					
		EIND			SKRALLA	KLÁRA		
ÁNÆGJA					BRODDUR			
HEFÐI					ÁGÆTASTUR		SEINNI	BLANKUR
			MÆLA			GLJÁHÚÐ		
			MATJURT			ÁRSTÍÐ		
VIGTADI			SMALA			BUKKUR	1	
			SVEIFLA			ÞVO		
KVEINA					DANS		HYGGJA	
FLÍK		HVAÐEINA		3				
		ÞESSI			JAPLA			KLAFI
					YNDIS		STORMUR	
TÓFTIR								
						VIÐ-BURÐUR		



## Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Jón Trausti Harðarson, Reykjavík.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Silkiormurinn eftir Robert Galbraith.

Þegar rithöfundurinn Owen Quine gufar upp kallar kona hans á einkaspæjarann Cormoran Strike til að upplýsa málið. Hann hefur áður látið sig hverfa í nokkra daga og hún vill bara að hann komi aftur heim. Strike kemst fljótt að því að Quine hafði nýlokið við handrit að eldfimri bók sem mun leggja líf margra í rúst og því er það ýmsum kappsmál að ekkert verði af útgáfunni. Og þegar afskræmt lík Quines finnst við ógnvekjandi kringumstæður fer allt á fleygi-ferð; Strike þarf að reyna að átta sig á hvað liggur að baki hryllilegu athæfi miskunnarlaus morðingja ... Mögnuð glæpasaga sem kemur stöðugt á óvart.

Robert Galbraith er höfundarnafnið sem metsöluhöfundurinn J.K. Rowling notar á bækur sínar um ævintýri hins sérstæða einkaspæjara Cormorans Strike. Bækurnar hafa selst í milljónum eintaka víða um heim. Brontë Film and Television hefur framleitt vandaða og vinsæla sjónvarpsþætti um Strike fyrir BBC og HBO.

Uggi Jónsson þýddi.

# SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

## Lausn síðustu helgarkrossgátu

			S			V
			SKÚFGRAS			
			KÁÓHEFT			
			FELURGRÍS			
			KINNLÁFA			
			TNDALAL			
			VASIEENNT			
			MASARIKROTAMA			
			HEIFTAFTRARAS			
			TAFDI SPUAMAGN			
			FFLAKKRÖMURÚ			
			N SNAKKNAPUR			
			KAKÓSPJALD			
			LESTA AUMKA			
			VERPAHROGNVÓ			
			YERPALGERARVIDD			
			SERKURURRIDIAE			
			EIRÚTRÁSÁKALL			
			GAMLASÝNALLD			

## 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.

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

## AMERÍSK KROSSGÁTA

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

### LÁRÉTT

- skraut
- sneiðingur
- gerviefni
- dögg
- söngleikur
- plagg
- skip
- rusla
- gröm
- í röð
- gruna

### LÓÐRÉTT

- gleðjast
- loka
- ámæla
- lendingarstaður
- farði
- algilda
- albata
- slór
- kjarr
- sýnishorn
- blómsveigur
- mæna

### LÓDRÉTT

- ballskák
- knappur
- viðbit
- hryggð
- hunstast
- farvegur
- kvía
- liðsforingi
- gabba
- lélega
- bulka

### LÓDRÉTT

- ófróður
- nálapípa
- pranga
- spendýr
- fjörgast
- vona
- ýkjur
- merki
- hratt
- þakhæð

## STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **JÓLASERÍUR**. Enda samantekin ráð nær allra sveitarfélaga og almennings að það sé ekki seinna vænna að rífa jólaseríurnar út úr geymslunni og skella þeim upp mikið fyrr en vanalega, enda það eitt af því sem við öll getum gert til þess að fá ljós, inn í þennan annars grámyglulega tíma.

Og samviskusamlega og 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 og í leik, sem orðagátur jú eru, ættum við að minnsta kosti að fá frí og frið.

Svo, hér er 20 orða orðasúpa, 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leyningeturinn, er þó líkt og í síðasta stafarugli eitt orð, sem tengist þó þeim hömlum og silagangi nær allra hluta, sem við verðum víst að setta okkur við. Og þótt það sé ekki eitt af því sem allir eru að, eða þurfa að huga að, þá hugleiða margir og spyrja sig, hvernig verði með...? Ja, það er leyningeturinn.

jákvæði sódavatn Heba keðjubréf	kabyssa slafurgola peisuföt hnetur	alabast eðalsteinn óðalsostur endingargóð	Lágadalsá ráðagóð ermalaus glúkósa	hábeinóttur kylliflatur sybbin
--	---	--	---	--------------------------------------

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

## 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



# Ekki lengur börn

Barnastjörnum skýtur reglulega upp á himininn enda eiga börnin auðvelt með að vinna hjörtu okkar. Nú birtast okkur þrjár breskar barnastjörnur sem fullorðnir menn í nýjum, vinsælum þáttum.

Erla Dóra  
Magnúsdóttir  
erladora@dv.is



Segja má að þættirnir The Queen's Gambit hafi heldur betur slegið í gegn en þeir verma sem stendur fyrsta sæti vinsældalistans á íslenska Netflix-inu. Þættirnir fjalla um hina ungu Beth Harmon, sem stefnir á að verða krýnd heimsins besti skákmaður, en á sama tíma glímir hún við andleg veikindi og misnotar vímuegja. Þættirnir þykja afar vandaðir og fyrirtaks skemmtun, en þeir hafa þó einnig vakið athygli fyrir tvo leikara sem þar bregður fyrir.

## Litli Sam

Thomas Brodie-Sangster vann hug og hjörtu fólks er hann lék hinn unga Sam í jólamyndinni Love Actually. Í myndinni hafði Sam nýlega misst móður sína en það var þó annað sem hélt fyrir honum vöku á nóttunni og það var ást hans á skólasystur sinni sem hann sá ekki sólina fyrir. Afréð hann því að læra á trommur til að ná að ganga í augun á henni. Útkoman var hin krúttlegasta og nýtur myndin enn mikilla vinsælda um hátíðirnar.

En Sangster leikur ein-

mitt í The Queen's Gambit og ráku margir upp stór augu að þekka þar hinn unga Sam úr Love Actually sem fullorðinn manni, en hann er 30 ára í dag. Þó hann sé orðinn sautján árum eldri er hann enn auðþekktanlegur og þykir enn búa yfir sama æskuljómanum og hann gerði forðum. Telja margir að hann hafi nánast ekkert elst og líti því enn út fyrir að vera 13 ára drengur og því hafi verið undarlegt að velja hann í þetta „fullorðins“-hlutverk.

Sangster hefur þó ekki setið auðum höndum á milli Love Actually og Queen's Gambit og hefur meðal annars farið með hlutverk í þáttunum vinsælu Game of Thrones sem og með hlutverk í kvikmyndunum Nanny McPhee og Maze Runner-myndunum.

## Vondi fósturbróðirinn

Sangster er þó ekki eina barnastjarnan sem bregður fyrir í The Queen's Gambit en þar má líka líta leikarann Harry Melling. Melling varð þekktur fyrir hlutverk sitt í kvikmyndunum um galdrastrákinn Harry Potter. Þar fór Melling með hlutverk Dudley Dursley, hins óviðkunnalega og ofdekraða fósturbróður Harry Potters, sem þótti ekkert betra en að gera

uppáhaldsgaldrastráknum okkar lífið leitt. Melling naut því lítilla vinsælda utan kvikmyndanna, þar sem margir áttu erfitt með að skilja hann frá persónu Dursleys. Tíminn vann þó með honum og eftir því sem hann hefur elst, þeim mun minna svipar honum til Dursleys. Það voru því líklega færri sem þekktu Melling en Sangster, þegar þeim brá fyrir í The Queen's Gambit.

## Myndin um strák

Aðrir nýlegir þættir sem njóta mikilla vinsælda eru þættirnir The Great. En það eru gamanþættir sem byggja lauslega á ævi Katarínu miklu, keisarynju Rússlands. Þar leikur leikarinn Nicholas Hoult stórt hlutverk.

Hoult er, líkt og Sangster og Melling, fyrrverandi, bresk barnastjarna, en hann heillaði okkur upp úr skónum í ljúfsáru kvikmyndinni About a Boy, þar sem hann fór með hlutverk hins unga Marcus, sem vingast við hinn fullorðna Ned sem leikinn er af Hugh Grant.

The Great er þó langt í frá fyrsta verkefni Hoult frá því að hann lék í About a Boy. Hann hefur meðal annars leikið í Mad Max: Fury Road, Clash of the Titans, X-Men: First Class og uppvakningarómantíkinni Warm Bodies. ■

## THOMAS BRODIE-SANGSTER



Litli Sam er kominn á fertugsaldurinn. Hvað tíminn flýgur!

## HARRY MELLING



Hlutverk Melling í Harry Potter-myndunum var ekki til þess fallið að skapa honum vinsældir. En kannski þýðir það að hann hafi verið sannfærandi í hlutverkinu.

## NICHOLAS HOULT



Ekki lengur litli sæti drengurinn, heldur fjallmyndarlegur ungur maður sem er greinilega að fara að láta að sér kveða í framtíðinni.

# SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Arnaldur Indriðason

STJÖRNUSPÁ Vikan 20.11. – 26.11.

## Andlegt ferðalag

Þessa vikuna er spáð fyrir Arnaldi Indriðasyni metsölurithöfundu okkar Íslendinga. Hans nýjasta bók heitir Þagnarmúr, sem vert er að kynna sér nánar. Arnaldur er fæddur 28. janúar, sem gerir hann að Vatnsbera. Við fræðumst hér nánar um persónuleika þeirra. Vatnsberinn er alltaf skemmtilega skritinn og ófeiminn við að vera hann sjálfur, hann fer ekki endilega hefðbundnar leiðir. Ég persónulega hugsa alltaf um myndina Hárið þegar ég hugsa til Vatnsberans, en þeir eru alltaf innst við hjartað trúknúsarar sem er annt um jörðina, frelsið og réttlætið. Þeir eru sagðir vera framsæknir, sjálfstæðir, greindir og hugsjónaríkir. Helstu gallar gætu verið óþolinmæði og þeir gætu glímt við skap-sveiflur af og til.



MYND/SIGTRYGGUR ARI

### Pristur í stöfum

Framfarir | Útrás | Framsýni | Tækifæri erlendis  
Plön og breytingar, plön og breytingar. Við verðum að segja það í tvígang því spilið segir það svo sterkt. Þú veist hvert þú stefnir og þú veist hvernig þú ætlar þangað, spennandi og nauðsynlegar breytingar fram undan. Ég sé þig losa til, hreyfa við munum, þannig að mér finnst líklegt að flutningar séu í kortunum og þú átt ófáa kassa og bækur. Breytingar eru svo hollar, þær hrista upp í orkunni og bjóða nýjum spennandi tímum inn um dyrnar. Maður sér oft ekki fyrir fram hvað lítil ákvörðun um einhvers konar breytingar gera mikið fyrir mann, einnig sér maður ekki fyrir en eftir á að maður var jafnvel staðnaður á þeim stað sem maður var á, áður en þessar breytingar komu.

### Páfinn

Andleg viska | Trúarskoðanir | Samræmi | Hefð  
Kortin segja að þú sért korter frá því að fara í svokallaða ayahuasca kakó-seremóníu, einhver andleg ferð er væntanleg hvort sem þetta ferðalag er með aðstoð suður-amerískra plantna eða bara innra ferðalag sem þú kemst í með hugleiðslu og náttúru Íslands. En ferðalag engu að síður. Okkur öllum hefur þetta ár kennt ýmislegt og sett hlutina í samhengi. Við virðumst, mörg okkar, opnari fyrir því að skoða mátt hugans og töfra heimsins.

Skilaboð frá spákonunni

Ef þú ert búinn að biða eftir svári þá er svarið „JÁ“. Láttu vaða.

### Ás í stöfum

Innblástur | Ný tækifæri | Vöxtur | Möguleiki  
Við erum heila ævi að læra um okkur sjálf, það er merking lífsins, þessi stöðuga þróun. Þegar við leyfum okkur að þroskast og áttum okkur á því að við erum sífellt að læra og breytast þá opnast fyrir okkur ýmsar dyr. Með þessum breytingum sem eru í vændum hjá þér, kemur nýr innblástur sem mun skapa af sjálfu sér samstarf og ný tækifæri. Það er sannarlega eitthvað að hlakka til.

## SVONA EIGA ÞAU SAMAN

## Sjónvarpsstjarna og auglýsingahönnuður

Sjónvarpsstjarnan og handritahöfundurinn Björg Magnúsdóttir er komin í samband með Tryggva Þór Hilmarssyni auglýsingahönnuði hjá Aton JL. En hvernig ætli þau eigi saman ef lítið er til stjörnumerkinganna?

Tryggvi Þór er Vog og Björg er Hrútur. Þetta eru afar ólík merki. Vogin er óákveðin og vill að hlutirnir séu í fullkomnu jafnvægi, á meðan hrúturinn er ákveðinn og öruggur í öllu sem hann gerir.

Pörun Hrútsins og Vogarinnar minnir á þar í rómantískri gamanmynd, sem byrjar á því að þola ekki hvort annað en endar með að elska hvort annað svo mikið að þau eru tilbúin að öskra það af fjallstindi. Þetta er tælandi pörun, merkin eru svo andstæð að það er eiginlega fullkomið. Vogin heillast af sjálföryggi Hrútsins og fær þaðan kjark. Hrúturinn lærir af glöggu Voginni, sem gefur alltaf svo góð ráð.

Bæði merkin eru rómantísk. Þau sjá bæði fegurðina í lífinu og staldra bæði við þegar þau sjá fallett sólsetur eða nýfallinn snjó. ■



MYND/SAMSETT

### Björg Magnúsdóttir Hrútur

9. apríl 1985  
■ Hugrökk  
■ Ákveðin  
■ Örugg  
■ Áhugasöm  
■ Óþolinmóð  
■ Skapstór

### Tryggvi Þór Hilmarsson Vog

25. september 1981  
■ Málamiðlari  
■ Samstarfsfús  
■ Örlátur  
■ Félagssvera  
■ Óákveðinn  
■ Forðast deilur

## Hvað kaupir þitt merki á svörtum föstudegi?

**Hrútur**  
21.03. – 19.04.

Þú ert venjulega frekar hagsýnn og raunsær en það þarf bara örfá rauðvínsglós og þú ert búinn að panta silkifjaðraslopp fyrir þig og systur þína, sinn í hvorum litnum! Öll rök fljúga út um gluggann og tilhlökkunin til að fá tilkynningu um póstsendingu lífgar upp á vikuna.

**Vog**  
23.09. – 22.10.

Þú hefur þörf til að réttlæta kaupin þín því þú ert mikill safnari og elskar smámuni. Sem betur fer er mikil nostalgía í þér og því kaupir þú þér sjaldan eitthvað nýtt og það er ekki oft sem nytjamerkaðir taka þátt í „svörtum föstudegi“ þannig að þú eyðir ekki miklu þessa vikuna.

**Naut**  
20.04. – 20.05.

Einhleypt eður ei þá nýttir þú þér afsláttinn á einhleypa deginum til þess að kaupa þér nýjasta og heitasta kynlífstækið. Aðeins of margir takkar en þú er spennt engu að síður. En þessi kaup duga þér í bili þannig að þú kaupir líklega ekkert á næstu útsölu.

**Sporðreki**  
23.10. – 21.11.

Sporðrekin býr yfir miklum klassa. Hann kann að meta vandaða hluti hvort sem hann hefur efni á þeim eða ekki. Hann elskar fín ilmvoft, kavíar og kampavín. Spákonan spáir því að Sporðrekin kaupir sér merkjavöru þessa vikuna.

**Tvíburi**  
21.05. – 21.06.

Tvíburinn nennir aldrei sérstaklega að þæla í peningum og á þar af leiðandi alltaf meira í huganum en í raun og veru. Hann kaupir því oft allt sem hann langar í og þælir lítið í að næla sér í einhvern afslátt. Tvíburinn mun kaupa sér einhvern óþarfa daginn eftir „Black Friday.“

**Bogmaður**  
22.11. – 21.12.

Það er mikil hætta á ferð þegar Bogmaðurinn heyrir „Útsala!“ Hann er business gúru sem vill mikið fyrir lítið og elskar að gefa gjafir. Fallegar og skritnar gjafir vekja áhuga hans. Hann mun sannarlega eyða miklu þessa vikuna.

**Krabbí**  
22.06. – 22.07.

Elsku Krabbinn er svo mikill kósý krúttlaus. Hann á pottþétt eftir að kaupa sér einhvern dekurpakka eða nýja sæng og kodd. Og þessi kodd mun gleðja þig meira en nokkuð annað. Það er yndislegt hvað þú ert nægjusamur.

**Steingeit**  
22.12. – 19.01.

Líkt og Sporðrekin þá kann Steingeitin að meta fallega merkjavöru en hún er þó mjög nægjusöm og líklegri til að eyða í húmor eða vini sína. Við spáum því að Steingeitin kaupir sér fullorðins samfellur fyrir sig og sína. Eitthvað mjög ópraktískt en þó fyndið.

**Ljón**  
23.07. – 22.08.

Ljónið vill alltaf skapa góða stemningu. Ef þú kaupir ekki „lava“ lampa þá áttu eftir að kaupa þér skjávarpa eða ljós sem skiptir um lit eða jafnvel lítinn arinn. Eitthvað sem skapar stemningu og eitthvað sem þú hlakkar til að sýna gestum.

**Vatnsberi**  
20.01. – 18.02.

Vatnsberinn kann best að hugsa vel um sjálfan sig og dekra við sig. Þú átt eftir að kaupa þér baðbambur og andlitsmaska sem er smá í andstöðu við umhverfisverndina sem þú berst mikið fyrir. En æ, maður má stundum leyfa sér...

**Meyja**  
23.08. – 22.09.

Meyjan er ágætlega nísk á sjálfa sig en ef það hefur eitthvað að gera með praktík þá er hún sko alveg til. Þú átt pottþétt eftir að kaupa þér löngu fram í tímann dagbók fyrir 2021 og einhverja skrítna skipulagseiningu sem þér einni er lagið. Litakóðað enn þá betra!

**Fiskur**  
19.02. – 20.03.

Fiskurinn er nægjusamur en það er samt margt á óskalistanum því hann er líka fagurkeri og vill hafa fínt og eiga fína hluti. Ólíkt Vatnsberanum þá er hann þó sannur umhverfissinni (haha, ekki móðgast Vatnsberi góður) og á eftir að gera samvissusamleg kaup.

Hörður Snævar  
Jónsson  
hodd@433.is



Erik Hamrén steig sinn síðasta dans sem landsliðsþjálfari Íslands í knattspyrnu karla í liðinni viku þegar liðið heimsótti England, leikið var í Mekka fótboltans á Wembley. Hamrén hefur því lokið starfi rúnum tveimur árum eftir að hann tók við stjórnartaumum liðsins. Þessi 63 ára gamli Svíi var fimm mínútum frá því að koma íslenska landsliðinu inn á sitt þriðja stórmót í röð. Forverar hans í starfi sem komið höfðu liðinu á stórmót, höfðu heilsuhraust lið til að velja úr. Eftir að Hamrén tók við hafa lykilmenn liðsins verið mikið frá vegna meiðsla og hefur það spilað stórt hlutverk í úrslitum og árangri liðsins. Árangur liðsins í leikjum sem skiptu máli var hins vegar með miklum ágætum, liðið fékk 19 stig í undankeppni Evrópumótsins, sem alla jafna hefði dugað til að komast upp úr riðlinum. Liðið var svo með 9 tær inn á Evrópumótið, þegar tvær mínútur voru eftir af venjulegum leiktíma í Ungverjalandi, en endalokin þekkja flestir. Hamrén ákvað sjálfur að stíga til hliðar eftir sjóferðina í Búdapest.

#### Frábær í samskiptum

Eftir að Hamrén tók þessa ákvörðun hafa leikmenn liðsins stigið fram og sagt hann frábæran í starfi og í sama streng tekur aðstoðarmaður hans, Freyr Alexandersson. „Það hefur fyrst og fremst verið virkilega gott að vinna með honum. Fyrir mig, sem hafði verið í kringum Lars Lagerbäck og Heimir, og í starfi mínu sem landsliðsþjálfari kvenna, þá voru það viðbrigði að venjast nýjum manni og hans aðferðum. Hann er, eins og fólk hefur tekið eftir, ekkert sérstaklega öruggur í enskri tungu og leggur áherslu á mál sitt á skrytnum stöðum. Það tók smá tíma fyrir alla að venjast því, mjög fljótlega áttuðum við okkur samt á því hversu frábær manneskja hann er. Hann er frábær í mannlegum samskiptum, margir halda þegar slíkt er sagt að hann sé linur við leikmennina. Það snýst ekkert um það, það snýst um virðingu. Heiðarleiki er það orð sem ég myndi nota til að lýsa honum. Gagnvart leikmönnum og þjálfurum, þá sagði hann alltaf nákvæmlega það sem honum fannst, en hann var sanngjarn. Hann hrósar þegar það á við og gagnrýnir þegar það á við,“ sagði Freyr um samstarf þeirra þessi rúmu tvö ár.

#### Bar virðingu fyrir skoðunum

Hamrén tók við eftir magnað starf Lars Lagerbäck og Heimis Hallgrímssonar, hann reyndi að setja sig inn í þá hluti sem höfðu virkað og bar virðingu fyrir skoðunum leikmanna. „Hann er



Hamrén og Freyr á góðri stundu, tveggja ára samstarf þeirra með landsliðið er á enda.

MYND/GETTY

# HEIÐARLEGI SVÍINN SEM ALDREI VAR ELSKAÐUR

Eftir tvö ár í starfi landsliðsþjálfara ákvað Erik Hamrén að stíga til hliðar eftir að hafa mistekist að koma karlalandsliðinu í knattspyrnu inn á stórmót. Hann steig síðustu sporin gegn Englandi á Wembley.

„Heiðarleiki er það orð sem ég myndi nota til að lýsa honum.“

mjög klókur og les leikinn vel, hann les manneskjur vel. Ég hef lært helling af honum af því sem hann hefur upplifað í gegnum sín ár, þegar við þjálfarateymið erum saman þá er hann mjög skýr og öruggari með sig á enskunn. Ef það er eitthvað þá talar hann sænsku og það er bara fótboltatungumál. Kostur í hans fari er að hann bar virðingu fyrir því sem hafði áður verið gert hér, hann var ekki að breyta að óþörfu. Það voru hlutir í tak-

tík sem hann ræddi við leikmennina um að breyta, en sá að leikmenn vildu hafa þetta á ákveðinn hátt og hann var klár í þann slag. Hann lét leikmennina virka, það hefði verið auðvelt fyrir hann að breyta öllu til að sýna hvað hann væri klár. Þar kom reynsla hans og styrkur,“ sagði Freyr.

**Aldreli elskaður af þjóðinni**  
Lagerbäck og Heimir voru elskaðir af þjóðinni fyrir árangur sinn, en slæm byrjun Hamrén

í starfi í Þjóðadeildinni, varð til þess að hann átti á brattann að sækja. Hamrén virtist aldrei takast að fá áhangendur á sitt band, þrátt fyrir að hafa unnið jafnmarga leiki í undankeppni Evrópumótsins og Lagerbäck og Heimir höfðu gert til að koma Íslandi inn á Evrópumótið í Frakklandi. „Mér finnst það leiðinlegt, hann finnur ekki fyrir því persónulega, en mér finnst það leiðinlegt fyrir íslenskt knattspyrnuáhugafólk og þjóðina, að hafa ekki fengið að sjá hans rétta karakter. Þetta er svo flott manneskja, ég er á því að það hafi aldrei náð að skína í gegn. Það er ýmislegt búið að ganga á bak við tjöldin sem kemur kannski fram seinna, sem sýnir ótrúlega sterkan karakter og leiðtoga. Þú ert dæmdur af úrslitum og fólk er kannski fljótt að gleyma því að við erum að eiga við hitt og þetta, en á sama tíma að spila við bestu þjóðir í heimi.“

#### Leikmenn svekktir

Nokkrir lykilmenn liðsins hafa stigið fram og farið

fögrum orðum um Hamrén og eru svekktir að sjá hann fara. „Ég held að það lýsi því langbest, viðbrögð leikmanna. Svekkelsi að við séum ekki að fara að halda áfram. Lykilmenn hafa sagt það við hann persónulega og í fjölmiðlum. Það er mjög sjaldgæft í 30 leikmanna kjarna, að engum líki illa við þjálfarann. Það eru yfirleitt einhverjir sem eru ósáttir, þetta sýnir þessa leiðtogahæfileika.“

Freyr er einn af þeim sem er orðaður við starfið, en hann veit ekki hvað framtíðin ber í skauti sér. „Þetta er íslenska landsliðið og það er erfitt að segja nei við því, staðan er þannig að ég vil bara liðinu allt það besta. Ef stjórnin vill fara aðra leið en að vera með mig þá styð ég það 100 prósent, ég vil að þetta verði í lagi fyrir liðið frá og með næstu undankeppni. Ég ætla ekki að loka neinum dyrum, en eins og staðan er í dag þá er ég hættur,“ sagði Freyr, sem er aðstoðarþjálfari Al-Arabi í Katar með Heimi Hallgrímssyni. ■

vfs.is

**M18**

EITT RAFHLÖÐUKERFI  
YFIR 165 VERKFÆRI

Milwaukee®  
**ALVÖRURU  
VERKFÆRI**

**VERKFÆRA  
SALAN**



## SAND KORN



MYND/ANTON BRINK

### Drottningin á lausu

Rapparinn Ragna Kjartansdóttir, betur þekkt sem Cell7, er á lausu. Ragna sló í gegn á tíunda áratugnum með hip-hop sveitinni Subterranean en sveitin hitaði meðal annars upp fyrir Fugees í Laugardalshöll. Ragna er ekki aðeins hæfileikarík tónlistarkona og fyrsta konan til að rappa hérlendis heldur er hún einnig afar fær í hljóðvinnslu og -blöndun og starfar sem hljóðmaður. Ragna er uppalin í Kópavogi og hefur verið kölluð drottning rappsins. Stutta útgáfan er sú að Ragna er líklega svalasta einhleypa konan á landinu.

### Tveggja vikna bið

Hálfsmánaðar löng bið er nú eftir þinglýsingum hjá sýslumanni. Stafar sú langa bið annars vegar af góðu gengi á fasteignamarkaði og hins vegar af sögulega lágum vöxtum sem hafa hvatt landann til að endurfjármagna fasteignir sínar og bíla. Kaupsamningar hafa ekki verið fleiri í 13 ár, eða síðan árið 2007. Þá barst DV sú saga í vikunni að íbúð í Hlíðunum hefði selst áður en hún var auglýst og mun það ekki vera einsdæmi um þessar mundir. Falleg íbúð í Vesturbænum var tekin af sölu eftir að boðið var uppsett verð fyrir opið hús. Hjónin ákváðu að selja ekki á meðan fasteignaverð er á hraðri siglingu. ■

# Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



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



Selja eða kaupa?

LOKI



**MUUTO**

**normann**  
COPENHAGEN



**HAY**

**FREDERIK BAGGER**

**ROYAL COPENHAGEN**  
DESIGNED BY THE GREATS OF DENISH DESIGN