



Með lágt verð á heilanum



IKEA-spaðinn Þórarinn Ævarsson hefur lengi barist fyrir lægra vöruverði og er óhræddur við að taka slaginn. Byltingarsinnaði bakarinn á fjölda markaðssigra að baki og er hvergi nærri hættur.

– sjá síðu 10

UPPÁHALDS

GULIR HLUTIR



Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar og útvistarmaður, deilir hér með okkur fimm uppáhalds gulu fyrirbærunum sínum.

1 Sósan

Er bernaise-sósa. Ég bý hana til sjálf og mögulega full oft, svona miðað við að innihaldsefnin eru nær aðeins eggja-rauður og smjör.



2 Hlaupavestið

Gula hlaupavestið mitt heitir víst fullu nafni Salomon skin pro 15 og var keypt í fyrra fyrir þriggja landa hlaupaferð í Ölpunum.

3 Hlaupajakinn

Ég sá gult hlaupasett í Fjallakofanum og langaði samstundis í það. Ég reyndi samt að stilla mig og hugsað með mér að enn og aftur væri guli liturinn að toga óhóflega í mig. Á endanum gafst ég upp.



4 Barinn minn

Er auðvitað guli barinn Hannes boy á Siglufirði. Ekki skemmir fyrir að hann er kenndur við mann sem bar sama nafn og eiginmaður minn.

5 Kötturinn

Það er Gutti, guli kötturinn minn. Gutti er mikill húsbóndaköttur og vill helst bara vera hjá mér eða mannum mínum, mun síður en börnunum.

Vond hugmynd

Það kannast margir við tilfinninguna að bæta sér eitthvað upp. Bæta sér upp takmarkanir sem settar hafa verið á þjóðfélagið með því að gera betur við sig á öðrum sviðum. Með súkkulaði, rauðvíni eða óhóflegum internet-innkaupum.

Þegar afslættir bætast við „uppbótar“-ástandið getur skapast viss manía. Svo eru auðvitað að koma jól sem gera maníuna að einhverju leyti „leyfilega“.

Það þekkja án efa einhverjir sælutilfinninguna sem getur gosið upp við að kaupa sér langþráða flík úr nætursvörtu sléttflauei eða fallett hreindýr sem passar fullkomlega ofan á píanóið við hliðina á svarta hnotubrjótunum. Eða það hefur fólk sagt mér – eða ég lesið einhvers staðar. Fyrir löngu.

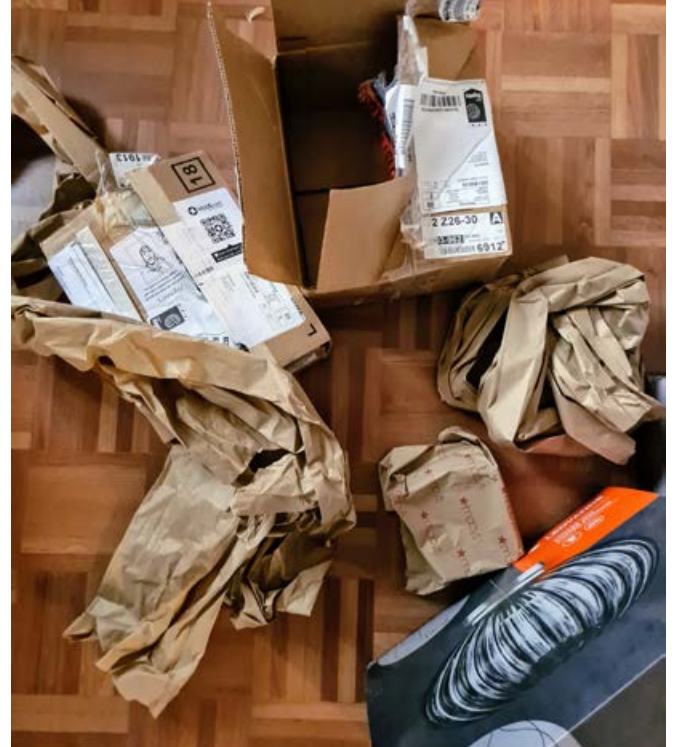
Auðvitað þurfum við ekki allt sem við kaupum en að hafa safnað sér fyrir fallettum hlut og láta það eftir sér að kaupa hann er oft góð tilfinning. Ekki eru öll kaup bruðl og ekki allar konur vonda sem fá gæsahúð við að eignast nýja skó. Aftur er þetta dæmi gripið úr lausu lofti, ég þekki enga þannig konu. Alls ekki.

Að því sögðu er samt svo miklu skemmtilegra að kaupa eitthvað sem þörf er fyrir og nýtist vel.

Því mun ég ekki sitja, sveitt á efri vörinni, á Black Friday og moka ódýru dóti í körfuna af því að það er á svo góðu verði. Ég hef gert innkaupalista yfir hluti sem vantar og mun aðeins kaupa það sem er á honum. Hluti sem ég ætlaði að kaupa hvort sem er – ekki af því að þeir eru á afslætti.

Ég er nefnilega búin að læra mína lexíu. Allavega í bili. Ég hef gert alls konar mistök. Mistökin koma í kössum nánast daglega.

Ég hef keypt ilmkeri á netinu í massavís og pantað hótél í Bandaríkjunum. Áttað mig svo á því að við komu á hótelið að



MYND/TM

hvert kerti er 1 kíló og í glerkrukku sem brotnaði auðveldlega í ferðatöskunni.

Ég hef setið með ljósakrónu í fanginu í flugi, með stóran steypujárnsþott og verið með veskið fullt af hurðarhúnum. Ég hef á 40% afsláttardegi mokað í bræðiskasti ofan í innkaupanetið samstæðum náttfötum á alla stórfjölskylduna nema að pabbi fékk óvart buxur í XXXXL því athygli mín var á yfirsnúningi.

Ég hef sum sé tekið þennan slag. Oftast gert mjög góð kaup. En stundum ekki.

Það síðasta heimskulega sem ég gerði var að panta frá Macy's alls konar hluti sem ég kaupi venjulega í árlegri Ameríkuferð minni og fást ekki hér. Stutta útgáfan er sú að eitthvað klikkaði og ég fæ kassa á hverjum degi. Síðasti kassinn innihélt eitt bindi.

Ding dong. 4.322 krónur, takk. Ding dong. 2.299 krónur, takk. Ding dong. 8.234 krónur, takk.

Ég hef lært mína lexíu eftir að hafa borgað stjarnfræðilegan kostnað í sendingargjald.

Ég þarf minna. ■

Kötturinn í sekknum

SVART HÖFÐI

Íslendingar eru annálaðir tækifærissinnar. Svartur föstudagur er gott dæmi um það. Hér höfum við um árabíl heyrð sögur frá nágrönnum okkar fyrir vestan í Bandaríkjunum um þennan brjálaða tilbósdag sem haldinn er eftir þakkargjörðarháttidina. Kaninn dröslar sér útþaninn af kartöflumús og kalkúni til að standa í löngum þröngum biðröðum til að næla sér í takmarkað upplag af einhverri neysluförum á grín-verði. Æsingurinn er svo mikill að fólk og starfsmenn í búðum eru í stórhættu og margir slasast í troðningnum.

En eins og kjaftasaga sem gengur manna á milli hefur mikið þynnst úr þessum tilbósdagi þegar hann nemur

land hér á landi. Svarthöfði er alltaf hrifinn af góðum tilboðum. En honum finnst frekar asnalegt þegar íslensk fyrirtæki eru að auglýsa aumingjalegan 15 prósentu afslátt sem einhver „Black-Friday“ kostakjör. Þetta er bara bull og vitleysa og ekkert merkilegra en hefðbundnir sófadagar í Ilvu.

Engu að síður missa Íslendingar sig alveg jafn mikið og Kaninn. Fyrir þennan líka ómerkilega afslátt. Þetta gerir það að verkum að við kaupum og kaupum í einhverri bilaðri maníu drasl sem við hefðum aldrei keypt ef við hefðum haft heila hugsun. En þegar afsláttur er kynntur, og tímaþundinn í þokkabót, þá þýðir ekkert að stoppa og hugsa. Maður gæti misst af frábærum díl.

Aumingja frænkurnar og frændurnir sem sitja uppi með

drasl í jólagjöf sem þurfti að bjóða 20% afslátt af svo nokkur fengist til að kaupa þetta.

Svo er svart föstudagurinn hér á landi enginn föstudagur. Flestir buðu bara upp á afslátt í heila viku. Varla er þetta heil vika af föstudögum. Af hverju getum við ekki bara búið til eitthvert íslenskt nafn yfir þetta. Jólabóla – Maníuvika – eða eitthvað sem er ekki að vísa í hefð erlendis sem við erum ekki einu sinni að apa rétt eftir?

Svarthöfði er samt að fara að taka þátt í þessu. Hann slær ekki hendinni á móti því að kaupa jólagjafirnar á afsláttarverði. En hins vegar væri hann til í að sjá ríkara eftirlit með þessari framkvæmd. Hver er að tryggja að verslanir séu ekki að hækka verð í aðdragandanum og blekkja okkur? Annað eins

hefur nú gerst. Svarthöfði hefur hvorki þolinmæði né tíma til að gera stöðugan verðsamanburð í október, nóvember og desember. Auk þess sem sumir söluaðilar geta verið ansi kræfir í að spinna blekkingavefinn.

Það fæðist nýr hálfviti á hverri mínútu, er orðtak sem er eignað sirkusstjóranum P. T. Barnum. Hvernig getur Svarthöfði tryggt að hann sé ekki einn af þessum hálfvitum? Og hvernig ætlar þú að gera það? Gleymum ekki að beita gagnrýnni hugsun og vantreysta öllum. Það hefur sýnt sig að það mun borga sig á endanum enda eru allir að reyna að svindla á þér og enginn er með þér í liði nema þú sjálfur. Það er ekkert gaman að kaupa köttinn í sekknum, jafnvel þótt hann sé á afslætti. ■

Verið velkomin í skýið hjá dk

Eitt vinsælasta bókhalds- og sölukerfið

Yfir 7.000 fyrirtæki nýta sér þjónustu dk hugbúnaðar í dag. Það gerir dk að einu stærsta hugbúnaðarfyrirtæki landsins. Lítil sem stór fyrirtæki eru með bókhaldið í skýinu hjá dk og nýta sér þannig fjölbreytta þjónustu þess í hugbúnaðar- og hýsingarlausnum. Bókhaldskerfi, birgðakerfi, innkaupakerfi, sölukerfi, sjálfsafgreiðsla, rafrænar lausnir ásamt tengingum við banka og opinbera aðila hérlandis. Hafið samband við okkur og fáið kynningu á þeim fjölbreyttu lausnum sem dk hugbúnaður hefur fyrir ykkar fyrirtæki.



dk hugbúnaður
510 5800 | dk@dk.is | dk.is
Smáratorgi 3 | 201 Kópavogi
Hafnarstræti 53 | 600 Akureyri

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Faðir Ævars Annels tjáir sig – Margir hafa óttast um aðdrif hans Ævar Annel Valgarðsson er eftirlýstur af lögreglu. Faðir Ævars veit ekki hvar hann er niður kominn.

2 Sigurður Ragnar var fluttur á gjörgæslu úr fangelsi – Var að smygla róandi lyfjum innvortis Sigurður Ragnar, sem afplánar fangelsisdóm vegna aðildar að Skáksambandsmálinu svonefnda, er á gjörgæslu með sýkingu sem hefur dreift sér um líkama hans.

3 Myndband sýnir Ævar Annel beita hrottalegu ofbeldi Ævar Annel Valgarðsson, sem lögregla hefur lýst eftir, sést ráðast á annan mann í myndbandi sem er í dreifingu á netinu.

4 Konan sem ljóstraði upp um framhjáald í Reykjavík Síðdegis fræg á ný – „Klárlega í topp 5“ Fyrir 13 árum vakti athygli þegar kona hringdi inn í útvarpsþátt og skilaði þar kveðju til viðhalds manns síns.

5 Þröstur Ingimarsson er látinn Þröstur Ingimarsson, gæslumaður og Íslandsmeistari í pilukasti, er látinn.

6 Æskuvinkona Ivönku Trump – „Ég hef þagað fram að þessu“ Fyrirverandi vinkona Ivönku Trump gagnrýnir hana fyrir að hafa stutt föður sinn á meðan hann var forseti.

7 Ummæli Reynis Bergmanns harðlega gagnrýnd – „Við vissum ekki að hann væri svona grófur“ Reynir viðhafði ósmekkleleg ummæli um rauðhærða vegan feminista.

8 Hönnunarstuldur í Kringlunni – Ekkert hallærislegra en „feik“ fylgihlutir Verslunin Cosmo í Kringlunni er sökuð um að selja falsaðar merkjavörur.

9 „Þeir lömdu mig hreinlega í köku“ – Ómar opnar sig um alvarlega líkamsrárás á Spáni – „Hver sem er getur lent í þessu“ Ómar Sigurðsson skipstjóri lenti í alvarlegri líkamsrárás á Spáni árið 2011.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Enginn varaformaður hjá Miðflokki

Embætti varaformanns Miðflokksins var lagt niður á aukalandsþingi flokksins um síðustu helgi. Tveir höfðu boðið sig fram til embættisins, Vigdís Hauksdóttir borgarfulltrúi og Gunnar Bragi Sveinsson þingmaður. Vigdís lýsti því yfir eftir fundinn að þessi ákvörðun hefði komið henni á óvart.

Tilslakanir mögulegar í byrjun desember

Ísland er með fæst kórónuveirusmit á hverja 100.000 íbúa af öllum þeim ríkjum sem Evrópska sóttvarnastofnunin heldur úti tölfræði um. Þórólfur Guðnason sagði í vikunni að til greina kæmi að slaka á sóttvarnaaðgerðum hér innanlands í byrjun desember, að því gefnu að ekki kæmi bakslag í millitíðinni. Kári Stefánsson hefur lýst yfir áhyggjum af þessari fyrirætlun.

Meira af Júlíusi Geirmundssyni

Margir skipverjanna á Júlíusi Geirmundssyni eru enn óvinnufærir eftir að hafa veikst af kórónuveirunni um borð fyrir í vetur. Skipverjar báru vitni í sjóprófi við Héraðsdóm Vestfjarða í vikunni og greindu þar frá því að hafa verið neyddir til að vinna á meðan þeir voru veikir. Sumir skipverjanna greindu og frá því að þeir glímdu enn við eftirköst og væru sumir enn óvinnufærir og kynnu að hafa orðið fyrir varanlegu heilsutjóni.

Brynjar og mótþróinn

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokks, hefur beðið um að vera leystur undan nefndarsetu í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd. Hefur hann viljandi ekki mætt á nefndarfundum í rúman mánuð og segir starf nefndarinnar vera sjónarspil og pólitískan leik. Málið hefur vakið nokkra athygli.



Halldór Grönvold látinn

Halldór Grönvold, aðstoðarframkvæmdastjóri ASÍ, lést á Landspítalanum þann 18. nóvember eftir stutt veikindi. Hann var 66 ára gamall. Hann hafði helgað verkalýðshreyfingunni starfsævi sína og starfaði fyrir Alþýðusambandið frá árinu 1993. Hann skilur eftir sig eiginkonu, tvö börn og þrjú barnabörn.



Bætur vegna mistaka

Tryggingafélag Krabbameinsfélags Íslands hefur viðurkennt bótaskyldu að öllu leyti í máli konu sem fékk ranga niðurstöðu eftir krabbameinsskimun hjá félaginu. Konan, sem er með ólæknandi krabbamein, mun því fá bætur vegna málsins en lögmaður hennar telur líklegt að upphæð skaðabótanna hlaupi á tugum milljóna.

Skuggi faraldurs yfir íþróttastarfi

Runólfur Pálsson, forstöðumaður lyflækninga- og endurhæfingarþjónustu Landspítala sem COVID-göngudeildin er hluti af, telur að íþróttastarf verði í skugga faraldurs kórónuveirunnar fram eftir næsta ári. Telur hann að áframhaldandi bann við íþróttum geti haft alvarlegar afleiðingar fyrir íþróttafólk hér á landi og að mikilvægt sé að veita hópum undanþágur ef veiran verður enn á kreiki þegar fram líða stundir.

Skiltagerð og merkingar

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

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI





JÓLAMARKAÐUR

26.-28. NÓVEMBER

20-30%

AFSLÁTTUR AF VÖLDUM VÖRUM

50%

AFSLÁTTUR AF ANGÓRU VÖRUM
FRÁ YLFA

VARMA
FACTORY STORE

Ármúla 31

Opnunartími:

Fimmtud. 26. nóv..... 15:00-18:00

Föstud. 27. nóv..... 15:00-18:00

Laugard. 28. nóv..... 13:00-15:00

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Maðurinn sem blaðmaður ræddi við var í kringum fimmtugt og hafði unnið lengi og var orðinn nánast skuldlaus þegar hann fékk hjartaáfall fyrir nokkrum árum. Líf hans breyttist við það til muna. Hann varð óvinnufær með öllu og er í dag öryrki. Hann sá að hann gat ekki haldið húsinu sínu á örorkubótunum og því ákvað hann að kaupa sér hjólhýsi og setjast að í því.

„Ég var heppinn að ég átti pening þegar ég veiktist og gat keypt þetta hjólhýsi. Ég veit ekki hvar ég væri ef ég hefði verið nýbúinn að kaupa mér íbúð, ég væri bara kominn á ennþá dýpri lista í skuldum og húsnæðislaus,“ segir viðmælandinn.

Óvissan bíður þeirra

Lífið hefur ekki alltaf verið dans á rósum fyrir fólkið sem býr í hjólhýsunum, en síðan Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkur, eða ÍTR, tók við rekstrinum á svæðinu, hefur það þó orðið betra. Maðurinn sem DV ræddi við hrósar ÍTR í hástert fyrir þeirra aðkomu að svæðinu.

Farfuglaheimilið í Laugardalnum sér alla jafna um reksturinn á tjaldsvæðinu og leigir svæðið af borginni. ÍTR gerði samkomulag við Farfuglaheimilið um að sjá um svæðið þar til í maí, en ekki er vitað hvað mun gerast þegar það samkomulag rennur út. Ekkert nema óvissan bíður því fólksins sem býr í hjólhýsunum.

DV ræddi bæði við Þorstein Jóhannesson, framkvæmdastjóra Farfuglaheimilisins, og Ómar Einarsson, sviðsstjóra ÍTR, en hvorugur þeirra hafði nein svör varðandi framtíð svæðisins. Þorsteinn vildi lítið tjá sig um málið en Ómar sagði að það væri á vegum annarra í borginni að finna lausn á málinu.

„Við vitum ekkert hvað verður, hvert eigum við að fara í maí?“ spyr maðurinn. „Við erum þyrnir í augum annarra tjaldsvæða. Ef það fréttist að við höfum búið í Laugardalnum þá er bara vesen að komast inn á önnur tjaldsvæði því þau halda að þau losni ekki við okkur,“ segir hann.

„Borgin þarf bara að fara að sjá sóma sinn í því að opna svona varanlegt pláss. Það er engin óþrýði af þessu, það er engin ölvun eða vesen eða læti hérna eða neitt svoleiðis. Þetta er mjög rólegt og fínt hérna,“ segir hann og undirstrikar að engin neysla sé á svæðinu.

Matur af skornum skammti

Líkt og maðurinn eru flestir hinir sem búa í hjólhýsunum öryrkjar. Örorkubæturnar eru ekki háar og duga varla til framfærslu. Fólkið þarf að borga fyrir veru sína á svæðinu auk gjalds fyrir notkun á þvottavélum og þurrkara.



14 hjólhýsi eru á svæðinu en lítið viðhald virðist vera á tjaldsvæðinu sjálfu.

MYND/STEFÁN

KVÍÐA JÓLUNUM Í HJÓLHÝSI

Á tjaldsvæðinu í Laugardalnum býr fólk allan ársins hring. Rakinn frá sundlauginni ýtir undir nístingskulda og flughált er á svæðinu. Viðmælandi DV segir enga óreglu á svæðinu en að fólk eigi oft lítinn mat.



Jólin koma líka í hjólhýsa-hverfinu. Fólk hefur hengt upp jólaseríur og reynir að gera svæðið vistlegt.

MYND/MÁNI

það. Þetta getur bara farið illa með fólk og það getur dottið í þunglyndi og hver hefur efni á að fara til sálfræðings?“ spyr maðurinn.

„Þetta hefur alveg slegið fólk niður en það sem maður horfir á er að maður hefur þak yfir höfuðið og getur sofið.“

Þannig verða jólin mín

Jólin eru mörgum erfið og fólkið í hjólhýsunum er engin undantekning á því. „Það kvíðir alla fyrir jólunum hérna. Ég segi fyrir mig, ég get ekki horft á nein jól hér nema jú, við höfum jólaljós og við höfum hvert annað hérna,“ segir maðurinn sem ætlar sér að eiga malt og appelsín og eina dollu af Mackintosh-konfektum um jólin.

„Svo vona ég bara að það verði eitthvað skemmtilegt í sjónvarpinu. Þannig verða jólin mín. Ég er ekki að fara að fá hamborgarhrygg, bayonneskinku eða neitt svoleiðis því ég get ekki eldað þetta, hér er engin eldunaraðstaða. Það er hvergi hægt að setjast niður og koma saman. Það er bara súpa á gasinu, þú eldar enga steik hérna,“ segir maðurinn, sem þrátt fyrir slæma stöðu sína hugsar um að aðrir hafi það verra en hann sjálfur.

„Ég veit vel að ég get farið til Hjálpræðishersins og fengið mér að borða. En ég tel bara marga vera í verri stöðu en mig. Þau þurfa á hjálpinni að halda og það þarf bara að vera svoleiðis.“ ■

„Við fáum ekki örorkubætur og förum svo að kaupa okkur hamborgaratilboð,“ segir maðurinn og bendir á að þau, líkt og aðrir, þurfa að borga tryggingar og annan fastan kostnað. Reyndar má ekki vera á svæðinu nema allt sé tryggt. Þegar búið er að borga allt sem þarf að borga þá er lítið eftir af bótunum í mat og annað.

Ef upp kemur óvæntur kostnaður, til dæmis vegna skemmda eða bilana, þá getur það sett stórt strik í reikninginn. Þegar bíllinn hjá mannum bilaði fyrr á árinu tók það verulega á fjárhaginn. „Ég varð náttúrulega að láta laga hann. Það kostaði mig það að ég varð að lifa á... tja, ég keypti mér slatta af skyri og svo drakk ég vatn og kaffi.“

Fljúgandi hálsa og myrkur

Hjólhýsin eru upphituoð með blásurum og ofnum en þó getur orðið virkilega kalt í þeim þegar illa viðrar. „Þegar það kemur mikið frost hérna þá er skítkalt hjá okkur,“ segir viðmælandinn og bendir á að vegna rakans frá sundlauginni sé yfirleitt meira frost hjá þeim en annars staðar á höfuðborgarsvæðinu. „Þá getur maður ekki leyft sér þann lúxus að sofa með opinn gluggann. Þetta er ekki gott fyrir heilsuna, en ég myndi frekar vilja búa í þessu heldur en að leigja íbúð og geta ekki átt fyrir mat,“ segir hann.

Þá skapar kulddinn annað vandamál, hálfku. Mikil hálfku er á svæðinu auk þess sem það er engin almennileg

lýsing þar. „Við erum vaðandi hérna í fljúgandi hálfku og myrkri. Við skulum átta okkur á einu, burtséð frá þessu úrræði þá er þetta tjaldsvæði Reykjavíkur, höfuðborgar Íslands. Þetta er ábyggilega eini vegurinn á höfuðborgarsvæðinu sem er ekki malbikaður.“

Fólk einangrast

Þrátt fyrir að veðrið og kostnaðurinn geri fólkinu á svæðinu lífið leitt þá er það ekki eina vandamálið sem það glímir við. „Fólk getur einangrast ofboðslega hérna. Það er enginn að koma hingað. Þessi hjálparsamtök, Rauði krossinn, Hjálpræðisherinn, það er enginn að koma hingað og athuga hvernig við höfum

3M**PELTOR™**

3M™ PELTOR™ WS™ ALERT™ XPI

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

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

ALLAR STILLINGAR Í SÍMANUM

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

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



Equipment



iOS



Android





Það getur verið betra að versla á netinu og fá þá tryggðan 14 daga skilafrest.

MYND/VALLI

ALLTAF 14 DAGA SKILAFRESTUR ÞEGAR ÞÚ VERSLAR Á NETINU

Rúmar þrjár vikur eru nú til jóla og ein stærsta afsláttartíð ársins að flæða yfir landsmenn. Það er því ekki seinna vænna að kynna sér reglur um skilarétt. Gjafabréf og inneignir sem renna út á tímum COVID-lokana eru í skoðun hjá Neytendastofu.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Það gilda ekki endilega sömu reglur þó að um sömu verslun og vöru sé að ræða. Það getur skipt máli hvort hún er keypt á netinu eða í versluninni sjálfri,“ segir Matthildur Sveinsdóttir, sviðsstjóri Neytendasviðs hjá Neytendastofu.

Panta og máta

„Það er alltaf 14 daga skilafrestur við kaup í gegnum netverslanir hérlandis. Teljast dagarnir frá þeim degi er þú færð vöruna afhenta. Þú ert því öruggari með skilafrest í gegnum vefverslun þar sem kaupandinn hefur ekki sannreynt gæði vörunnar og skoðað hana líkt og í almennri verslun,“ segir Matthildur en þekkt er að fólk sem pantar fatnað vill geta skilað ef flíkin passar ekki og pantar jafnvel tvær stærðir með það fyrir augum að skila því sem ekki passar.

Sendingarkostnaður, þegar vöru er skilað, fellur alla jafna á neytandann og ef um er að ræða innflutta vöru er líklegt að neytandinn hafi greitt virðisaukaskatt af vörunni en hægt er að sækjast eftir endurgreiðslu virðisaukaskatts ef sýnt er fram á að varan sé send aftur til seljanda.

Matthildur segir skilareglur þegar verslað er á staðnum geta verið á reiki sökum þess að þær séu ekki bundnar í lög, ólíkt 14 daga reglunni. „Til eru viðmiðunarreglur, útgefnar af viðskiptaráðuneytinu árið 2000, sem eru leiðbeinandi en ekki bindandi. Þar er til dæmis talað um að skilareglur gildi ekki um útsölvörur nema um annað sé samið.“

Snarhækka og lækka

Aðspurð um hvað neytendur skuli aðhafast ef grunur leikur á að vara sé hækkuð í verði til að hægt sé að lækka hana aftur á t.d. Black Friday og auglýsa háa afsláttarprósentu svarar hún: „Það eru

mjög skýrar reglur um að varan þarf að hafa verið seld á því verði sem tekið er fram sem fullt verð. Ekki dugir að hún hafi verið seld á fullu verði í einn eða tvo daga áður en afsláttarverðið er sett á heldur þarf „fyrir“-verðið að geta flokkast sem fast verð vörunnar.“

Er þá átt við að bók sem kostar almennt 4.990 en er á afslætti á 2.500 má ekki hafa verið á háa verðinu í örstutta stund áður.

„Meta þarf hvert tilvik og verðsveiflurnar og hve langan tíma varan er á fullu verði og hve langan tíma á afslætti. Það þarf að vera skýrt að verið sé að veita raunverulegan afslátt.“

Matthildur segir Neytendastofu vilja fá ábendingar gruni fólk að verið sé að brjóta á rétti þess. „Við viljum fá þessar ábendingar til okkar og við getum þá krafist skýringar frá fyrirtækinu. Það eru dæmi um að fyrirtæki hafa brotið gegn þessum reglum en svo hefur það líka gerst að verðmunur-



Matthildur
Sveinsdóttir
sviðsstjóri
Neytendasviðs,
Neytendastofu

inn á sér eðlilegar skýringar,“ úrskýrir Matthildur og segir ábendingafjölda milli ára vera svipaðan þrátt fyrir að innkaupahegðun fólks hafi breyst mikið sökum faraldursins.

Inneignir og lokanir

Aðspurð um hvaða rétt neytendur hafa sem eiga inneignarnótur eða gjafabréf sem renna út á tímum samkomutakmarkana og lokana með þeim afleiðingum að neytendur geta ekki nýtt inneignina, segir Matthildur að slíkt mál hafi ekki komið inn á borð Neytendastofu.

Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna, segist vera með slíkt tilvik í skoðun.

„Það hefur, kannski eðlilega, ekki reynt á það áður og ekki er tekið á því í lögum. En við teljum það vera eðlilega viðskiptahætti að framlengja gildistíma inneignarnótna og gjafabréfa geti söluaðili ekki veitt þjónustu á gildistímnum vegna COVID,“ segir Breki og lofar frekari fréttum þegar niðurstaða fæst. ■

„Það gilda ekki endilega sömu reglur þó að um sömu verslun og vöru sé að ræða. Það getur skipt máli hvort hún er keypt á netinu eða í versluninni sjálfri.“

Leðurverksstæði Reykjavíkur býður upp á handunna vöru úr hágæða leðri sem er tilvalin jólagjöf fyrir þann sem þér þykir vænt um



LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK Á SÉR LANGA SÖGU EN UPPHAF ÞESS MÁ REKJA ALLT AFTUR TIL ÁRANNA FYRIR SEINNA STRÍÐ. ÁRIÐ 1937 HÓF ÞAÐ STARFSEMI SÍNA AÐ VÍÐIMEL Í REYKJAVÍK EN Í DAG ER ÞAÐ TIL HÚSA MEÐ VERSLUN OG VERKSTÆÐI AÐ SÍÐUMÚLA 33.



Mikið úrval til af axlarböndum



SÍÐUMÚLA 33 / 108 REYKJAVÍK / SÍMI: 551 6659 / WWW.LVR.IS

Byltingarsinnaði bakarinn

Þórarinn Ævarsson, fyrrverandi framkvæmdastjóri IKEA, hefur lengi barist fyrir lægra vöruverði hérlandis og er óhræddur við að taka slaginn. Í dag rekur hann pitsastað með sinni beittu hugmyndafræði og leggur allt undir, ævisparnaðinn og húsið.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Ég er með lágt verð á heilanum," segir Þórarinn Ævarsson við blaðamann þar sem við sitjum á skrifstofu hans á pitsustaðnum Spaðanum í Kópavogi. Það vakti athygli fyrir rúmu ári þegar tilkynnt var að Þórarinn hefði sagt starfi sínu sem framkvæmdastjóri IKEA lausu, eftir 14 ár í starfi. IKEA hafði þó djúpstæð áhrif á hann. Bæði má merkja það af skrifstofu hans, þar sem má finna klassískar IKEA-gersemar á borð við Billy-bókahilluna sem og í hugmyndafræðinni sem hann þróaði fyrir Spaðann – einfaldleiki, lágt verð og gott samband við viðskiptavininn.

Skref niður á við

Þórarinn er menntaður bakari, en fyrir tæpum tuttugu árum ákvað hann að söðla um og tók við starfi hjá nýjum pitsustað á Íslandi, Domino's. Fyrst sem rekstrarstjóri og síðar sem framkvæmdastjóri. Á þeim tíma þótti það mikið skref niður á við fyrir menntaðan bakara að fara að starfa við pitsubakstur. Þórarinn fékk þó rými til að koma góðum hugmyndum í framkvæmd, hugmyndum sem enn í dag setja mark sitt á fyrirtækið.

„Þegar GSM-símarnir voru orðnir útbreiddir þá var Domino's að nota tölvukerfi þar sem pantanir birtust á skjá. Um leið og búið var að gera pöntunina þurfti að slá hana af skjánum með því að ýta á biltakkann á lyklaborðinu. Ég fékk þá hugmynd hvort ekki væri hægt að skrifa forrit þannig að þegar pöntunin er slegin af skjánum þá fengu viðskiptavinir SMS um að pitsan þeirra væri í ofninum. Á þessum tíma var venjulega umferðaröngþveiti fyrir utan Domino's. Sumir voru að koma of snemma að sækja pitsur en aðrir of seint á meðan pitsan þeirra var að kólna. Þetta var eiginlega bara ófremdar-

ástand og lítið hægt að gera í því. Eftir að sms-in fóru af stað þá breyttist þetta. Þjónustustigið gjörbreyttist og batnaði með nánast engum tilkostnaði.“ Eins er Þórarinn maðurinn á bak við hina frægu Megaviku á Domino's sem hefur án efa létt undir með mörgum fjölskyldum í landinu.

Sagt upp í fæðingarorlofi

Árið 2005, þá í fæðingarorlofi, ákvað Þórarinn að segja starfi sínu lausu eftir að nýir eigendur tóku við Domino's. Meðal eigenda var félagið fræga Baugur, sem Þórarinn hafði illar bifur á. Hann tilkynnti því eigendum að hann ætlaði ekki að snúa aftur til starfa að fæðingarorlofi loknu. Eigendurnir brugðust þá við með því að reka Þórarinn.

„Sem er kolólöglegt og þetta endaði með því að ég varð að fara með málið fyrir Hæstarétt, en vann það þar. En þarna þegar fæðingarorlofi mínu er við það að ljúka er mér boðin vinna hjá IKEA sem þá var niðri í Holtagörðum. Mér leist í raun ekkert á það, enda þekkti ég húsgagnabransann ekki neitt. Ég hafði reyndar alveg áhuga á húsgögnum og því að hafa fínt í kringum mig en ég taldi mig ekki rétta manninn í starfið.“

Þeir sem buðu mér starfið voru hins vegar mjög sannfærandi og sögðu að ég hefði reynslu af sölu frá Domino's og IKEA væri bara önnur tegund af sölu. Svo ég sló til og þarna var ég frá 2005-2019 og byggði þar upp, ásamt frábæru fólki, gríðarlega sterkt fyrirtæki sem er umtalað í dag fyrir að vera dálítið mikið öðruvísi en margir aðrir. Og þarna gat ég látið alls konar drauma rætast og fékk að haga mér dálítið eins og óþekkur krakki í dótubúð.“

Þórarinn gat beitt sér fyrir málefnum sem brenna á honum, á borð við umhverfismál, náttúruvernd og jafnréttismál og á meðan Þórarinn var framkvæmdastjóri varð IKEA fyrst á Íslandi til að fá jafnlaunavottun.

Þórarinn fékk aftur að koma

góðum hugmyndum í framkvæmd og stóð að baki því að bakarí var opnað í versluninni og á heiðurinn af bæði pitsudeiginu og smákökudeigi sem njóta feikilegra vinsælda hjá fyrirtækinu. Og það eru aðeins fáein dæmi um arfleifð Þórarins hjá IKEA.

Gunnari Smára að kenna

Það má segja að brotthvarf Þórarins úr IKEA og tilurð Spaðans megi að einhverju leiti kenna Gunnari Smára Egilssyni, stofnanda Sósíalístaflokksins, um.

„Þú gætir slegið því upp í fyrirsögn – Helvítis kommúnistinn Gunnar Smári olli þessu,“ segir Þórarinn og hlær þegar talið vikir að stofnun Spaðans.

„Fyrir um tveimur árum hafði Gunnar Smári Egilsson farið mikinn á samfélagsmiðlum út af verði á pitsum. Þá höfðu dætur hans bedið um pitsu, hann rétt þeim tvö þúsund krónur og þær bara hlógu. Heimi Karls og Gulla Helga í Bítinu á Bylgjunni fannst þetta áhugavert, vissu að ég þekkti pitsubransann nokkuð vel og buðu mér í viðtal til að ræða um verðlagningu á pitsu.“

Ég settist niður að kvöldi og verandi hjá IKEA og með þessi ofboðslegu innkaup sem IKEA er með, þá taldi ég mig vita að ég væri með jafn gott verð og aðrir og því gat ég náundað mig nokkur veginn að hráefniskostnaðinum, eða svona þokkalega nálægt því. Ég var í það minnsta ekki að skjóta út í loftið. Svo vissi ég hvað launin voru mikil. Ég mætti þarna um morguninn með sjóðandi upplýsingar um að það mætti lækka verðið á pitsum um að minnsta kosti svona þúsund krónur en samt haft hagnaðinn í lagi.

Ég sá því frá þessu að það væri svigrúm fyrir einhvern að koma inn á markaðinn og þessi æfing kveikti það mikið í mér að ég ákvað, þá 54 ára gamall, að ég vildi gera eitt-hvað sjálfur og gerði mér grein fyrir að það væri nú eða aldrei. Svo ég ákvað að segja þetta gott hjá IKEA. Mér fannst líka kominn tími til að

Þórarinn þykir mikilvægt að vera fyrirmynd sem yfirmaður og gengur í hvert það verk sem þarf að fara í.
MYND/ERNIR



“Íslenski neytandinn, ef það á að lýsa honum, þá er það að hann bolver í hljóði en kemur aftur eftir viku.“

leyfa þessu frábæra fólki sem var undir mér að vaxa upp. En það má segja að ég hafi varanlega skaddast við það að vinna fyrir IKEA. Ég er algjörlega heillaður af hugmyndafræðinni sem þeir hafa verið með ótrúlega lengi þar sem

þeir hafa ítrekað og stöðugt lækkað verð til almennings og aldrei fallið í þá freistni að fara út fyrir það.“

Eins hafði Þórarinn þarna nokkra reynslu af því að taka stór skref út í hið ókunnuga. „Ég hætti sem bakari – sem



ég var búinn að mennta mig í – til að vinna með pitsur og það reyndist gott skref. Síðan hætti ég í pitsunum og fór að vinna í húsgögnum og það var líka gott skref. Svo maður á ekki að vera hræddur við hið ókunnuga.“

Spaðinn opnaður í COVID

Þórarinn sagði því skilið við IKEA og í vor opnaði hann Spaðann á Dalvegi í Kópavogi og stendur til að opna annan stað fljótlega í Hafnarfirði.

„Nú er það þannig að flest okkar eiga minni peninga heldur en við viljum. Það á við um nánast alla. Mér hefur þótt það rosalega mikill galli að menn þurfi bókstaflega að hugsa sig alvarlega um áður en þeir fara inn á veitingastað með fjölskylduna, bara ómerkilegan veitingastað til að seðja hungrið, að það kosti nánast það sama og að fylla bílinn af bensíni.

Ég ætla að gera þetta á réttan hátt. Ég ætla að gera þetta með því að stofna til langtíma-sambands við fólk þar sem

fólk kemur og er sátt við það sem það fær. Ég ætla ekki að segja neinum að ég sé bestur, ég ætla að segja þeim að ég sé góður og vona að fólk sé sammála því.

Spaðinn gerir út á einfaldleika, einfaldleiki er ódýr. Það kostar rosalega mikið að vera með ýmis flækjustig. Ég ákvað það til dæmis að taka ekki við peningum, sem að flækir mikið og skapar mikið af óheppilegum hlutum á borð við rýrnun. Svo allt er greitt fyrir fram annaðhvort á netinu, í appi eða í sjálfsafgreiðslustöðvum. Síðan er ég með takmarkaðan opnunartíma en þann sama fyrir hvern dag. Spaðinn er með engin tilboð, sama hvað á dynur. Mér finnst óeðlilegt að menn séu að borga allt annað verð á þriðjudögum heldur en á mánudögum og miðvikudögum. Mér þykir líka mjög sérstakt að verð lækki eftir klukkan níu á kvöldin eins og það er á sumum stöðum í dag.“

Það hvarflaði þó ekki að Þórarini, rétt fyrir opnun

Spaðans, að hann væri að fara að opna veitingastað í heimsfaraldri kórónuveirunnar. Þórarinn segir að vissulega hafi það verið, og sé, mikil áskorun. Hann hafi þurft að stytta opnunartíma og skipta starfsfólki í tvo hópa sem aldrei hittist. Hins vegar sé það til happs að hann rekur pitsustað.

„Pitsan er betur undir þetta búin en flestur annar matur. Ég held að pitsustaður séu kannski helst að halda vopnum sínum af öllum þessum stöðum. Ef ég hefði vitað fyrir fram af þessum faraldri þá er ekkert víst samt að ég hefði haldið því til streitu að opna. Þetta eru mjög sérstakir tímar og það eru margir í mínum geira sem eiga um verulega geira að binda. Margir sem hafa lagt mikið, bæði fé og tíma, í að byggja eitthvað upp og eru farnir að sjá til lands þegar fótunum er kippt undan þeim.“

Hinn íslenski neytandi

Talinu viku að Íslendingum sem neytendum og hvernig þeir eru að standa sig.

Íslenski neytandinn, ef það á að lýsa honum, þá er það að hann bolver í hljóði en kemur aftur eftir viku. Ef við erum óánægð með einhverja hluti þá látum samt sem áður bjóða okkur það ótrúlega lengi og ég held að við höfum séð þetta með hluti eins og þegar Bauhaus kom til landsins. Þá var búið að tala um það mjög lengi að byggingarvörumarkaðurinn væri orðinn of dýr. Svo er vitað með margra mánaða fyrirvara að Bauhaus er að koma. Það sem gerist þá er að byggingarvöruverslanirnar sem voru hér fyrir lækkuðu verðið hjá sér þannig að þegar Bauhaus á endanum var opnað er verðmunurinn ekki það mikill. En Bauhaus er svo gagnrýnt fyrir það.“

Black Friday

Í dag er svartur föstudagur, eða Black Friday. Stór afsláttardagur sem Íslendingar hafa tekið upp að bandarískri fyrirmynd. Blaðamaður kemst ekki hjá því að spyrja manninn með lága verðið á heil-

anum hvað honum finnst um þennan stóra tilboðsdag.

„Hugmyndafræðin með Black Friday, sem kemur frá Bandaríkjunum, er að hleypa jólaversluninni af stað. Og þar snýst þetta um það að þeir eru með takmarkað magn í verslunum af vörum á brjáluðum afslætti, jafnvel 80 prósent. Kannski með raftækjaverslun, Best buy, þeir eru kannski með 300 sjónvörp í hverri verslun sem eru á biluðum afslætti. Þetta eru alvöru afslættir. Maður hefur séð myndbönd af konum að leita sér að brúðkaupskjólum sem slást eins og þær séu komnar í hringinn.

Hér erum við búin að taka þetta og þynna þetta dálítið upp svo allt er orðið Black Friday og kannski bara 10-30 prósent afsláttur. Ég skil hugmyndafræðina og skil verslunarmenn sem taka alla daga sem þeir geta, Singles Day, Cyber Monday og Black Friday. En ég tel samt eðlilegra að hlutir séu seldir almennt á eðlilegu verði nema

tvisvar á ári eru eldri vörur seldar á útsölu til að rýma fyrir nýjum. Það finnst mér eðlilegasta dæmið. Útsölur til að losna við lager, en ekki setja hluti sem eru í endalausri sölu á útsölu bara svo varan færast aftur á upprunalegt verð eftir útsöluna.

Ég átta mig samt á því að það er ekki meirihluti fólks sem er sammála mér í þessu, en Black Friday, þá áttu að geta gert alveg geðveik kaup en það er bara ekki á Íslandi. Hér heyrir maður jafnvel dæmi þessa að menn hafi hækkað verðin áður en Black Friday kemur til þess svo að lækka verðin enn meira á þeim degi.“

Verstir að setja saman

Eftir fjórtán ár í IKEA hlýtur Þórarinn að vera orðinn nokkuð leikinn með IKEA-sexkantinn og í samsetningu á húsgögnum. Hann segir að vinir og vandamenn hafi nýtt sér það reglulega á meðan hann starfaði hjá IKEA og hringt í hann ef þeir lentu í samsetningarvandamálum.

„Það má segja það og prenta það að þeir sem eru verstir í því að setja saman IKEA-húsgögn eru útlærðir trésmiðir – þeir þurfa náttúrulega engar helvítis leiðbeiningar.“

Þórarinn segir að starfið hjá IKEA hafi kennt honum margt. „Ég get ekki pakkað því saman í eina setningu. Það kenndi mér auðmýkt, hvort sem fólk trúir því eða ekki, en það er einn af hornsteinum IKEA. Það kenndi mér líka það, sem ég hafði reyndar líka tileinkað mér í Domino's, að vera öðrum fyrirmynd. Hér er ég á fullu að vinna með fólkinu alla daga. Í IKEA byrjaði ég alla daga með minni hægri hönd að ganga hring um verslunina og hirða upp rusl. Þetta er eitthvað sem er feikilega mikils virði og eins og ég sagði ég er aldrei hér í jakka-fötum í vinnunni og í IKEA var meira að segja bannað að vera með bindi því fötin áttu ekki að setja upp ósýnilega vegg í milli fólks heldur er enginn merkilegri en annar.“

Stoppuðu verðbólgunna

Drátt fyrir sterkar skoðanir á starfsmannamálum og neytendarétti telur Þórarinn að það sé ekki í framtíðinni að sækjast eftir því að verða verkalýðs- eða neytendaleiðtogi.

„Nei, ég hef mjög sterkar skoðanir á verkalýðshreyfingunni. Lengst framan af þá leit ég á þá sem samstarfsaðila. Frægt er það árið 2015 þegar kjarasamningar voru gerðir snemmsumars. Læknar fóru í verkföll og þeir náðu fram hörkusamningum. Svo var samið við almenna vinnu-markaðinn skömmu síðar. Og það verður allt vitlaust út af þessu. Atvinnurekendur hver um annan þveran og seðlabankastjóri lofa okkur tveggja stafa verðbólgu og að allt myndi fara í kaldakol.“

Á sama tíma og þetta er að gerast er túristabylgjan



Þórarinn sagði skilið við IKEA til að bjóða landsmönnum upp á pitsur á áður óþekktu verði. MYND/ERNIR

„Það var gengið á Má seðlabankastjóra, sem var eins og algjör auli þarna í sjónvarpsviðtölum og gat ekkert sagt nema að ég væri einhver draumóramaður.“

að verða að alvöru. Virkileg aukning á milli ára. Krónan er að styrkjast gagnvart öllum helstu miðlum sem er líka gott fyrir allan innflutning og léttir á kröfunni um að hækka. Verðbólgan engin.

Þarna voru allir fulltrúar vinnuveitenda og seðlabankastjóri og ríkisstjórnin með rosalegan bölmód um að þessi kjarahækkun hefði verið allt of há og allt myndi fara til helvítis.

Ég held það hafi svo verið 19. ágúst þegar tvennt gerist. Annars vegar að Seðlabankinn var með vaxtaákvörðunardag og hins vegar að IKEA kynnti nýjan vörulista. Seðlabankinn var með brjálæðislegan bölmód og spáði mikilli hækkun á verðbólgu bara strax í desember. IKEA birti

heilsíðuauglýsingu þar sem við auglýstum að við værum að lækka til heilsárs, engin ástæða væri til að hækka, verðbólgan væri ekki að fara af stað, krónan væri að styrkjast, atvinnustigið var hátt og inn flæddu túristar. Í einu veffangi þá sýndum við fram á það að keisarin var gjörsamlega allsber. Og ég segi þetta bara grjóthart: Við stoppuðum verðbólgunna því verðbólgan er bara mannanna verk. Verðbólgan er ekki lögmál heldur afleiðing þess sem við gerum. Það var engin ástæða þarna fyrir hækkun. Þessi launa-hækkun var bara í samræmi við vöxtinn í efnahagnum.

Það var gengið á Má seðlabankastjóra, sem var eins og algjör auli þarna í sjónvarpsviðtölum og gat ekkert

sagt nema að ég væri einhver draumóramaður. En eftir að þetta stóra fyrirtæki IKEA var búið að gera þetta þá gátu menn ekki annað en farið að lækka aftur.

Það sem hefur verið að gerast síðan er það að það hefur átt sér stað ákveðin hallarbylting í verkalýðshreyfingunni og inn eru komnir aðilar sem að sannarlega eru að berjast fyrir verkalýðinn og ég get tekið ofan fyrir Sólveigu Önnu með að það er ekkert að því að berjast fyrir hag þeirra sem lægstu launin hafa en það sem hún er að stinga upp á sem lausn í þessum málum, sósíalismi, það er fullreynt í yfir hundrað ár Það hefur hvergi gengið. Og orðræðan hún er sú að við séum öll að leppja dauðann úr skel nema

einhverjir örfáir ríkisbubbar sem eru einhverjir auðvalds-eigendur. En staðreyndin er sú að við búum á einu besta landi í heimi og það eru ekki mörg lönd í heiminum sem hafa það betra hvað varðar jöfnuð í tekjum, lífaldri, eða aðgangi að heilbrigði, svo dæmi séu tekin.“

Ekkert bananalýðveldi

Þórarinn segir að Ísland sé góður staður að búa á og tækifærin hér mörg.

„Við erum með óspilltari stjórnvöld heldur en flestir. Ég er ekki að segja að þetta sé fullkomið. En að láta eins og við búum í einhverju bananalýðveldi þar sem stór hluti þjóðarinnar séu öreigar sem eigi ekki til hnífs og skeiðar á meðan auðvaldið og atvinnurekendur séu upp til hópa glæpamenn – þetta er bara rangt. Að sjálfsgöðu eru einhverjir helvítis hálfvitar inn á milli sem stela af starfsmönnum sínum. En ég neita að vera settur á bekk með þeim. Ég er búinn að leggja ævisparnaðinn undir þetta fyrirtæki mitt, ég er persónulega ábyrgur fyrir þeim lánnum sem eru hér og ég fer á hausinn – missi húsið mitt – ef þetta gengur ekki upp. Ég neita að láta setja mig á bekk með einhverjum saka-mönnum.“

Íslenski draumurinn

Íslenski draumurinn er raunverulegur að mati Þórarins og sé hann sjálfur ágætis dæmi um það.

„Það er þannig enn þá með þetta ágæta land okkar að hér hefur fólk sem á ekki neitt, fleiri tækifæri en nokkurs staðar annars staðar. Ég er bara ágætis dæmi um það. Ég er bara einhver bakari og búinn að fá öll þau tækifæri sem ég hef unnið mér inn sjálfur. Það hefur enginn rétt mér neitt. Ég er ekki með neinar tengingar eða skyldur einum né neinum frægum eða ríkum. Bara venjulegur maður úr Kópavogi. Mamma afgreiddi í sjoppu. Það er þannig með fólk sem vinnur fyrir mig, þessa krakka hérna. Það er ekkert verið að fara í manngreinarálit, þau sem standa sig vel, mæta vel og eru heiðarleg hafa öll tækifæri sem eru í boði og það er enn þá þannig land sem við vinnum í.“

Ég er byltingarmaður rétt eins og Sólveig Anna, ég vil bara bylta hlutunum öðruvísi en hún. Ég vil bylta þeim með því að opna möguleika fyrir fólk en ekki stýra fólki. Ég elska landið mitt. Ég tel okkur fáránlega heppin sem höfum fæðst hérna en það þýðir ekki að við getum ekki bætt það aðeins. Ég vil geta ferðast milli Akureyrar og Reykjavíkur og stoppað í greiðasjoppu á leiðinni án þess að þurfa að borga 350 krónur fyrir sóðavatn. Væri ekki 200 kall bara miklu betra verð? Þá myndi ég líka fá mér pylsu og kannski Prins póló og bland í poka en í staðinn keyri ég bara beint fram hjá.“ ■

VILDARKORT



- FÁÐU MEIRA

Allir kaupendur og seljendur hjá Lind fasteignasölu

fá **VILDARKORT LINDAR**

sem veitir **30% AFSLÁTT**

hjá eftirfarandi fyrirtækjum:



Fáðu framúrskarandi þjónustu og skráðu eignina þína á FASTLIND.is



LIND Fasteignasala
**Uppspretta
ánægjulegra
viðskipta**

Horfum á björtu hliðarnar

Á tímum COVID-19 hafa flestir glímt við þá áskorun að halda daglegu lífi í föstum skorðum þrátt fyrir takmarkanir á félagslegum samskiptum. Í Árskógum í Reykjavík býr fjöldi eldri borgara sem hafa ekki farið varhluta af þeim samfélagslegu breytingum sem hafa orðið síðan í vor. DV tók þrjá íbúa þar tali sem reyna markvisst að horfa á björtu hliðarnar og luma jafnvel á ráðum sem aðrir geta tekið sér til fyrirmyndar.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Það breyttist ansi margt með tilkomu COVID. Ég er með undirliggjandi sjúkdóma og ákvað fljótt að fara mjög varlega og fylgja öllum sóttvarnareglum til hins ítrasta," segir Björg Helgadóttir, fyrrverandi hjúkrunarfræðingur. Hún er 77 ára og almennt hin hressasta. Björg býr ein að Árskógum en er í afar góðu sambandi systrabörnin og við stjúpbörnin sín – börn eiginmanns síns heitins. „Ég á mjög góða að sem hugsa vel um mig. Það vantar ekki," segir hún.

Fyrir COVID var hún á fullu flesta daga. „Ég fór í leikfimi tvisvar í viku, tók þátt í stóladansi hér í félagsheimilinu og fór á æfingar hjá Gerðubergskórnum. Með kórnum fórum við oft á milli hjúkrunarheimila og sungum fyrir heimilisfólk, spjölluðum og fengum kaffisopa. Þetta auðvitað er allt hætt núna," segir hún.

Þá var Björg einnig dugleg að hitta vini og vandamenn, og mánaðarlega frá árinu 1967 hittir hún skólasystur sínar úr hjúkrunarfræðinni. Hún fór reglulega í bíó, á tónleika og út að borða. Viðbrigðin voru því töluverð.

Hringir í gamla vini

Björg er hins vegar einstaklega lausnamiðuð og hefur fundið sér ýmislegt að gera. „Ég gerði lista yfir fólk sem ég hafði ekki heyrt í lengi og skammtaði mér að hringja í tvo á dag. Þetta gerði mikla lukku og var mitt framlag þar sem ég gat ekki verið í annarri framvarðasveit," segir hún glaðlega. „Ég notaði símann mikið, bæði til að láta vita af mér og heyra hvernig mitt fólk hefði það."

Í sumar fór hún á námskeið í tæknilæsi fyrir eldri borgara í félagsmiðstöðinni og lærði margt nýtsamlegt. „Ég hef farið að nota tölvuna og snjallsímann meira. Eftir að hafa farið á námskeiðið gat ég pantað hjá matvöruverslunum í gegn um netið og fengið sent heim. Núna er ég líka búin að panta fullt af jólabókum og er bara nokkuð ánægð með mig," segir hún stolt.

Björg er jákvæð og félags-



Björg Helgadóttir fór á námskeið í tæknilæsi eldri borgara og pantar nú sjálf mat í gegnum netið.

MYND/STEFÁN

ÞAÐ VERÐUR GÓÐUR DAGUR Í DAG

Á hverjum morgni segir Björg Helgadóttir við sjálfa sig að dagurinn í dag verði góður dagur. Henni finnst það hjálpa sér við að halda rútinu að skrifa hjá sér hvað hún ætlar að gera næsta dag.

„Ég finn líka að ég kann nú betur að meta ýmsa hluti sem maður taldi áður sjálf-sagða."

lynd að eðlisfari þótt hún geti líka vel verið ein með sjálfri sér. „Ég er mikið að hlusta á hljóðbækur og fallega tónlist með heyrnartólum. Ég get allveg gleymt mér í lengri tíma og leiðist aldrei heima."

Þakklát fyrir margt

Hún segir það hjálpa sér að halda rútinu að skrifa hjá sér hvað hún ætlar að gera næsta dag. „Jákvæðni og bjartsýni hafa allt að segja. Það fyrsta sem ég geri á morgnana er að segja við sjálfa mig að þetta verði góður dagur, ef til vill sá besti í langan tíma. Auðvitað er maður mismunandi upp-lagður. Ég finn að veðrið hefur áhrif á líðanina. Það má hins vegar ekki láta sjálfsvorkunn og neikvæðni ná tökum á sér."

Ég reyni að hugsa jákvætt. Ég á gott að geta gengið óstudd, er frísk og allt mitt fólk er heilsuhraust. Ég hef mína barnatrú og þakka fyrir þetta á hverju kvöldi. Ég finn líka að ég kann nú betur að meta ýmsa hluti sem maður taldi áður sjálf-sagða. Það verður munur að þurfa ekki alltaf að vera með maska hér innanhúss á göngunum og þurfa ekki alltaf að spritta hendurnar," segir Björg.

Hún reiknar ekki með að jólahaldið verði með mjög breyttu móti. „Ég hef aldrei verið í neinu fjölmenni. Ég er sannfærð um að þetta á allt eftir að ganga vel."

Er jeppinn tilbúinn í jólafríið?



Veldu öruggt **TUDOR** start fyrir jeppann í vetur



Jólatilboð!

Hleðslutæki

Gasskynjari
með rafhlöðu

20%
Afsláttur



15 ára ending



**Gasskynjari m/ rafhlöðu og öll hleðslutæki
með 20% afslætti fram að jólum**



SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Skorri ehf • Bíldshöfði 12 • 110 Rvk • 577-1515 • www.skorri.is

EKKERT AÐ VELTA MÉR UPP ÚR LEIÐINDUM

Guðmundur T. Sigurðsson horfir á björtu hliðarnar þótt COVID hafi stundum hamlað honum frá að heimsækja ástkæra eiginkonu sína til 64 ára á hjúkrunarheimilið.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Ég er almennt með það létt skap að þetta hefur ekki haft of mikil áhrif á mig. Ég er ekkert að velta mér upp úr neinum leiðindum,“ segir Guðmundur T. Sigurðsson, fyrrverandi sjómaður, sem býr í íbúðum eldri borgara að Árskógum.

Nýr fiskur í uppáhaldi

Guðmundur er 85 ára, nánast blindur og býr einn eftir að eignkona hans flutti á hjúkrunarheimilið Skógarbæ fyrir örfáum árum. Hann getur nú heimsótt hana reglulega en COVID hefur sannarlega sett sitt strik í reikninginn á síðustu mánuðum. „Nei, ég hef ekki mátt heimsækja hana allan tímann. Það hefur verið dálítið niðurdrepani því við höfum verið saman í 64 ár og erum orðin mjög samvinnuð, sérstaklega nú á efri árum,“ segir hann.

Sem stendur liggur allt félagsstarf á svæðinu niðri og

matsalan er lokuð en þangað hefur Guðmundur sótt, ekki síst til að fá félagsskap. „Ég reyni núna að vera duglegur að elda sjálfur. Ég hef keypt svolítið af tilbúnum réttum sem hægt er að setja í örbylgjuofninn en allra best finnst mér að fá nýjan fisk og við erum svo heppin að það er mjög góð fiskbúð hér í Mjóddinni.“

Hann viðurkennir að ástandið hafi haft þau áhrif að hann er ekki alveg jafn duglegur að fara út að ganga og áður. „Maður koðnar svolítið niður þegar maður er svona einn og verður stundum latur, sérstaklega þegar það liggur ekkert fyrir þegar maður vaknar á morgnana,“ segir Guðmundur en áður vaknaði hann alltaf á föstum tíma til að taka þátt í skipulagðri dagskrá.

Góður hópur afkomenda

Hann reynir þó alltaf að líta á björtu hliðarnar og hefðbundinn dagur er nú í nokkuð föstum skorðum. „Ég fæ mér að borða í hádeginu, fer út í Skógarbæ eftir hádegi þar sem



Guðmundur T. Sigurðsson hlakkar óneitanlega til að félagsstarfið taki aftur við sér.
MYND/STEFÁN

“Ég reyni núna að vera duglegur að elda sjálfur.”

ég hitti konuna mína og fæ mér kaffisopa. Eftir það geng ég oft í búðina og þríf aðeins heima.“

Guðmundur segist ekki finna mikinn mun á heilsunni þó göngutúrnum hafi fækkað en óneitanlega hafi það áhrif að geta ekki hitt fólk í matsalnum. „Það er lítið af fólk á ferli hér í húsinu,“ segir hann.

Þá hefur Guðmundur verið duglegur að hringja í vini og vandamenn. „Við hjónin eig-

um líka stóran hóp af afkomendum sem við erum í góðu sambandi við.“ Síðustu ár hafa þau verið hjá dætrum sínum til skiptis á aðfangadag og hann reiknar ekki með að það verði breyting á nú. Á jóladag er síðan hefð að borða hangikjöt og hafa afleggjararnir þá jafnvel komið í Árskóga að borða. „Það er einfalt að elda hangikjötið,“ segir hann æðrulaus.

KNÚS OG KOSSAR TÍMABUNDIÐ Í PÁSU

Þórey S. Guðmundsdóttir fór í sjálfskipaða sóttkví í fyrstu bylgju COVID. Á þessum tíma fór hún nánast í daglega göngutúra með vini sínum og leiddist ekki neitt.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Þórey S. Guðmundsdóttir, fyrrverandi íþróttakennari og formaður Félags áhugafólks um íþróttir aldraðra, hefur síðustu átta ár kennt svokallaðan stóladans í frístunda- og félagsstarfinu Árskógum í Reykjavík. Eða þar til COVID kom til sögunnar.

„Það skiptir svo miklu máli að hreyfa sig á þessum aldri. Í stóladansinum situr fólk á stólum og ég leiði dans sem samanstandur af ákveðnum hreyfingum sem eru endurteknar. Þetta er auðvitað dottið upp fyrir núna,“ segir hún.

Þórey á tvo syni með fyrri eiginni sínum; annar þeirra býr með fjölskyldu sinni í Reykjavík en hinn á Blönduósi. Seinni eiginmaður hennar er látinn og býr hún nú ein að Árskógum.

Daglegir göngutúrar

Í fyrstu bylgju COVID fór hún sjálfskipaða sóttkví ásamt vini sínum og syni hans. Þórey er 86 ára og vinurinn eilítið eldri

en sonur hans sem kom með þeim í sóttkví er viðkvæmur í lungum.

„Við höfðum einbýlishús út af fyrir okkur í sjö vikur. Eiginlega var þetta bara nokkuð skemmtilegt. Eiginkona sonarins keypti í matinn fyrir okkur og skildi matinn eftir við útidyrnar. Ég var dugleg að baka og við hjálpuðumst að við að hafa matinn til,“ segir hún.

Daglegt líf þessar sjö vikur var í nokkuð föstum skorðum hjá þeim. „Við borðuðum saman, lásam og horfðum á sjónvarpið. Síðan fórum við í bíltúr og nánast daglega fórum við í góðan göngutúr. Þetta var ánægjulegur tími og okkur leiddist ekki neitt.“

Þau vinirnir óku gjarnan upp að Korpúlfsstöðum og fóru þar í gönguferð. „Golfið lá niðri þannig að sú ós var ekki til staðar. Það var varla nema það væri úrhellisrigning sem við fórum ekki út að ganga.“

Þórey er létt í lund og segist ekkert hafa fundið fyrir þeim kvíða sem margir hafa upplifað síðustu mánuði. „Ég er afskaplega bjartsýn manneskja. Enginn á að þurfa að fá kvíða

Þórey S. Guðmundsdóttir er bjartsýn að eðlisfari og hefur náð að halda í gleðina þrátt fyrir heimsfaraldurinn.
MYND/STEFÁN



“Við höfðum einbýlishús út af fyrir okkur í sjö vikur.”

ósi í gegn um tölvuna. Þannig sjáum við hvort annað og það er næstum eins og að hittast. Það er auðvitað ekkert knús og kossar núna,“ segir Þórey glaðlega.

Hún er enn dugleg að lesa og lesefnið afar fjölbreytt. Hún hefur nýlokið við bókina Næturgalann, örlagasögu úr seinni heimsstyrjöldinni, en er nú að lesa Hlaupabókina eftir Arnar Pétursson sem er sonarsonur hennar, íþróttakennarans fyrrverandi. Arnar er sjöfaldur Íslandsmeistari í maraþoni og greinilegt að íþróttáhugiinn helst í ættinni. „Já, hann á ekki langt að sækja þetta,“ segir hún hlæjandi. ■

eða láta sér leiðast. Maður gerir bara sjálfur eitthvað í málunum og það hef ég gert,“ segir hún af röggsemi.

Les Hlaupabók barnabarnsins

Í seinni bylgju COVID hefur hún haldið sig mikið heima en þó hitt nánustu vini og

ættingja á höfuðborgarsvæðinu. „Helsta breytingin er að maður hittir færri fólk. Ég hef verið dugleg að hringja í gömul skólasystkini og athuga hvernig þeim líður. Ég hitti nú reglulega son minn sem býr hér en spjalla minnst einu sinni eða tvisvar í viku við þann sem býr á Blöndu-

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.gaeludyr.is

LOFTSLAGSMÁL OG JAFNRÉTTI KYNJANNA FÁI STÆRRI SESS

Þingmanninum Andrési Inga Jónssyni virtist heitt í hamsi þegar hann mælti fyrir frumvarpi um að við lagasetningu skuli meta áhrif á loftslagsmál og jafnrétti kynjanna.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Frá mínum bæjardyrum séð er þetta einfaldlega rökrétt framhald af þeirri þróun sem hefur verið í gangi á síðustu árum,“ segir Andrés Ingi Jónsson, óháður þingmaður. Hann er fyrsti flutningsmaður frumvarps um breytingu á lögum um opinber fjármál sem nær sérstaklega til þeirra ákvæða laganna sem snúa að mati á áhrifum stjórnarfrumvarpa.

Andrés mælti fyrir frumvarpinu á Alþingi þann 5. nóvember. „Ég er einfaldlega að leggja til, í ljósi þess að jafnréttið og loftslagsmál eru þvítíkir grundvallarþættir þegar kemur að því að skapa hér réttlátt samfélag til framtíðar, að við undirstrikum þetta mikilvægi með því að lyfta þessum tveimur þáttum upp á sama stað og fjárhagslegu áhrifunum,“ sagði hann í pontu og virtist nokkuð heitt í hamsi þegar hann bætti við: „Af því að, fjandinn hafi það, forseti, fjárhagsleg áhrif eru ekki mikilvægari en sigur í baráttunni við loftslagsvandann og að tryggja hér jafnrétti kynjanna til framtíðar,“ og ávarpaði þar forseta Alþingis en í þeim stól sat að þessu sinni Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata.

Ólík áhrif á kynin

Bent hefur verið á að fjárfestingar- og uppbyggingarátak ríkisstjórnarinnar til að bregðast við áhrifum COVID-19, sem kynnt var í nýjasta fjárlagafrumvarpinu, gagnast helst karlmönnum. Í umsögn BSRB um fjárlagafrumvarpið sagði til að mynda: „Um 85% þeirra starfa sem skapast við framkvæmd fjárfestingaáttaksins eru karlastörf og átakið mun því auka á kynjamisrétti eins og fram kemur í fjárlagafrumvarpinu. Þá munu aukin framlög í samkeppnisgjóði gagnast körlum fremur en konum enda sækja konur nú síður um í sjóðina og fá almennt úthlutað lægri fjárhæðum en karlar.“ Þetta var lagt fram á sama tíma og atvinnuleysi kvenna vegna heimsfaraldursins hafði aukist mun hraðar en karla enda konur í meirihluta í þeim atvinnugreinum sem verst hafa



Fjárfestingar- og uppbyggingarátak ríkisstjórnarinnar gagnast körlum mun betur en konum. Andrés Ingi Jónsson nefnir það sem dæmi um nauðsyn þess að meta áhrif lagasetningar á kynin.

MYND/EYFÖR

Björn Leví Gunnarsson, þingmaður Pírata, í sæti forseta Alþingis.

MYND/
ALTHINGI.IS



orðið úti. Andrés segir þetta skýrt dæmi um hvernig lagasetning getur haft ólík áhrif á kynin.

Auk Andrésar eru flutningsmenn frumvarpsins þær Albertína Friðbjörg Elíasdóttir og Helga Vala Helgadóttir, þingmenn Samfylkingar, Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, og Jón Steindór Valdimarsson, þingmaður Viðreisnar.

Mistókst að ná markmiðunum

Samkvæmt gildandi lögum um opinber fjármál skal ráðherra leggja mat á áhrif lagafrumvarpa. Hverjum ráðherra er í sjálfsvald sett hvaða þætti hann telji sérstaklega þurfa að skoða en þó tekið sérstaklega fram að meta þurfi fjárhagsleg áhrif af lagabreytingunni.

Þannig er fjárhagslegum áhrifum lyft yfir önnur áhrif sem mögulega þarf að meta. Andrés Ingi og félagar vilja sum sé að loftslagsmál og jafnrétti kynjanna séu sett á þennan sama stall. „Með því að lögfesta skyldu til að meta áhrif á þessa þætti myndi löggjafinn sýna að full alvara sé á bak við áhrifamatið og sú vinna fengi í framhaldinu aukið vægi við frumvarpsmið innan Stjórnarráðsins,“ segir í greinargerð með frumvarpinu.

Andrés bendir á að mat á áhrifum lagasetningar á jafnrétti kynjanna hafi í auknum mæli verið gert síðasta áratuginn enda hafi það verið talið stuðla að upplýstari ákvarðanatöku sem geti leitt til betri nýtingar á opinberu fé og bættrar efnahagsstjórn-

„Af því að, fjandinn hafi það, forseti, fjárhagsleg áhrif eru ekki mikilvægari en sigur í baráttunni við loftslagsvandann og að tryggja hér jafnrétti kynjanna til framtíðar.“

unar. Fimm ár eru síðan þáverandi ríkisstjórn samþykkti innleiðingarætlun kynjaðrar hagstjórnar og fjárlagagerðar. Sett voru fram skilgreind markmið um jafnréttismat frumvarpa en þeim markmiðum hefur ekki verið náð. „Þetta sýnir meðal annars fram á nauðsyn þess að festa matið í lög,“ segir Andrés.

Tapað tækifæri

Hvað loftslagsmálin varðar vekur Andrés sérstaka athygli á því að þau atriði frumvarps-

ins sem snúa að þeim þætti kallist beint á við ákall loftslagsverkfallsins, unga fólksins sem berst þar fyrir framtíð sinni og ákalls þess til forsvarsfólks ríkisstjórnarinnar sem afhent var í lok september á síðasta ári.

Hér tekur Andrés dæmi af nýlegri heildarendurskoðun umferðarlaga þar sem borðleggjandi hefði verið að gera heildstætt mat á loftslagsáhrifunum. „Í umferðarlögum er til að mynda sagt til um umferðarhraða sem hefur bein áhrif á þessi mál. Hjólreiðar falla undir umferðarlög og getur lagasetning ýmist haft hvetjandi eða letjandi áhrif á að fólk noti hjól sem samgöngumáta,“ segir hann.

Frumvarpinu hefur verið vísað til fjárlaganefndar. Björn Leví situr í fjárlaganefnd og þegar Andrés mælti fyrir frumvarpinu í þingsal vakti hann sérstaka athygli á þeirri stöðu Björns, sagðist vita að það væri þá allavega einhver í fjárlaganefndinni að hlusta og sagðist velta upp hvort nefndin gæti ekki skoðað einmitt þetta, að auka kröfur gagnvart ríkisstjórninni í loftslags- og jafnréttismálum. Í þeim orðum sneri hann sér að Birni sem setti þumalinn upp, eins og til að lýsa yfir velþóknun á þeim vangaveltum.

Frumvarpið er í umsagnarferli en hver sem er getur skilað inn umsögnum. Síðasti dagur til að skila inn umsögn er í dag, 27. nóvember. ■

AFSLÁTTAGLEÐI ALLA BLACK FRIDAY HELGINA Í VEFVERSLUN SANA

Íslenska vefverslunin SANA – umhverfisvænar vörur, sérhæfir sig í umhverfisvænum og náttúrulegum húðvörum frá Japan og Suður-Kóreu. Vörurnar hafa vakið gífurlega athygli og nú er hægt að næla sér í þessar frábæru vörur á sérstökum afslætti.

Vefverslunin SANA heldur upp á Svartan föstudag og Cyber mánudag og býður í tilefni þess upp á 10% afslátt á öllum stökum vörum frá SANA báða dagana. Afslátturinn gildir á Svörtum föstudegi 27. nóvember og Cyber mánudegi þann 30. nóvember. Til þess að virkja 10% afsláttinn á Svörtum föstudegi og Cyber mánudegi þarf að nota afsláttarkóðann: **Black10**. Athugið að þessi afsláttur gildir bara á föstudaginn 27. nóvember og mánudaginn 30. nóvember. Einnig verður áfram sérstakur 15% jólapakkaafsláttur á sérstöku jólapökkunum frá SANA. Jólapakkaafslátturinn gildir frá og með deginum í dag og lýkur á miðnætti Cyber mánudags. Til þess að virkja afsláttinn þarf að nota afsláttarkóðann: **Black15**.

Jólapakkarnir á 15% afslætti
Vörurnar frá SANA eru hágæða húðvörur frá Japan og Suður-Kóreu. Það hefur varla farið fram hjá neinum sem fylgist með húðvöruíðnaðinum að húð- og hárvörur frá menningarsvæðum Asíu 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. Merkin sem eru í boði hjá SANA heita AROMATICA, SIORIS, COKON LAB og RUHAKU. 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, ungrri sem aldinni húð.

SIORIS jólapakkinn inniheldur mildan og mjúkan andlitshreinsi, endurnærandi serum sem er alger næringarbomba, djúpnærandi og róandi dagkrem, æðislegt næturkrem sem eykur kollagenframleiðslu og jafnar húðlit, nærandi olíu-rakasprey úr ávaxtavatni og bólgueyðandi ampúlu sem er stútfull af andoxunarefnum. Sioris er þekkt fyrir einfalda hönnun og hrein innihaldsefni sem henta viðkvæmri húð. Einkennandi fersk sítruslykt vekur skynfærin á dimmum vetrarmorgnum.

RUHAKU jólapakkinn inniheldur náttúrulega andlitshreinsiolíu með uppsprettu AHA úr fimm extróktum, E-vítamínríka andlitsolíu með arganolíu og andoxunarefnaríkt og róandi dagkrem. Ruhaku býr að framúrskarandi náttúrulegum efnum frá japönsku eygni Okinawa, þar sem eyjarskeggjar eru þekktir fyrir lang-



AROMATICA JÓLAPAKKINN inniheldur andlitshreinsi, tóner, serum, andlitskrem og augnkrem.



RUHAKU JÓLAPAKKI með andlits-hreinsiolíu, andlitsolíu og dagkremi.



COKON LAB JÓLAPAKKI

lífi. Vörurnar innihalda virk efni eins og retinol sem er algert undraefni fyrir þreytta húð. Ilmkjarnalíur úr gettou-laufi og jarðbundinn ilmur hefur róandi og heilandi áhrif á hugann.

COKON LAB jólapakkinn inniheldur einstakt líkamskrem sem og hand- og líkamssápu sem koma í tveimur ilmtegundum. Annars vegar er léttur og sætur ávaxtatrájilmur og hins vegar ilmur unninn úr róandi ilmkjarnalíum. Chokon Lab leggur áherslu á að nota hrein og flott innihaldsefni sem henta viðkvæmri húð. Framleiðendur gefa mýktinni sérstakan gaum en vörurnar eru unnar úr silki. Þá er ilmurinn afar heilandi og róandi.

AROMATICA jólapakkinn inniheldur rjómakennt og mjúkt andlitshreinsikrem, 99% náttúrulegan alkóhólfrían tóner sem læsir rakann í húðinni, rakagefandi serum úr blöndu af lífrænu rósavatni og rósailmkjarnalíu, djúpnærandi andlitskrem með rósailmkjarnalíu sem hjálpar til við að slétta andlitslínur og augnkrem með lífrænu shea-smjöri sem kemur í veg fyrir finar línur. Aromatica er þekkt fyrir hreint framleiðsluferli og framúrskarandi innihaldsefni sem henta viðkvæmri húð. Heilandi fyrir huga og húð með heilandi ilmi. ■



SIORIS JÓLAPAKKI



Ný og spennandi vörumerki sem standast kröfur **SANA** munu bætast við fljótlega í vefverslunina 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

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Stjórnmalaflokkarnir á Alþingi eru allir sam-mála um eitt mál, sem er sívaxandi framlög úr ríkissjóði til stjórnmalaflokka-anna óháð stöðu ríkissjóðs á hverjum tíma.“ Þannig komst Gunnar Birgisson, fyrrverandi bæjarstjóri og alþingismaður Sjálfstæðisflokks, að orði í grein í Morgunblaðinu á laugardaginn var. Þar vísar hann til þess að flokkarnir hafa fyrir löngu sammælt um að láta skattgreiðendur standa strauð af kostnaði við rekstur þeirra og samkvæmt fjárlagafrumvarpi næsta árs er gert ráð fyrir 728,2 milljónum króna til stjórnmalaflokka-anna. Í lok kjörtímabilsins verður ríkisstyrkurinn þá kominn upp í 2,8 milljarða króna frá kosningum 2017.

Samhliða síhækkandi ríkisstyrkjum til flokkanna hefur félagsstarfi þeirra hnignað mjög. Ef til vill hefur um of verið einblínt í umræðu um þessi mál á hið fjárhagslega framlag en framlag flokksmanna í formi þátttöku í stefnumótun og hugmyndafræðilegri vinnu er í reynd mun mikilvægara.

„Aðstoðarmenn á hverjum fingri“

Í áður nefndri grein Gunnars Birgissonar segir hann starf þingmanna orðið að þægilegri og vel launaðri innivinnu eins og hann orðar það „ásamt upphitaðri skrifstofu með aðstoðarmenn á hverjum fingri“. Alls eru pólitískir aðstoðarmenn þingmanna orðnir 28 talsins en þeim hefur fjölgað hratt á síðustu árum.

Flokkur fólksins á met í fjölda aðstoðarmanna per þingmenn en pólitískir aðstoðarmenn hans eru þrír á sama tíma og þingmennirnir eru aðeins tveir. En ekki er nóg með að þingmenn hafi sífellt fleiri pólitíska aðstoðarmenn. Sérhver ráðherra er kominn með tvo aðstoðarmenn og í forsætisráðuneytinu hjá Katrínu Jakobsdóttur eru að auki starfandi þrír „aðstoðarmenn ríkisstjórnarinnar“. Þessir fimm pólitísku aðstoðarmenn í kringum Katrínu eru allir konur svo ekki er gætt að kynjajafnvægi þar þó svo að einn aðstoðarmaðurinn eigi sérstaklega að hafa jafnréttismál á sinni könnu.

Gagnrýni á formanninn

Nærri þrjú hundruð nefndir hafa verið settar á laggirnar á þessu kjörtímabili sem Gunnar telur til marks um ákvarðanafælni stjórnmalamanna. Afleiðingin sé sú að embættismennirnir ráði för. Gunnar skrifar: „Ég sæi til dæmis fyrir mér, sem góða tilhögun, að fjármálaráðherr-



Nú er svo komið að flokkarnir eru að langmestu leyti reknir á kostnað ríkissjóðs.

MYND/ANTON BRINK

FLOKKAKERFIÐ SKATTGREIÐENDUM DÝRKEYPT

Beinn ríkisstyrkur til stjórnmalaflokka mun nema 2,8 milljörðum á þessu kjörtímabili. Félagslega hefur flokkunum hnignað verulega.

Því má velta upp hvort lýðræðinu hér á landi sé ekki hættu búin vegna þess hversu veikir stjórnmalaflokkarnir eru orðnir félagslega.

ann yrði ráðuneytisstjóri í fjármálaráðuneytinu ...“

Hér birtist allnokkur gagnrýni Gunnars á Bjarna Benediktsson, formann Sjálfstæðisflokksins, en mikil óánægja er meðal þungavigtarmanna í flokknum með að Gunnar skyldi ekki hafa verið skipaður stjórnarformaður Betri samgangna sem er félag ríkis og sveitarfélaga um uppbygg-

ingu í samgöngumálum á höfuðborgarsvæðinu. Í samtölum hafa ýmsir þessara manna bent á að að tæplega hafi nokkur Sjálfstæðismaður meiri reynslu í verklegum framkvæmdum en Gunnar Birgisson. Í stað Gunnars varð Árni M. Mathiesen, dýralæknir og fyrrverandi fjármálaráðherra, fyrir valinu, en gárungarnir segja það allt í stíl enda séu hvort tveggja samgönguráðherra og vegamálastjóri dýralæknar. Gunnar er aftur á móti doktor í jarðvegsverkfræði auk þess að hafa rekið verktakafyrirtæki um árabíl og staðið að uppbyggingu nokkurra stærstu íbúðahverfa höfuðborgarsvæðisins.

Samdauna embættismannakerfinu

Grein Gunnars Birgissonar er ef til vill áminning um það hversu mjög stjórnmalin hafa fjarlægst þjóðlífið og orðið samdauna kerfinu. Fáir þingmenn virðast byggja skoðanir sínar á ígrundaðri hugmyndafræði – þeir nálgast viðfangsefnin æ frekar líkt og þeir væru embættismenn.

Í málefnum er tengjast farsóttinni hefur gætt mjög

ríkrar tilhneigingar til að færa sérfræðingum de facto ákvörðunarvald um mjög íþyngjandi aðgerðir. Alls staðar eru embættismenn í forgrunni en fáir stjórnmalamenn hafa stigið fram í þeirri umræðu. Það er sem stjórnmalastéttin – pólitískt kjörnir fulltrúar og flokkur aðstoðarmanna þeirra – samsami sig æ meira embættismannakerfinu.

Líflausar stofnanir

Ein aðalröksemd gegn opinberum styrkjum til stjórnmalaflokka hér á árum áður var að ekki mætti neyða skattgreiðendur til að styrkja stjórnmalaflokka sem þeir væru andsnúnir. Slíkt væri beinlínis ósiðlegt og gengi gegn grundvallarhugmyndum lýðræðisins. Sjónarmið af þessu tagi heyrast varla á okkar tímum og kannski er það merki um það hversu lítt umræðan stjórnast af hugmyndafræði.

Við blasir að opinber fjárstuðningur við flokkana og ráðning á sjötta tug pólitískra aðstoðarmanna hefur ekki einasta orðið til þess að flokksmenn leggja miklu

síður fé til flokkanna heldur hefur flokksstarfi líka hnignað mjög. Flokkarnir eru ekki lengur fjöldahreyfingar – þeir draga miklu frekar dóm af ríkisstofnunum.

Lýðræðinu hættu búin?

Í lýðræðisríki þurfa ólíkar hugmyndastefnur að mætast í rökræðum. Önnur vogarskál-in rís en hin fellur, allt eftir atorku og snilli talsmanna stefnanna. Hreinskiptnar umræður um grundvallarrök eru forsenda sáttar og þar með friðar í samfélaginu. Þessi umræða þarf að fara fram á vettvangi frjálsra félagsamtaka – stjórnmalaflokka – þar sem stefnan er mótuð.

Því má velta upp hvort lýðræðinu hér á landi sé ekki hættu búin vegna þess hversu veikir stjórnmalaflokkarnir eru orðnir félagslega. Stundum hefur því verið fleygt að ríkisrekstur kirkjunnar hafi gert hana að lífvana stofnun og margir því krafist aðskilnaðar ríkis og kirkju. Þetta mætti ef til vill heimfæra upp á pólitíkina og rétt að spyrja hvort ekki sé tímabært að aðskilja ríki og stjórnmalastarf? ■

Kynlífstækjaverslunin **Hermosa.is** býður upp á eitt vandaðasta úrval af leiktækjum ástálífsins á Íslandi í dag. Verslunin býður upp á ókeypis heimsendingarþjónusta, almennt lágt verð og vel valdar vörur sem hafa sýnt sig og sannað. Hermosa er besta vinkona þeirra sem langar að kynna sér unað kynlífstækjanna á þægilegan, auðveldan og síðast en ekki síst, skemmtilegan máta.

Svartur föstudagur og Cyber mánudagur

Hermosa tekur þátt í afsláttagleðinni í kringum svartan föstudag og stafrænan mánudag og mun gefa allt að 50% afslátt af öllum vörum í vefversluninni. Afslátturinn gildir frá svörtum föstudegi, yfir helgina og út stafrænan mánudag. „Á hverjum degi yfir þetta tímabil munum við birta eina leynivöru sem verður þá á 50% afslætti út daginn, sem er virkilega góður dýll. Við treystum á að áhugasamir séu spenntir að kíkja á síðuna og sjá hvaða vara er í boði hvern dag fyrir sig,“ segir Vilhjálmur Þór Gunnarsson, annar stofnenda Hermosa.is.

Samdægurs sendingarþjónusta

„Við vinnum sífellt að því að bæta þjónustuna hvar sem hægt er, en viðskiptavinir okkar hafa kunnað vel að meta góða verðið, fríu heimsendinguna og hvað vefsíðan er þægileg og einföld í notkun. En okkar markmið hefur alltaf verið að einskorða úrvalið við fyrsta flokks vörur. Eins og við segjum oft, þá nennir enginn að skoða 300 dildóa í leit að þeim eina rétta. Við erum búin að leggja stórt í rannsóknarvinnuna til að einfalda þér lífið.“

Nú bjóðum við upp á samdægurs heimsendingu alla virka daga, eða kost á að sækja samdægurs í vöruhús eða á valdar N1 stöðvar á leið heim úr vinnu. Ef pantað er fyrir hádegi þá geturðu fengið vöruna heimsenda samdægurs. Þetta er í raun engu flóknara en að panta pítu. Þú færð sms þegar varan fer í bílinn og svo annað þegar það eru 15-20 mínútur í að hún komi til þín. Það þarf því ekki að bíða heima í heilan dag eftir heimsendingu. Ef fólk vill sækja þá er hægt að sækja sendingar frá kl. 17 og fram á kvöld á allar N1 stöðvar. Þessi kostur hentar mörgum sem vilja kippa pakknum með sér heim úr vinnu og vilja ekki þurfa að vera heima. Einnig er hægt að sækja sjálfur í vöruhúsið fyrir kl. 17.00 á daginn.

Svo höfum við bætt við lifandi spjalli á síðunni okkar. Þá geta viðskiptavinir náð í okkur á næstum hvaða tíma sólarhringsins sem er. Við erum nánast alltaf við því við getum hvort heldur er svarað í tölvunni eða símanum.“

Góð verð og enginn aukakostnaður

Frá upphafi var áherslan lögð á að hafa lágt verð og kaupferlið sem einfaldast. „Hluti af því er að enginn aukakostnaður bætist við vöruna. Það er því enginn sendingarkostnaður eða annar kostnaður sem bætist við í kaupferlinu. Verðin á síðunni eru verðin sem þú færð vöruna á. Umsagnirnar frá viðskiptavinum hafa einnig verið fram úr hófi jákvæðar hvort sem um ræðir vörur eða þjónustu. Allar þessar frábæru umsagnir hvetja okkur til að vera á tánum og leita sífellt nýrra leiða til að auka þjónustuna enn frekar gagnvart okkar frábæru viðskiptavinum. Umsagnir fjalla í mörgum tilfellum



Hermosa vill einskorða úrvalið við fyrsta flokks vörur sem hafa sýnt sig og sannað.

MYND/VALLI

Allt að 50% afsláttur hjá Hermosa fram á mánudag

Hermosa gefur allt að 50% afslátt á öllum leikföngum ástálífsins frá svörtum föstudegi og út Cyber mánudag. Á hverjum degi er sérstök vara kynnt sem verður á aukaafslætti út daginn.

DÆMI UM VÖRUR SEM VERÐA Á GÓÐUM AFSLÆTTI ÚT MÁNUDAGINN

SATISFYER MEN CLASSIC

er frábær múffa án titrings. Inni í henni er einstakt munstur sem þrýstir vel að og veitir kraftmikla örvun.



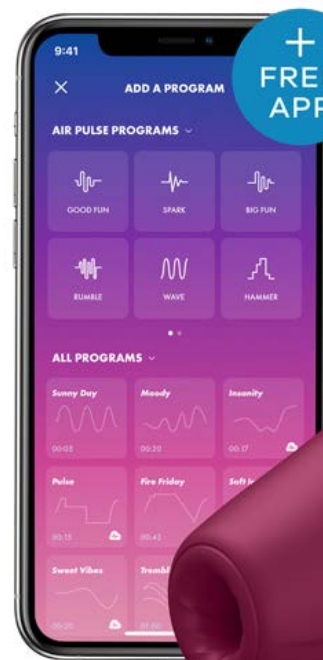
SATISFYER MONO FLEX

er fallegur titrari með tveimur mótörum sem hægt er að stjórna sitt í hvoru lagi og veita kröftuga örvun á sníp og í legggöng.



SATISFYER CURVY

sogtækið er hannað sérstaklega til þess að veita djúpa og kraftmikla örvun á snípin. Tækið líkir eftir munnmökum með tveimur mótörum, annar fyrir sog og hinn fyrir titring.



FREE APP



Bluetooth

um þau markmið sem við höfum sett okkur, þ.e. gott verð, fría heimsendingu og þægilega vefsíðu. Að auki er fólk himinlifandi yfir þjónustunni, en við bjóðum til dæmis upp á 30 daga skilafrest, í stað hinna lögbundnu 14 daga.“ ■

Kíktu við á hermosa.is og skoðuðu úrvalið.
Facebook: Hermosa.is
Instagram: hermosaisland

Elísabet Hulda, nýkjörin Miss Universe Iceland

FEGURÐARSAM- KEPPNIN MISSKILIN ÞVÍ ORÐIÐ ER ÚRELT

Elísabet Hulda Snorradóttir bar sigur úr bítum í keppninni Miss Universe Iceland sem haldin var á dögnum. Hún segir kvikmyndina Miss Congeniality hafa verið kveikjuna að þátttöku sinni en hún fékk mikla gagnrýni fyrir að taka þátt í keppninni.

Íris Hauksdóttir
ritstjorn@dv.is

Elísabet Hulda er fædd og uppalin í Mosfellsbæ en bjó í frönskumælendi hluta Belgíu sem barn. Hún ferðaðist víða um heiminn vegna starfa foreldra sinna sem hún segir kveikjuna á áhuga sínum fyrir ólíkum tungumálum og menningarheimum.

„Áhugi minn á Asíu kviknaði þegar ég var fjórtán ára og kynntist japanska stafrófinu Hiragana. Ég gerði mér margar ferðir á Borgarbókasafnið þar sem ég sat tímunum saman að kenna sjálfri mér japönsku. Árið 2016 ferðaðist ég í fyrsta skipti til Japans þar sem ég var skráð í tungumálaskóla yfir sumarið í borginni Hokkaido og bjó hjá yndislegri fósturfjölskyldu. Að sumarskólanum loknum fór ég síðan til Suður-Kóreu þar sem ég hitti pabba minn og við ferðuðumst saman heim til Íslands eftir viku í höfuðborginni, Seúl. Ég fór síðan aftur út næsta ár og eyddi þá lengri tíma í Suður-Kóreu þar sem ég var að vinna við sjálfbodavinnu. Það sumar var ég í sumarskóla í Tókýó og lærði tungumálið enn betur. Vorönnina 2018 tók ég síðan pásu frá framhaldsskólanum þar sem ég fékk styrk til þess að ferðast til Kýótó og vera „prufu“-nemandi í nýjum tungumálaskóla þar.“

Eini nemandinn í kínverskum fræðum

Vorið 2019 lauk Elísabet framhaldsskólagöngu sinni og

stefndi strax til Kóreu þar sem henni fannst ekkert nám heillandi hér heima. Í hálfgerðri rælni leit hún þó við á háskólakynningu og rak þar augun í kínversk fræði með þeim afleiðingum að hún skráði sig í BA-nám við Háskóla Íslands.

„Ég held að ég sé eini nemandinn sem skráði sig í kínversk fræði sem aðalgrein þetta vor. Útskriftargjöfin mín úr framhaldsskóla var síðan ferð til Kína sem rættist loksins í janúar núna í ár, en það var rétt áður en COVID skall á. Ég og mamma vorum í Beijing yfir kínversku áramótin og borgin var alveg auð. Það var ekki fyrr en eftir fyrstu tvo dagana þar sem það kviknaði á perunni að fólk væri hvergi sjáanlegt út af veirunni. Við snerum aftur til Íslands fyrr en áætlað var vegna hræðslu um að festast í landinu ef landamæri skyldu lokast.

Ég er nú á öðru ári í kínverskum fræðum og ákvað að taka aðra aðalgrein sem er japanskt mál og menning. Í báðum aðalgreinum er ætlast til þess að nemandinn fari í skiptinám á þriðja ári þannig ef COVID leyfir þá verð ég vonandi flutt til Kína næsta haust.“

Vildi upplifa ferlið í eigin persónu

„Ég tel kvikmyndina Miss Congeniality með Söndru Bullock vera stóra ástæðu fyrir því að ég fékk áhuga á að keppa. Ég horfði á hana stanslaust þegar ég var lítil og fór jafnvel inn í herbergi eftir á og byrjaði að herma eftir atrið-

unum sem gerðust í myndinni. Svona keppnir voru líka meira áberandi í samfélaginu þegar ég var yngri, og ég man eftir því að sjá fréttir um þær á forsiðunni á Fréttablaðinu og í sjónvarpinu. Frænka mín, Ósk Gunnarsdóttir, vann svo Ungfrú Reykjavík árið 2008 og ég man sterkt eftir því að segja fólk að það væri sko frænkan mín sem hefði unnið. Ég var líka svo forvitin um hvernig þetta ferli væri í alvörunni. Eftir að ég kynnti mér betur hvernig Miss Universe keppnin væri þá ákvað ég að sækja um og upplifa ferlið í eigin persónu.“

Nú tókstu líka þátt á síðasta ári, hvers vegna ákvaðstu að taka aftur þátt í ár?

„Ég ætlaði mér að ferðast til Suður-Kóreu og Japans í sumar með vinkonum og fara síðan í skiptinám til Suður-Kóreu út haustönnina, en út af COVID breyttust plönin mín mikið. Ég ákvað að taka ábyrgu ákvörðunina sem var að fresta skiptináminu og vera hér heima í skólanum í ár til viðbótar. Ég varð frekar óörugg með framtíðina og hvað ég vildi gera með lífið mitt á því tímabili. Ég frétti síðan af því að það væri aftur búið að opna fyrir umsóknir þar sem einhverjir keppendur hefðu hætt við og það væri opið pláss. Ég fann fyrst fyrir smá mótspyrnu frá aðstandendum en ákvað samt að reyna á þetta aftur, og það skilaði sér.“

Sundfataatriðið dregur keppnina niður

Elísabet Hulda segist hafa fundið fyrir misjöfnum við-

Elísabet talar fjölda tungumála og stefnir á að bæta í.

MYND/VALLI

brögðum í þau skipti sem hún tilkynnti sínum nánustu um þátttöku sína. Hún segist þó skilja inntak þeirrar gagnrýni enda sé *fegurðarsamkeppni* vandmeðfarið hugtak. „Álit á keppninni er að mínu mati misskilið því orðið sjálfst er úrelt og lýsir ekki hvað þessar keppnir standa fyrir í nútímanum. Mér finnst þróun fegurðarsamkeppna voða áhuga-verð og sérstaklega þar sem fegurðarsamkeppnir hafa alltaf átt sér stað, þótt þær væru bornar fram á ólíkan máta.

Í mínu tilfelli fékk ég ekki bestu viðbrögð þegar ég sótti fyrst um, og ennþá verri viðbrögð þegar ég sagðist ætla að gera þetta aftur. Ég fékk stanslaust að heyra: „En þú ert ekki týpan í þetta,“ eða: „Hvað er stelpa eins og þú að gera í þessu?“ Þegar ég heyrði þessar spurningar spurði ég alltaf til baka: „Hver er þá stelpa eða týpan til að gera þetta?“ Fólk varð þá þínu tekið til baka þar sem einu svörin sem þau höfðu var neikvæð

ímynd. Það sem ég kunni mest að meta var þegar fólk spurði mig: „Hvað snýst þetta um?“ og „Af hverju ertu að þessu?“ Því þá loksins gat ég útskýrt fyrir fólk af hverju þetta væri hlutur sem ég vildi gera og láta rætast.

Fyrir mér er þátttakan ákveðið tækifæri til að vekja athygli á því sem liggur þér á hjarta. Og það er ekki eitthvað sem aðeins sigurvegarinn fær, heldur fá allar stelpur tækifærið til að gera það yfir tímabilið. Sigurvegarinn fer annars út á alþjóðlegt svið sem fulltrúi Íslands og hefur tækifæri til að kynna sig og landið sitt. Það álit að þessi keppni sé yfirborðskennd og snúist ekki um neitt annað en útlit er eitt-hvað sem við erum að berjast gegn. Það sem stingur mig líka er að þeir sem ekki þekkja til vísa oft til sundfataatriðisins með það að markmiði að draga keppnina niður. Á sama tíma fara Íslendingar margir hverjir í sund sirka tvisvar í viku.“





„Markmiðið mitt er að kunna japönsku, kóresku og kínversku reiprennandi fyrir 25 ára aldur. Síðan vil ég læra taílensku og kantónísku.“

Keppnin í ár var þó óneitanlega eftirminnileg hvað varðar grímunotkun keppenda, hvernig var að æfa og sýna með slíkan búnað á andlitinu?

„Það var upplifun. Þegar við vorum á æfingum vorum við með grímurnar á allan tímann. Síðan á lokavöldinu

þurftum við alltaf að vera tilbúnar með grímurnar á okkur þar sem það fór eftir því hversu margar stelpur voru á sviðinu og fjarlægðar milli okkar hvort við þurftum að klæðast grímum eða ekki. Okkur var skipt í tvo hópa yfir daginn með tileinkuð

svæði og okkur var haldið í sundur nema þegar við fórum í rennsli með grímurnar á. Það skemmtilega við þetta er að vita að við erum eini hópurinn sem mun þurfa að halda sýningu klæddur í grímur. Grímurnar segja stóra sögu um hvað er búið að

vera í gangi í heiminum þetta ár og myndirnar frá keppnisdeginum eru einstök minning sem ég mun alltaf halda utan um.“

Flytur út ef COVID leyfir

Sjálf segist Elísabet Hulda alltaf hafa mikinn áhuga á leiklist bæði þegar kemur að kvikmyndum og leikhúsi. Hún sé sömuleiðis hrifin af ferlinu baksviðs og þeirri vinnu sem það taki að glæða atriðin lífi. „Ég stefni á að sækja um í leiklistarskólum, en stærsta áskorunin er sú að áhugamálin mín liggja að mestu leyti í Asíu. Ég er því búin að vera að skoða leiklistarskóla í þeim löndum. Þegar ég hugsa út í framtíðina mína sé ég mig alltaf vera búsetta einhvers staðar í Asíu. Ég er ekki með smáatriðin á hreinu en það sem skiptir mestu máli er að ég verði hamingjusöm í því sem ég er að gera. Markmiðið mitt er að kunna japönsku, kóresku og kínversku reiprennandi fyrir 25 ára aldur.“

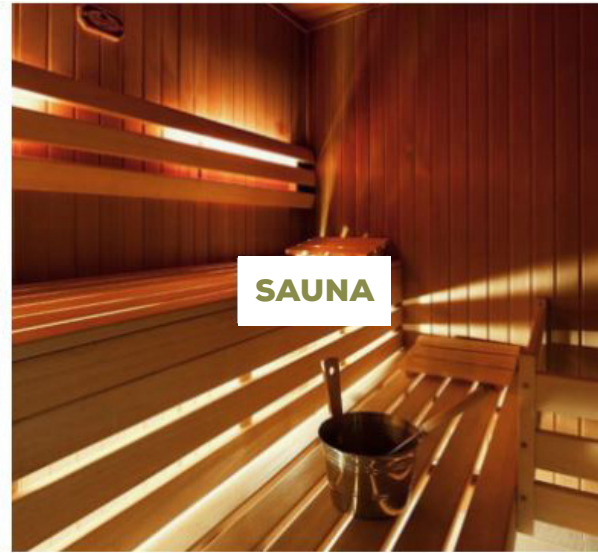
Síðan vil ég læra taílensku og kantónísku og vonandi einn daginn rifja upp frönskukunnáttu mína. En eins og staðan er í dag er ekki komin föst dagsetning fyrir Miss Universe-keppnina, það fer allt eftir hvernig ástandið mun vera í heiminum og hvort það verður möguleiki á að ferðast. Fram að keppninni mun ég taka við þeim verkefnum sem felast í að vera Miss Universe Iceland og ég vil nota þennan dýrmæta tíma sem ég hef til þess að sinna starfinu vel. Eftir keppnina úti mun ég síðan fá að fylgjast með næsta hóp og leiðbeina þátttakendum um hvað það sé að vera Miss Universe Iceland og loksins krýna næstu drottningu. Þegar ég set kórónuna á hilluna mun ég síðan flytja út ef COVID leyfir. En eins og er er ég að njóta þess að vera í núinu þar sem þetta verður búið áður en ég veit af því. Framtíðin er í smá óvissu en það sem ég veit er að hún verður björt.“ ■



BÁTAR



SAUNATUNNUR



SAUNA

Sauna- og gistitunnur ásamt hitaveitupottum og nokkrum tegundum af skeljum



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



SAUNA FYLGIHLUTIR

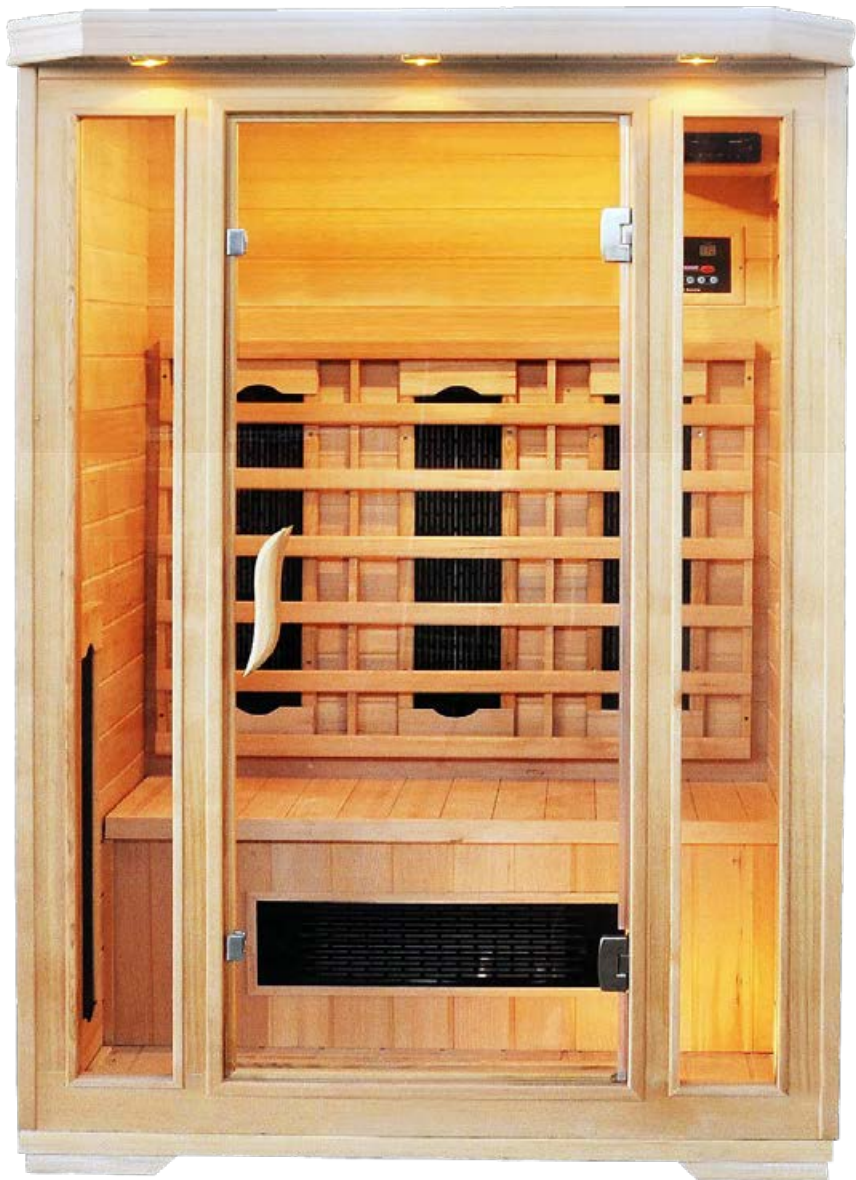


INFRARAUÐUR KLEFI



HEITIR POTTAR

Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

296 KÍLÓA HEIMABAR Í KÓPAVOGI

Þorvaldur Gísli Kristinsson tók í gegn forlata peningaskáp sem hafði verið í eigu tengdaföður hans í áratugi. Skápurinn vóg heil 600 kíló en Gísli, eins og hann er kallaður, lét það ekki stoppa sig í að finna honum hlutverk á heimili þeirra hjóna.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Konan mín, Heiðís Björnsdóttir, gat engan veginn hugsað sér að láta skápurinn fara svo ég lagði höfuðið í bleyti í leit að hlutverki fyrir hann og þetta var útkoman,“ segir Gísli. Hann segist illa hafa getað hugsað sér að smella skápnunum inn í stofu eins og hann var enda töluvert flykki hér á ferð.

Sex pokar af ryki

Skápurinn var upprunalega í eigu tengdaföður hans, Björns Eiríkssonar. „Tengdafaðir minn heitinn rak bókaútgáfunu Skjaldborg og hefur hann flutt þennan skáp með sér í nær 30 ár á milli einna fimm staða. Hann eignaðist skápinum með húsnæði sem hann kaupir af Brimborg í Ármúla að ég held,“ segir Þorvaldur en verkefnið áratuga gamall peningaskápur verður þar var ekki fljótlegt en útkoman er vel þess virði.

„Ég hef ekki séð neitt þessu líkt áður sjálfur. Skápurinn var upprunalega 600 kíló enda tvöfalt stál í þessu og fullur af eins konar sementsryki. Það var stórt rykský yfir Kópavogi þegar ég var að saga þetta allt úr honum hér fyrir utan hjá mér. Það fóru sex svartir ruslapokar á Sorpu af dufti þann daginn. Ég skipti út öllu stálinu sem var inni í honum fyrir parket og gler sem er mun léttara en stálið og fallegra líka. Í dag er hann 296 kíló,“ segir Gísli. Hann fékk svo vin sinn Ella krana til að hífa skápin inn á heimili þeirra hjóna.

Kostaði lítið

Hin handlagni bareigandi segir kostnaðinn við verkið hafa verið lítinn. „Þetta var spegillinn, glerhillurnar og parketið sem kostaði kannski 30.000 krónur. Ég notaði slípirokk en fór reyndar með einar sjö skurðarskífur því þær spændust upp eins og pappír.“

Aðspurður um hvort læsingin á skápnunum virki enn segir hann svo vera. „Hún er enn nothæf enda tveir unglingar á heimilinu og allur er varinn góður,“ segir hann og brosir.

„Svo fékk ég Sigurð Guðmundsson æskuvín minn til að sjóða inn í hurðina vínrekkann.“

Skápurinn er búinn að vera gæluverkefni hjá Gísla í tvö ár en nú styttest í uppskeru-



Gísli dundar sér mikið í skúrnum og afraksturinn er alls konar snilld.

MYNDIR/
ABSENDAR

„Skápurinn var upprunalega 600 kíló enda tvöfalt stál í þessu og fullur af eins konar sementsryki.“

hátíðina en skápurinn hefur fengið áletrunina Bjössabar utan á skáphurðina og er þar vísað í tengdaföður hans.

Gísli segir mikla tilhlökkun vera eftir slökunum á samkomutakmörkunum svo hægt sé að opna Bjössabar. „Það er gríðarleg tilhlökkun og ansi margir sem bíða eftir boði á Bjössabar.“

Gísli er ekkert lærður og segist bara fikta sig áfram. Nýjasta verkefnið er jóladagatal handa eiginkonunni. „Ég á reyndar eftir að skrifa tölustafina inn,“ segir hann og viðurkennir að hann hafi nú þegar fengið fyrirspurnir um að smíða dagatöl fyrir fólk úti í bæ. „Það er ekkert meiningin. Þetta er bara dund í skúrnum hjá mér,“ segir hann, hógværðin uppmáluð. ■



DAGATAL

Gísli er mikill listamaður í höndunum og smíðaði þetta jóladagatal handa konunni sinni.

EFTIR

Bjössabar bíður spakur eftir að samkomutakmörkunum verði af-létt.

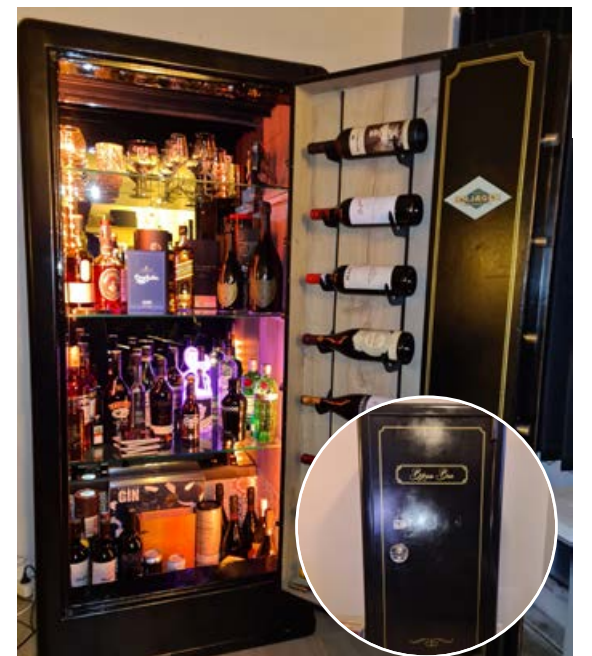


FLYKKI

Það þurfti krana til að koma skápnunum inn.

FYRIR

Peningaskápurinn fyrir breytingar.



iPhone viðgerðir



 facebook.com/biladursimi

 7807459

 www.biladursimi.com

Þakkargjörðarhátíð dauðans

Í bandaríska smábænum Weatherford í Texas bjuggu þau Kraig og Karen Kahler við vellystingar og forréttindi. Hjónin áttu nægan pening og voru heillandi og vinsæl meðal nágranna sinna. En undir yfirborðinu leyndust óhugguleg vandamál.

SAKAMÁL

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Kraig og Karen kynntust í háskóla þegar Kraig var á lokaárinu sínu en Karen var busi. Bæði voru þau metnaðargjörn og samnemendur þeirra lýstu þeim sem afar skörpum einstaklingum. Tveimur árum síðar voru þau búin að gifta sig og eignast fyrsta barnið sitt, stúlku sem fékk nafnið Emily. Karen og Kraig virtust vera yfir sig ástfangin og Karen sagðist njóta þess að gera eiginmann sinn hamingjusaman.

Nokkru síðar fluttu þau í Weatherford í Texas eftir að Kraig var boðið gott starf þar. Hjónin fluttu ásamt dóttur sinni í smábæinn og eignuðust þar tvö börn til viðbótar, dótturina Lauren og soninn Sean.

Ekki er allt gull sem glóir

Fjölskyldan varð fljótt vinsæl í smábænum. Dæturnar stofnuðu hljómsveit með vinum sínum í bænum og Karen var sögð skemmtileg og hugmyndarík. Þá sagði besti vinur Kraig, Victor Holtorf, að samband Kraig og Karenar væri það sem allir í bænum miðuðu sín sambönd við.

Systir Karenar var því hissa þegar Karen sagði henni að samband hennar og Kraig væri ekki jafn gott og allir héldu. Karen sagði systur sinni frá öllu því fánalega sem eiginmaður hennar bæði hana um. Hún sagði Kraig krefjast þess að stunda kynlíf öll kvöld á slaginu klukkan 8 auk þess sem hann gaf henni útivistartíma. Þá sagði Karen að kynlífið væri orðið eins og hvert annað húsverk fyrir henni og að það væri það sem héldi hlutunum góðum á heimilinu.

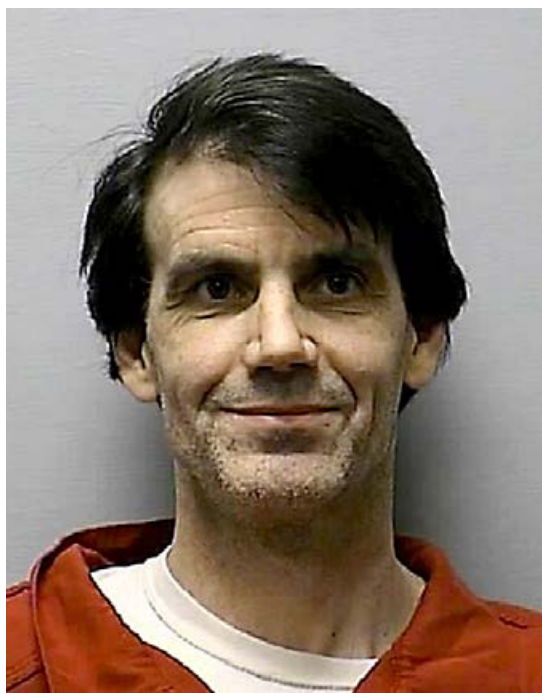
Kraig gaf eiginkonu sinni vasapeninga og fylgdist grannt með því í hvað þeir fóru. Hann krafðist þess að sjá kvittanir fyrir öllu sem hún keypti, meira að segja kvittanir fyrir hversdagslegum hlutum eins og bleyjum og morgunkorni.

Átti eftir að breyta lífi hennar

Karen leið eins og hún væri í



Karen hélt að ástin boðaði betra líf.



James Kraig Kahler situr nú á dauðadeild.



Karen ásamt dætrum sínum, Emily og Lauren. MYNDIR/ FINDAGRAVE

fangelsi á sínu eigin heimili. Í kjölfarið fór hún að stunda líkamsrækt af krafti til að fá útrás. Hún vissi að Kraig myndi ekki láta hana fá peninga fyrir aðild að líkamsræktinni og því safnaði hún sér sjálf fyrir henni með því að baka og selja kökur.

Karen sló í gegn á líkamsræktarstöðinni og var ráðin sem þjálfari. Kraig samþykkti þetta nýja starf hennar með því skilyrði að hún kæmi heim á réttum tíma til að hugsa um börnin.

Á líkamsræktarstöðinni hitti Karen Sunny Reece, konu sem átti eftir að breyta lífi hennar til frambúðar. Karen og Sunny urðu fljótt óaðskiljanlegar og ástin var skammt undan.

Vildu ekki trekant

Það eru ekki allir sammála um það hvernig samband þeirra Karenar og Sunny byrjaði. Sumir vilja meina að Kraig hafi kynnt þær

fyrir hvor annarri í von um að stunda trekant með þeim. Aðrir segja að Kraig hafi ýtt undir hugmyndir um trekant þegar hann sá að þær voru orðnar nánir vinir.

Sunny vill hins vegar sjálf meina að Kraig hafi gengið svo langt að senda henni blóm og skilaboð í von um að stunda trekant með henni og Karen. Hún og Karen neituðu þó að taka þátt í trekanti með honum en á sama tíma varð samband þeirra tveggja nánara.

Kraig hélt upphaflega að konan hans væri að ganga í gegnum eitthvað tímabil og að hún myndi fljótlega missa áhugann á samkynhneigðinni. Það gerðist hins vegar ekki og fannst Kraig það vera komið úr böndunum.

Kraig ákvað því að taka málið í sínar eigin hendur og taldi það vera best að flytja úr bænum. Karen var ósátt við að flytja en Kraig var alveg sama. Að lokum flutti

fjölskyldan til Missouri og vonaðist Kraig að með því væri bundinn endi á samband Karenar og Sunny. Samband þeirra tók hins vegar ekki enda heldur hélt það einfaldlega áfram í gegnum tölvuþösta, símtöl og heimsóknir.

Njósnið og skemmdarverk

Í lok ársins sem Kraig og Karen fluttu til Missouri fóru þau aftur til Weatherford til að fagna nýja árinu með gömlum vinum. Sunny var einnig gestur í gleðskapnum. Seinna um kvöldið sáust þær Sunny og Karen kyssast og var samband þeirra því orðið opinbert fyrir vinum þeirra og vanda mönnum. Kraig skammaðist sín vegna þessa og reifst heiftarlega við eiginkonu sína. Fljótlega eftir veisluna vildi Karen skilja við eiginmann sinn.

Næstu mánuðir áttu eftir að verða erfiðir. Skilnaðurinn gekk illa og rifust hjónin mikið. Kraig var handtekinn vegna gruns um heimilisofbeldi og í kjölfarið flutti Karen út og tók börnin þeirra með sér. Kraig var fljótlega látinn laus en hann hafði lítinn áhuga á að hitta dætur sínar aftur en vildi þó fá son sinn til að heimsækja sig. Hann treysti ekki konunum í fjölskyldunni og fannst þær vera búnar að svíkja sig.

Á næstu mánuðum varð Kraig haldinn þráhyggju gagnvart eiginkonu sinni. Hann fór að elta hana, njósna um hana, hleypta loftinu úr dekkjunum á bílnum hennar og síðan setti hann njósna-

búnað í tölvuna hennar. Kraig var hættur að geta hugsað um vinnuna sína og hann var því rekinn í kjölfarið. Þarna var Kraig orðinn 48 ára gamall, búinn að missa bæði vinnuna og fjölskyldu sína. Hann neyddist því til að flytja inn til foreldra sinna.

„Ég klúðraði, ég klúðraði“

Þegar þakkargjörðarhátíð bar að garði seinna á árinu var Karen hjá systur sinni ásamt Sunny og dætrum sínum. Sean var hins vegar hjá pabba sínum. Karen vildi að öll fjölskyldan myndi heimsækja ömmu sína um helgina og því fór hún daginn eftir að sækja Sean til fyrrverandi eiginmanns síns. Karen fór síðan með öll börnin til ömmu sinnar.

Um kvöldmatarleytið gekk Kraig inn til ömmu Karenar, án þess að láta vita af sér. Hann skaut fyrrverandi eiginkonu sína, ömmu hennar og dætur sínar tvær. Hann skaut sjö skotum sem fóru öll þangað sem þau áttu að fara. Öll fórnarlömbin létust samtundis fyrir utan ömmuna sem lést nokkrum dögum síðar á sjúkrahúsi.

Kraig fannst skömmu síðar úti í vegkanti þar sem hann virtist vera illa áttaður. „Ég klúðraði, ég klúðraði,“ segir lögregluþjónn að Kraig hafi sagt eftir að þeir handtóku hann. Í bílnum hans fundust meiri skotfæri auk kvíðalyfja.

Situr nú á dauðadeild

Fyrir dómi reyndi Kraig að fá sig úrskurðaðan ósak hæfan vegna geðveilu. Rök hans fyrir því voru sú að hann hefði misst vitið vegna ástarsambands Karenar og Sunny. Þá voru kvíðalyfin og það að hann reyndi ekki að hylma yfir morðið einnig notuð sem sönnun fyrir geðveikinni.

Saksóknarinn mótmælti þessu og sagði að Kraig hefði skipulagt morðið gaumgæfilega. Hann benti einnig á að öll skotin sem Kraig skaut hefðu farið í fólkið. Það að Kraig drap hvorki sig né son sinn voru líka rök gegn því að hann væri í raun geðveikur. Saksóknarinn náði að sannfæra kviðdóminn og að lokum var Kraig dæmdur til dauða. Hann situr nú á dauðadeild og bíður eftir niðurstöðu áfrýjunar á málinu. ■

Milwaukee

ALVÖRU VERKFÆRI

SVÖRT VÍKA

ALVÖRU TILBOÐ

M13
Borvél og höggskrúfvél
 M18 CBLPP2A-402C
 + Tvær 4,0 Ah rafhlöður hleðslut. og taska

TILBOÐ 59.900 KR.
 Vnr. MW 4933464536

M18
Borvél m/höggi
 M18 CBLPD-422C 60Nm
 + Tvær rafhlöður 2,0 Ah og 4,0 Ah, hleðslut. og taska

TILBOÐ 47.900 KR.
 Vnr. MW 4933472116

M12
Borvél m/höggi og fjölnota hjólsög
 M12 FPP2F-402X
 + Tvær 2,0 Ah rafhlöður hleðslutæki og taska

TILBOÐ 57.900 KR.
 Vnr. MW 4933471681

M12
Borvél m/höggi
 M12 BPD-202 32Nm
 + Tvær 2,0 Ah rafhlöður, hleðslutæki og taska

TILBOÐ 29.900 KR.
 Vnr. MW 4933441940

Fjarstýrður FERRARI kappaksturssíli fylgir 25 fyrstu kaupnum

Fjarstýrður FERRARI kappaksturssíli fylgir 25 fyrstu kaupnum

Fjarstýrður FERRARI kappaksturssíli fylgir 25 fyrstu kaupnum

- A Sverðsög MW 4933411925
- B Flöskufres MW 4933427183
- C Loftdæla MW 4933464124
- D Skrúfvél MW 4933441910
- E Fjölnotavél MW 4933427180
- F Ljós MW 4933451394
- G Borvél m/höggi MW 4933441950
- H Höggskrúfvél MW 4933441955
- I Herslulykill MW 4933447134
- J Handryksuga MW 4933448390
- K Lóðbolti MW 4933459760

M12
VELDU ÞÉR TÆKI
Á AÐEINS 17.900 KR.



Kauptu 3 tæki og þá fylgir 4,0 Ah rafhlæða*
 *100 fyrstu kaupum.

M13
VELDU ÞÉR TÆKI
Á AÐEINS 29.900 KR.



Kauptu 3 tæki og þá fylgir 5,0 Ah rafhlæða*
 *100 fyrstu kaupum.

- A Slípirokkur MW 4933441502
- B Herslulykill MW 4933443590
- C Sverðsög MW 4933447275
- D Fjölnotavél MW 4933446203
- E Borvél MW 4933443320
- F Hjólsög MW 4933419134
- G Útvarp MW 4933451250
- H Hitabyssa MW 4933459771
- I Stingsög MW 4933451391
- J Hjúamíðurokkur MW 4933464228
- K Höggskrúfvél MW 4933464476
- L Borvél m/höggi MW 4933464319
- M Handryksuga MW 4933459204
- N Ljós MW 4933459158
- O 2 rafhl. + hleðslutæki MW 4933459215

Borasett SDS+ MX4 sett 7stk
8.990 KR.
 MW 4932478626

Borasett HSSG 19stk.
5.990 KR.
 MW 4932352374

Höfuðljós 450lm TRUEVIEW
8.990 KR.
 MW 4933471388

Skrúfjárnasett í tösku 12stk
5.990 KR.
 MW 4932472003

Bitasett 32stk Shockwave
3.990 KR.
 MW 4932464240

Sverðsagarblöð sett 10stk
7.490 KR.
 MW 49222211

Vinkildrif Shockwave
4.990 KR.
 MW 4932471274

Hallamál slim box, sett 60, 120 og 200cm
10.990 KR.
 MW 4932459618

Holusagasett 10 stk
12.900 KR.
 MW 49224201

Kauptu Milwaukee aukahluti fyrir 13.900 kr. og þá fylgir fjarstýrður FERRARI kappaksturssíli á meðan birgðir endast.

VERKFÆRA SALAN

vfs.is
 Öll tilboðin eru á netinu og í verslunum okkar
 Gilda til föstudags á meðan birgðir endast



VIÐ ÞURFUM SVO MIKLU MINNA EN VIÐ HÖLDUM

Guðrún Helga Jóhannsdóttir er fimm barna móðir með þrjár háskólagráður og enga þörf fyrir auka dót og drasl. Hún segir samverustundir vera hina sönnu gjöf sem gjarnan megi muna oftar eftir.

*Dorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is*



Guðrún býr í dag í Grímsnesinu ásamt eiginmanni sínum Yakhya Diop. Guðrún og Yakhya eru rík af börnum og eiga bæði þrjú börn frá fyrri samböndum. Saman eiga þau Alexander Amadou og Heklu Aichu svo samanlagt telur fjölskylda þeirra tíu manns. Börnin eru á aldrinum 2-25 ára en börn Yakhya búa í Senegal. Elsta dóttir Guðrúnar er flutt að heiman þannig að í augnablikinu búa fjögur barnanna heima. Guðrún og eiginmaður hennar hafa tileinkað sér mínimalískan lífsstíl og segja það að eiga minna skila sér í raun í meiri upplifunum og tíma.

„Ég ákvað aldrei beint að fara að lifa mínimalískum lífsstíl heldur gerðist það samfara ferðalögum mínum og flutningum,“ segir Guðrún, sem hefur búið í Danmörku, Frakklandi og í Senegal þar sem hún vann að rannsókn fyrir doktorsverkefni sitt. Ferðalög hafa alltaf verið stór hluti af lífi hennar en hún heldur úti síðunni mommyneedstotravel.com og samnefndri Instagramsíðu. Þar skrifar hún um ferðalög fjölskyldunnar og mínimalískan lífsstíl.

„Þegar ég bjó í Danmörku keyrðum við út um alla Evrópu. Ég held að ég hafi alltaf verið með svona mikla ferðaþrá. Ég var þó ekki alltaf svona mínimalísk. Þegar ég bjó í Danmörku fyrir 10 árum síðan var ég í mikilli efnishyggju. Það þurfti allt að vera til, mikið jólaskraut og mikið keypt. Það hefur breyst og í dag finnst mér minna vera meira. Eftir að hafa flutt þrisvar milli landa með bara ferðatöskur þá lærir maður að forgangsraða.“

Einstæð móðir í Senegal

„Við erum ekki hætt að ferðast. Við erum bara í smá pásu að koma okkur upp húsi,“ segir Guðrún sem hefur mikið dálæti á Afríku. Við ætluðum að vera í Senegal yfir jólin en það gekk ekki sökum faraldursins.“

Hún segir Senegal vera góðan stað og að það hafi reynst sér auðveldara að vera einstæð móðir með þrjú börn þar heldur en hér á Íslandi. „Það er mun ódýrara að lifa þar. Ég var með heimilishjálpmen sem sá um að þrifa og elda ofan í okkur og næturvörð sem tryggði öryggi okkar á kvöldin. Það var farið út í búð fyrir okkur og eldaður kvöldmatur. Það var mjög þægilegt líf en krakkarnir vildu frekar vera á Íslandi.“

Saga Guðrúnar er ævintýri líkust. Líkt og mörg ævintýrum eru þó ekki aðeins sól og bjartir dalir í hennar sögu heldur einnig myrkur og stríð sem blæs henni enn frekar hugrekki í brjóst í störfum sínum hjá Barnaheill og við þróunarstarf í þriðja heiminum.

MYND/VALLI



KAKÓPARTÝ

Hekla hrærir í kakói við Geysi.



SAMAN

Hjónin með fjögur af átta börnum sínum.

ÆVINTÝRI

Fjölskyldan stundar útivist af kappi.



MYNDR/ADSENDAR

Þess að það komi jól. En börnunum eru oftast alveg sama. Það er ekki það sem situr eftir. Ég spurði 25 ára dóttur mína hvernig hennar helstu jólaminningar væru og hún sagðist geta lýst þeim í þremur orðum: Kósí, mínimalískt og ekkert stress.“

Hún bendir á að samverustundirnar megi skapa með einföldum hætti en gleðin sé mikil. „Við förum til dæmis á Geysi og hituðum kakó á prímus um daginn og þeim fannst það geggjað. Það kostaði ekkert. Þetta snýst um að finna út hver forgangsröðunin í lífinu er. Spyrja börnin hvað þau vilji og hvað við þurfum að eiga til þess að geta veitt þeim það. Auka dót og drasl má fara og börnin geta aðstoðað við það og lært að þau þurfa mun minna.“

Guðrún segir að jólin þurfi ekki að fylgja formfestu. Hún haldi þó í jólahugvekjuna, borðhald á slaginu sex og malt og appelsín. Annað skipti litlu máli. „Við vorum til dæmis öll á náttfötunum á jólinum í fyrra. Við gefum líka alveg gjafir en þær eru litlar og helst eitthvað sem vantar.“

Í fyrra föndruðum við jólatré og hengdum á vegginn. Ég á eftir að bera það undir börnin hvað við gerum í ár. Í Afríku skreyttum við víftuna með jólakúlum.“

Óhugsandi glæpir gegn börnum

Þótt Guðrún lifi fallegu lífi í Grímsnesinu starfar hún í návígi við óhugsandi hrylling í stafti sínu hjá Barnaheillum. Hún segir starfið vera draumastarf, þó að óréttlætið sé mikið víða um heim þá haldi hugsjónin og vissan um að hægt sé að breyta henni á floti. „Við erum sem dæmi að vinna núna verkefni fyrir börn í Kongó sem eru að verða fyrir stríðshörmungum. Þar geisar hræðilegt stríð og ég viðurkenni alveg að stundum er þetta bara of mikið. Tilhugsunin um að það sé verið að slátra börnum á leið í skóla er skelfileg. Ég á sjálf afrísk börn og tilhugsunin um hvað er að gerast í Kongó getur bugað mann. Ég hef setið og hágrátið eftir samskipti við kollega mína þar sem þeir tjá mér að börn eru myrt á hrottafenginn hátt. Stríð í dag eru farin að bitna miklu meira á börnum en þau gerðu fyrir 50 árum. Börn verða skotmörk í stríði. En ég hef séð það frá fyrstu hendi hvað við getum hjálpað mikið og er í nánum samskiptum við kollega mína á vettvangi. Við getum gert svo mikið fyrir lítinn pening,“ segir Guðrún.

Hún talar með hlýju um starfið og fólkið sem gerir þeim kleift að aðstoða börn í neyð. „Starfið er mest fjármagnað með frjálsum framlægum einstaklinga,“ segir Guðrún aðspurð um rekstrarform samtakanna sem eru alþjóðleg hjálparsamtök. Hún er bjartsýn á að verkefnið sem Barnaheill vinna að geti breytt mannlífum og bjargað börnum frá hörmungum. ■

Aðspurð um hvort hún hafi ekki verið hrædd um öryggi sitt í Senegal segir hún svo ekki vera. „Ég upplifði mig alveg jafn örugga þar og hér, jafnvel öruggari ef eitthvað er. Senegal er með öruggustu löndum í Afríku en það er auðvitað erfitt að horfa upp á fátæktina, þurrkinn og drulluna sem kemur af öllu rykinu og hitanum.“

Guðrún kynntist eiginmanni sínum við komuna til Senegal þar sem hann starfaði sem lögreglumadur og sótti hana og börnin á flugvöllinn. „Hann var svo myndarlegur,“ segir hún og hlær að minningunni aðspurð um hvernig ástarsaga þeirra hafi byrjað. Guðrún bjó samtals í rúm tvö ár í Senegal en flutti til Íslands fyrir þremur árum.

Minna er betra

„Ég starfa sem aðstoðarframkvæmdastjóri Barnaheilla og kenni þróunarfræði í háskólanum svo ég fer bara einu sinni til tvisvar í viku í bæinn og maðurinn minn vinnur á Sólheimum. Við erum bara 50 mínútur í bæinn. Þetta er svo stutt. Það er bara hugarfar að ákveða að búa úti á landi,“ segir Guðrún sem er alsæl í Grímsnesinu þar sem þau hjónin hafa byggt sér hús á jörð foreldra hennar. „Það er unaðslegt að búa

“Í fyrra föndruðum við jólatré og hengdum á vegginn. Ég á eftir að bera það undir börnin hvað við gerum í ár. Í Afríku skreyttum við víftuna með jólakúlum.

hér og við erum jafnvel orðin mínimalískari en áður.“

Þegar Guðrún segir að minna sé meira á hún við veraldleg gæði en af háskólagráðum á hún nóg og er enn að safna. „Ég er lærður stjórn málafræðingur með master í Afríkufræðum og master í þróunarfræðum og er að klára doktorsgráðu í þróunarfræðum.“

Hún segir námið og ferðalögin hafa kennt sér að fjölskyldan þurfi í raun ekki mikið. „Það kom í ljós að maður þarf svo miklu, miklu minna en maður heldur. Það eru minni áhyggjur sem fylgja því

að eiga lítið og minna að taka til,“ segir Guðrún.

Eiginmaður hennar er alinn upp við fátækt og hún segir hann hafa góða sýn á lífið. „Hann sér ekki tilganginn í að eyða í veraldlega hluti. Hann vill leggja fyrir. Ég lærði að spara með honum. Frekar að leggja fyrir og taka af sparfénu ef eitthvað vantar og gera þannig ráð fyrir sparnaðinum.“

Guðrún segir það einnig góða reglu að forgangsraða og elda frá grunni. Þannig verði mun meira úr tekjunum. „Við eltumst ekki við tísku. Við eyðum frekar í upplifanir.

Áhugamálið okkar er að fara út að leika og eyða tíma saman og ferðast.“

Fjölskyldufundur

Aðspurð um hvernig fólk geti tónað sig niður í neyslu og minnkað kaupgleðina fyrir jólin segir Guðrún að fjölskyldan hafi haldið fjölskyldufund fyrir síðustu jól og í sameiningu lagt línurnar. „Það sem kom út úr því var að þau vildu samveru. Þau vildu kósíjól. Þau vildu spila saman, vera úti í náttúrunni og vera saman. Þjóðfélagið segir okkur að við eigum baka 50 sortir og allt eigi að vera tandurhreit til



XTMTM
P E R F O R M A N C E



**Þú færð leikföngin
á Hagkaup.is**

XTMTM
P E R F O R M A N C E

**VANDAÐUR OG HLÝR
ÚTIVISTARFATNAÐUR FYRIR BÖRN**



Úlpa KAMIKAZE

st. 8-16

13.999 kr



Snjógalli KIZZU

st: 2-12 ára

13.999 kr

Vatnsheldni 15.000 mm,
Öndun 10.000 gsm
YKK rennilás, Endurskin



Úlpa YAMA

st. 8-16

14.999 kr



Snjóbuxur SCOOBIE

st. 8-16

12.999 kr



Lúffur MISO

4.499 kr



Húfur

ýmsir litir

3.999 kr



Lúffur

2.999 kr

Vatnsheldni 15.000 mm
Öndun 10.000 gsm
Fóðrun 140 g/sqm
YKK rennilás, Endurskin

Snjógalli KORI

st: 2-8 ára

12.999 kr



Vatnsheldni 15.000 mm,
Öndun 15.000 gsm
Fóðrun 140 g/sqm,
YKK rennilás, Endurskin

Snjógalli AKIRA

st: 4-8 ára

17.999 kr

HAGKAUP

UM LEIÐ OG MAÐUR BYRJAR ÞÁ SÉR MAÐUR ALDREI EFTIR ÞVÍ

Tónlistarkonan Greta Salóme hefur stundað hreyfingu af kappi undanfarnin tólf ár og heldur áfram þrátt fyrir COVID. Hún segir að lykillinn sé einfaldlega að byrja.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Greta Salóme Stefánsdóttir er söngkona, fiðluleikari og laga-höfundur, en hún er líka í hörkuformi og getur gert armbeygjur eins og enginn sé morgundagurinn. Á milli þess sem hún brillerar í stúdíóinu tekur hún á því í ræktinni, réttara sagt heimaræktinni þessa dagana.

Við heyrðum í Gretu um hvaðan hún fær metnaðinn fyrir að æfa á tímum COVID og gefur hún nokkur góð ráð.

Íþróttálfur

„Ég hef nú eiginlega alltaf verið hálfgerður íþróttálfur. Ég var í frjálsum íþróttum sem krakki og var lengi í samkvæmisdansi. Ég var alltaf rosalega virk og hef alltaf haft mjög mikla þörf fyrir að hreyfa mig,“ segir Greta.

Árið 2008 flutti hún heim frá Bandaríkjunum og byrjaði í Bootcamp. „Þar fékk ég þessa algjöru bakteríu og hef ekki losnað við hana síðan,“ segir Greta og hlær. Hún hefur síðan þá stundað fleiri íþróttir, eins og CrossFit.

„Ég er rosalega háð því að hreyfa mig,“ segir hún.

Setur sér markmið

„Það mér finnst skemmtilegast að gera er að skora á sjálfa mig. Ég verð alltaf að hafa einhver markmið, eitthvað meira en að fara bara í ræktina. Ég verð að sjá einhvern árangur, annaðhvort að ég sé að taka meiri þyngdir í lyftum eða hlaupa hraðar eða eitthvað svoleiðis. Mér finnst það hjálpa mér rosalega mikið, að hafa að einhverju að stefna,“ segir hún.

Aðspurð hvaða markmið hún sé með núna svarar Greta hlæjandi: „Að komast í gegnum 2020.“

Og líka að missa ekki dampinn. Núna, fyrir mig og held marga aðra, þá skiptir máli að missa ekki hausinn. Það er rosalega auðvelt að fara í fósturstellinguna og bíða eftir að þetta sé allt búið.“

Greta segir að hreyfing hafi hjálpað henni hvað mest að komast í gegnum árið. Hvort sem það er að skella sér í íþróttaföt og út að hlaupa eða taka æfingu á stofugólfinu þá leggur hún áherslu á að



Greta segir hreyfingu hafa hjálpað sér hvað mest í COVID.

MYND/ADSEND

æfingaprógrammi í snjallsímaforriti sem kallast SWEAT. Hún segir að það sé þægilegt að fylgja einhverju prógrammi og ekki þurfa að skipuleggja hverja æfingu fyrir sig.

Greta er með ansi tilkomu-mikla ræktaraðstöð heima hjá sér. „Ég er með ketilbjöllur, handlód og stöng heima. Svo er ég líka í næringarþjálfun hjá Inga Torfa. Það hefur hjálpað mér mikið, að vera með einhvern á öxlinni til að passa að maður detti ekki í einhverja vitleysu,“ segir hún og bætir við að eftir að hún byrjaði í næringarþjálfun borði hún miklu meira.

Ráð

Það mætti segja að Greta sé reynslubolti þegar kemur að hreyfingu, hún er búin að stunda íþróttir og hreyfingu af kappi í rúman áratug, og þegar kemur að því að gefa öðrum ráð hefur hún það einfalt. „Mitt helsta ráð er að byrja, þá er hálfur sigurinn unninn,“ segir hún. Eins og hún sagði áður þá reynir hún að treysta sem minnst á að finna fyrir hvatningu heldur gerir hún bara hlutina. „Þetta er alls ekki alltaf gaman. Þetta er eins og að vakna á morgnana, það er ekki alltaf gaman að vakna en um leið og maður er kominn út í daginn þá er það ekkert mál.“

Annað ráð sem hún gefur er að taka ekki of stóran bita í einu. „Bestu æfingarnar mínar hérna heima eru oftast um 40-45 mínútur og það er bara alveg nóg,“ segir hún.

„Það skiptir líka máli að vera ekki of harður við sig. Það koma stundum dagar þar sem þú getur ekki æft og það er bara allt í lagi, þá æfirðu bara daginn eftir. Forðastu „allt eða ekkert“ hugsunarháttinn. Það er partur af lífsstílnum að taka æfingu og ef þú missir af æfingu þá er ekki allt ónýtt. Ef þú borðar óhollt einn daginn þá er það líka í lagi. Haltu bara áfram. Gerðu þetta meira að lífsstíl sem þú getur haldið til streitu frekar en einhverri törn eða átaki. Ég hef þurft að reka mig á það oft en einu sinni og oft en tvisvar.“

Greta talar af reynslunni. „Ég er búin að brjóta mjöðm eftir að hafa hlaupið 300 kílómetra á hlaupabretti á 40 dögum. Ég er búin að fara í gegnum allan pakkann.“ ■



Greta skorar á sjálfa sig og setur sér markmið.



hreyfa sig. „Ég er hörð á því að sinna sjálfri mér og sinna líkamanum mínum og passa að ástandið nái ekki yfirhöndinni, þá finnst mér hreyfingin hjálpa hvað mest,“ segir hún.

Hvaðan kemur þessi metnaður?

Greta viðurkennir að hún sé ekki alltaf með metnað til að æfa.

„Ég finn alls ekki alltaf fyrir metnaðinum eða „peppinu“ til þess að æfa, mig langar ekki alltaf að æfa. En ég treysti voða lítið á „pepp“ eða hvatningu. Ég trúði að það komi um leið og maður byrjar. Ég reyni sem minnst að treysta á að fá hvatningu einhvers staðar frá, ég held að það sé hættulegt að gera það því þá myndi maður alls ekki



MYNDIR/ADSENDAR

æfa á hverjum degi eða sennilega bara lítið æfa,“ segir hún.

„Ég fer í íþróttafötin og byrja að teygja, maður hættir ekkert við þá. Ég plata mig stundum í það að taka æfingu. Málið er bara að byrja. Um leið og maður byrjar þá sér maður aldrei eftir því.“

Heimaæfingar

Greta hefur verið að fylgja

Hinn „saklaus“ Kio Briggs

Kio Briggs var metinn saklaus af íslenskum dómstólum, þrátt fyrir að lögregla hefði fyrst um sinn litið út fyrir að hafa algjörlega skothelt mál í höndunum.

TÍMAVÉLIN

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Ungur Breti kom til Íslands þann 1. september 1998, sem væri varla í frásögur færandi nema fyrir þær sakir að í fórum hans fundust rúmlega tvö þúsund e-pillur.

Umræddur maður var Kio Alexander Ayobambele Briggs, betur þekktur sem Kio Briggs, sem átti eftir að vekja mikla athygli í íslensku samfélagi næsta árið.

Gerði lögreglu viðvart

Þann 31. ágúst 1998 hringdi Íslendingurinn Guðmundur Ingi Þóroddsson í lögregluna á Íslandi og gerði henni viðvart um að væntanlegur væri til landsins þrekvaxinn, svartur maður með mikið magn fíkniefna meðferðis. Guðmundur þessi vissi að upplýsingarnar voru áreiðanlegar, enda hafði hann sjálfur séð fíkniefnin í farangri Kio Briggs, auk þess sem hann sjálfur stuðlaði að því að Kio Briggs kom til landsins, en Guðmundur hafði keypt fyrir hann farmiðann og skutlaði honum á flugvöllinn.

Í staðinn fyrir upplýsingarnar vonaðist Guðmundur eftir að geta samið um ívilnun í sakamáli sem var rekið gegn honum á Íslandi á þeim tíma.

Það reyndist ekki erfitt fyrir lögreglu að bera kennsl á Kio Briggs í Leifsstöð. Briggs er um tveir metrar á hæð og kraftalega vaxinn.

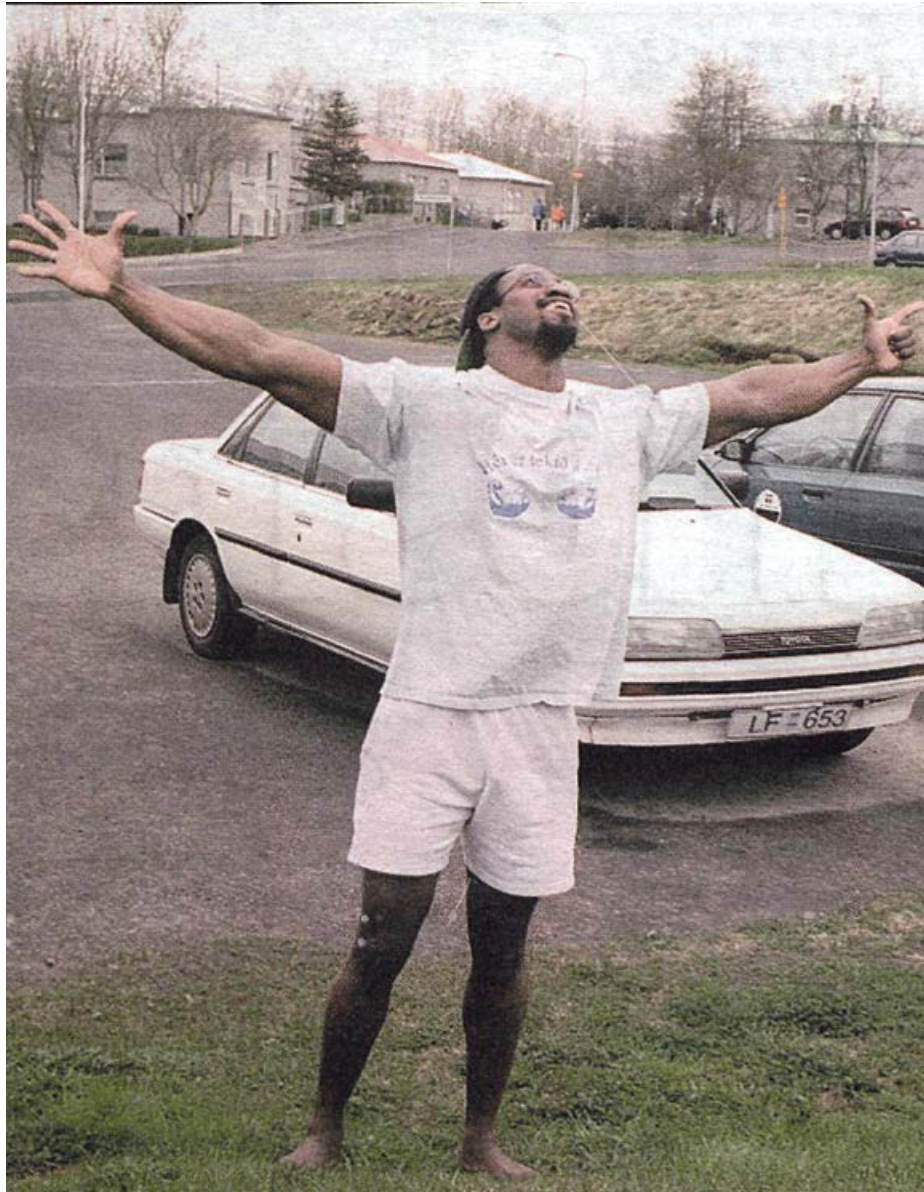
Risinn með of stórar buxur

Briggs var ekki klyfjaður farangri, hann hafði meðferðis eina Nike-tösku sem hafði að geyma nokkrar efnislitlar flíkur, ekki beint klæðnað fyrir íslenska haustið sem þá var gengið í garð. Ekki hafði Briggs með sér peninga heldur, utan einhverra smáaura. Í stuttbuxum í farangri hans fundust teikningar af flugvellinum þar sem merkt var hvar löggæslu væri að finna.

Grunur um smygl virtist á rökum reistur og Briggs var úrskurðaður í gæsluvarðhald.

Dreymdi um pláss á togara

Briggs neitaði ávallt sök. Hann sagði að Guðmundur hlyti að hafa komið e-pillunum fyrir í íspróttatöskunni þegar Briggs sá ekki til.



Kio Briggs var frelsinu feginn enda að eigin sögn sárasaklaus. MYND/TIMARIT.IS

Briggs væri nefnilega heiðarlegur maður og hefði aldrei neytt fíkniefna. Auk þess kannaðist hann ekkert við þær stuttbuxur sem teikningin hafði fundist í og sagði þær of stórar á sig.

Briggs sagðist hafa komið til landsins í heiðarlegum tilgangi. Hann hefði heyrt að það væri hægt að þéna vel á sjómennsku og því hefði hann ákveðið að ráða sig á togara. Lögreglu þótti það hæpin skýring í ljósi þess að í farangri Briggs var ekki að sjá fatnað sem hentaði á sjó, heldur fremur á ströndina. Briggs skýrði það svo að hann hefði reiknað með að fá hlífðarfatnað á þeim togara sem myndi ráða hann, auk þess hefði hann ekki viljað fjárfesta í hlýjum fötum ef hann yrði svo sjóveikur og gæfist upp á sjómenskunni.

Frægðarsól Briggs rís

Það fór svo að Briggs var dæmdur sekur í héraðsdómi og gert að sæta sjö árum í fangelsi. Hann áfrýjaði dómnum og þá færðist fjör í leikinn. Hæstiréttur vísaði málinu aftur til héraðsdóms og ekki þótti rétt að halda

Briggs í gæsluvarðhaldi á meðan málið var tekið fyrir aftur. Þegar þarna var komið voru um 8 mánuðir liðnir frá því að Briggs kom fyrst til Íslands.

„Kio Briggs gerðist nú heilmikil fjölmiðlastjarna á Íslandi í nokkrar vikur. Ótal viðtöl voru tekin við hann og vöktu þau mikla athygli. Maðurinn var enda fjallmyndarlegur og tilfinningaríkur með ágætum og ekki laust við að ýmsir hrærðust til meðaumkunar þegar hann lýsti því fjálglega hve kramið hjarta hans væri yfir því að hafa setið svo lengi saklaus í fangelsi,“ segir í bókinni Ísland í aldanna rás.

Sakleysið og traustið veikleiki

Briggs varð áberandi í íslensku skemmtanalífi og birtist reglulega á síðum blaða sem greindu frá því hverjir voru hvar. Briggs var líka duglegur að mæta í viðtöl og greina frá þeirri hryllilegu reyngu að hafa verið sviptur frelsinu.

„Ég bjóst náttúrulega aldrei við þessu veseni öllu saman. Einn mesti veikleiki

minn er að ég er frekar saklaus og treysti fólki auðveldlega svo þegar Guðmundur bauð mér að koma til Íslands og búa hjá sér þá dreif ég mig bara. Ég bjóst ekki við því að hann væri með einhver önnur plön í höfðinu,“ sagði Briggs í samtali við DV skömmu eftir að hann var leystur úr haldi.

„En uppskeran af því að treysta fólki er að ég hef eytt rúmum átta mánuðum af ævinni í fangelsi. Og enginn á þessari jörð getur gefið mér þann tíma aftur. Stórum hluta þessa tíma var eytt í einangrun og það er ekkert smá gott að vera frjáls. Ég tek ekkert í lífinu sem sjálfsagðan hlut eftir þessa lífsreyngu. Hvert skref sem ég tek er mér mikils virði og á hverju kvöldi geng ég um höfnina og anda að mér sjávarloftinu. Skoða skipin og þau eru galdri líkust eftir að ég kom út. Allar þúrnar eru ótrúlega fallegar í mínum augum, fólkið vinalagt og allur matur smakkast dásamlega. Ég meina, það er ekkert til neitt verra en að lifa í búi.“

Engill og fiskur

Þegar þarna var komið sögu

sagði Briggs að hann treysti því að réttlæti myndi sigra, og að réttlæti væri að hann, saklaus maðurinn, yrði dæmdur sýkn allra saka.

„Ég er vegabréfslaus og flýg hvorki burtu eins og engill né syndi frá landi eins og fiskur. Ég ætla að reyna að fá mér vinnu á meðan ég bíð eftir því hvernig framhald málsins fer – niðri á bryggju eða jafnvel á sveitabæ þar sem fólk þarf á aðstoð að halda hjá manni sem er vanur vinnu. Síðan vonast ég til að hitta son minn, Seth, sem er þriggja ára. En því miður er þetta mál búið að eyðileggja hjónaband mitt og móður hans,“ sagði Briggs við DV í maí 1999, en hann var dæmdur í farbann á meðan mál hans var enn fyrir dómstólum.

Fór svo að héraðsdómur sýknaði Briggs og sýknan var svo staðfest af Hæstarétti. Var þar talið að ekki væri hægt að slá því á föstu að Briggs hefði vitað að efnin voru í tösku hans. Eins fannst dómurum ólíklegt að Briggs, svartur og þrekvaxinn, hefði talið sig komast í gegnum öryggisgæslu á flugvellinum án þess að vekja eftirtekt.

Saklaus maðurinn sekur

Málinu var því lokið og Briggs hinn myndarlegi virtist saklaus. Jafnvel bara einlægur og guðhræddur maður með ævintýraþrá sem hafði villst inn í slæman félagskap. Það héldu í það minnsta einhverjir, en þó ekki lengi. Blekið var varla þornað á nýfældum dómi Hæstaréttar þegar fregnir bárust af því að Briggs hefði verið handtekinn í Danmörku. Og fyrir hvað ætli það hafi verið? Nú hann var gripinn með um 800 e-pillur í fórum sínum.

Síðan þá hefur ekki mikið til Briggs spurst. Hann komst upp á kant við lögin í Madrid 2014 og 2015, en margir Íslendingar hafa greint frá því að hafa rekið á hann við dyravörslu á Spáni. Hann hefur eitt hvað brugðist sér til Bretlands því að í ágúst á þessu ári lýsti lögregla þar í landi eftir honum. Hann átti að mæta til afplánunar í fangelsi en hafði hlaupist undan því. Guðmundur Ingi, Íslendingurinn sem keypti farmiðann fyrir Briggs, hélt áfram að komast í kast við lögin en hefur í dag snúið við blaðinu og berst fyrir réttindum fanga sem formaður Afstöðu, félags fanga. ■



Linda Björk er gourmetgrallari af guðs náð.

MYND/ÍRIS ANN SIGURDARDÓTTIR

MATREIÐSLUBÆKUR SEM BÆTA HEIMILISLÍFIÐ

Linda Björk Ingimarsdóttir, kennari og matarbloggari á Eatrvk.is, elskar matreiðslubækur. Hún á þær í löngum bunum og raðar þeim fallega eftir lit í eldhúsinu. Linda er líka ein af þeim sem nota matreiðslubækurnar sínar – þær eru alls ekki bara upp á punt.

**Dorbjörg
Marinósdóttir**
tobba@dv.is



gera til að virkja börn í lestri. Til dæmis að vera góð fyrirmynd og lesa sjálfur er góð leið til að vekja áhuga barna á lestri. Vera með bækur á heimilinu, að fara á bókasafn getur verið ævintýraferð fyrir börnin og skemmtileg samvera. Það er líka gaman að lesa bækur saman og ræða þær. Hjá mér hefur alltaf verið vinsælt að lesa til dæmis bækur um Harry Potter eða eftir Roald Dahl og horfa á myndina sem fjölskyldubíó-stund eftir að búíð er að klára bókina. Þá er mikið þælt í hvort bókinn og myndin séu eins, hvað var betra á prenti og hvað í myndinni.“

Hvaða bók myndir þú gefa bestu vinkonu þinni og af hverju?

„Líklega bók sem tengist áhugamáli eða ástríðu viðkomandi. En ef ég ætti að velja eina og vinur minn væri ekki búinn að lesa hana (sem er ólíklegt) væri það líklega Alkemistinn eftir Paulo Coelho, svo falleg og dásamleg bók. Ef mér væri hins vegar illa við einhvern fengi viðkomandi How to Be Happy (Or at Least Less Sad) eftir Lee Crutchley eða jafnvel Rannsóknarskýrslu Alþingis um aðdraganda og orsök falls íslensku bankanna árið 2008, öll nínú bindin, 2.000 blaðsíður.“

**The new classics
eftir Donna Hay**
Útgáfuár: 2013

„Mér þykir jafn mikilvægt við matreiðslubækurnar að þær séu fallegar og sérstaklega tek ég eftir myndunum. Þær bækur sem koma fyrst upp í huga sem fallegar matreiðslubækur væru nánast allar bækur eftir hana Donna Hay. Hún er með ákaflega einfaldar, stílhreinar og fallegar bækur. Sem dæmi er bókinn The new classics gullfalleg. Ekki spillir svo fyrir að aldrei hef ég fengið vonda uppskrift frá henni, ljúffengur og einfaldur matur með mikla áherslu á ferskleika.“



Matreiðslubókin mín og Mikka
Útgáfuár: 1979

„Fyrsta matreiðslubókin sem ég fékk var Matreiðslubókin mín og Mikka, þá var ég aðeins 6 ára og notaði hana mikið, svo mikið að hún er nánast komin í sundur og slettur eru ansi margar sem vekja oft skemmtilegar minningar. Hún vakti áhuga minn á matreiðslu og þykir mér einstaklega vænt um þessa bók.“

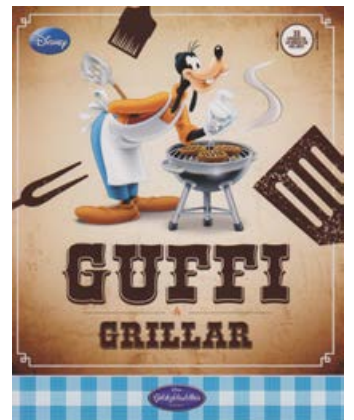
Ottolenghi-matreiðslubækurnar
Útgáfuár: Frá 2008

„Nýjustu bækurnar sem ég hef verið að kaupa mér eru bækur eftir snillinginn hann Ottolenghi. Þvílík sínfónía fyrir bragðlaukana sem uppskriftirnar hans eru. Hann er ekki með flóknar uppskriftir, þó stundum sé smá erfitt að kaupa einstök hráefni en það er samt svo gaman að kíkja í litlar sérverslanir á Íslandi svo sem Istanbul markaðinn eða Hyalin þar sem manni líður eins og að vera kominn til útlanda. Kærkomin skemmtun á þessum skrítnu tímum.“



**Kokkur án klæða
eftir Jamie Oliver**
Útgáfuár: 1999

„Fyrsta bókin sem ég keypti mér sjálf fyrir sumarlaunin mín var árið 1999, bókin er eftir Jamie Oliver og heitir Kokkur án klæða. Ég man hvað mér þótti ég fullorðin að vera kaula matreiðslubók, hann hefur margoft komið með góðar uppskriftir og kenndi manni líka að leika sér örlítið með uppskriftir, það er í lagi að breyta ef maður vill.“



Disney-matreiðslubækurnar
Útgáfuár: Frá 1986

„Þegar drengirnir mínir vilja elda þá grípum við oft í Disney-bækurnar. Þær hafa allar reynst okkur vel og skapað góðar minningar. Nú finnst drengjunum mínum sérstaklega gaman að styðjast við uppskriftirnar í þessum bókum en breyta þeim smá, til dæmis gerðu þeir amerísku pönnukökurnar hans Andrésar úr bókinni Stóra Disney uppskriftabókin en breyttu þeim í bananapönnukökur sem vöktu mikla lukku hér á heimilinu.“



„Fullmótaður skáldsagnahöfundur stígur fram í besta verki sínu til þessa.“

ÓTTAR KOLBEINSSON PROPPÉ / FRÉTTABLAÐIÐ

„*Bróðir* er margbrotið samtímaverk sem tekur á stórum spurningum ...“

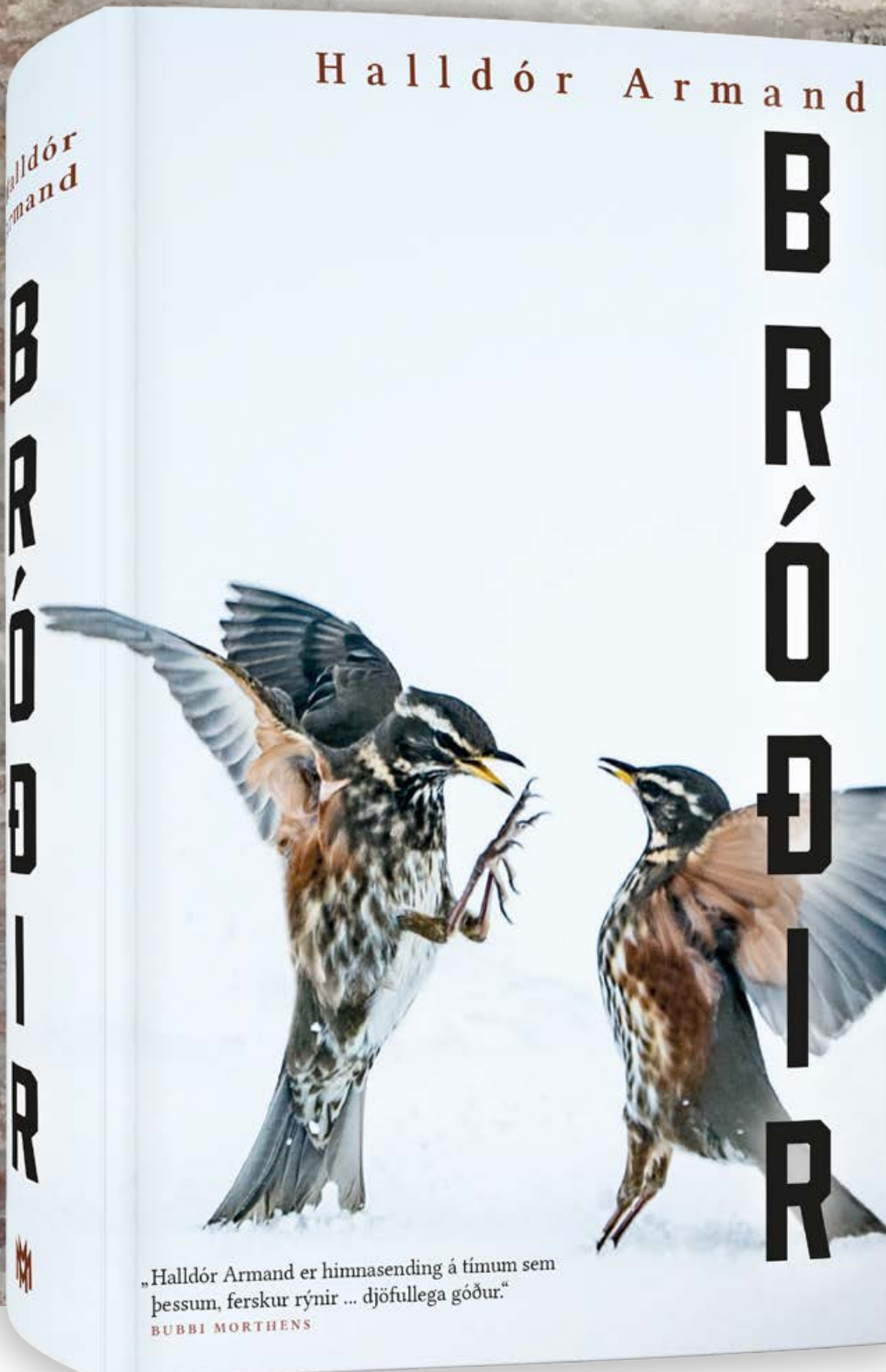
RAGNHEIÐUR BIRGISDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ

„Hörkuspennandi og einstaklega vel byggð bók.“

JAKOB BJARNAR / VISIR.IS

„Absólút besta bók Halldórs.“

GÍSLI MARTEINN BALDURSSON / MORGUNKAFFIÐ



Mögnuð saga eftir **Halldór Armand** um eitrað en fallegt systkinasamband.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10–19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

TVÖFALDAÐI TEKJURNAR Í COVID

Tónlistarkonunni Unni Söru Eldjárn tókst að snúa vörn í sókn og tvöfalda tekjurnar í COVID-faraldrinum. Hún kennir nú öðrum tónlistarmönnum að gera slíkt hið sama.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Tónlistarkonan Unnur Sara Eldjárn varð, eins og flestir tónlistarmenn, skyndilega atvinnulaus í vor þegar fyrsta bylgja kórónuveirufaraldursins reið yfir.

Það fékk hana til að prófa nýja hluti sem hafa skilað sér í mikilli tekjuaukningu frá tónlistarveitunni Spotify, raunar svo mikilli að núna er hún að kenna öðrum listamönnum hvernig snúa megi ástandinu sér í hag.

„Allt í einu var ég með margar klukkustundir á dag sem ég vissi ekkert hvað ég ætti að gera við. Þetta eru svo ótrúlega skrítnir tímar svo ég passaði mig á því að búast ekki við neinu sérstöku af mér. Ég fylgdi einfaldlega því sem lét mér líða vel og hjálpaði tímanum að líða örlítið hraðar. Sjálfsmildi er svo mikið lykilatriði í þessu. Það kom mér virkilega á óvart að ég skyldi svo fá brjáláðan áhuga á þessum heimi streymisveitnanna,“ segir hún.

Unnur gaf út sína aðra breiðskífu „Unnur Sara syngur Gainsbourg“ árið 2018 og er lagið „La javanaise“ komið með yfir 1,3 milljónir spilana á Spotify. „Það gerðist einmitt út af lagalista sem ég komst inn á fyrir tilviljun á sama tíma og platan kom út. Sú reynsla sýndi mér að það væri alveg þess virði að skoða þetta nánar. Þótt sú gagnrýni eigi fullkomlega rétt á sér að Spotify borgi listamönnum ekki nóg eru þetta samt tekjur sem fara að skipta máli þegar maður er kominn á marga lagalista eða einn stóran og er að fá reglubundna spilun á hverjum sólarhring. Mér tókst til dæmis að tvöfalda mínar tekjur með þessari vinnu minni í vor og ætla þess vegna að leggja meiri áherslu á þessa hluti með nýju plötuna mína sem kemur út á næsta ári og inniheldur líka ábreiður af franskri tónlist.“

Heldur námskeið

Fyrir þremur vikum hélt Unnur Sara fyrsta námskeiðið fyrir tónlistarmenn um hvernig er hægt að komast á lagalista Spotify.

„Það voru margir tónlistarmenn að senda mér skilaboð og spyrja mig um það hvernig ég gerði þetta. Ég ákvað bara að svara eftirspurninni með því að auglýsa námskeið á Zoom,“ segir Unnur og bætir



Unnur Sara nýtur þess að syngja franska tónlist.

MYND/VALLI

„Sjálfsmildi er svo mikið lykilatriði í þessu.“

við að viðbrögðin hafi farið fram úr hennar björtustu vonum. Hún hefur nú haldið nokkur námskeið fyrir 50 íslenska listamenn.

„Það er búið að vera ótrúlega gaman hjá okkur. Ég hef fengið fréttir af því að ein-

hverjir hafi komist inn á lagalista í kjölfarið, en skemmtilegast finnst mér að heyra að fólk upplifi að það geti í alvöru verið gaman að markaðssetja tónlistina sína á netinu. Þetta er samt að sjálfsögðu ekki fyrir alla. Það fer auðvitað

svólítið eftir hvaða tónlist viðkomandi er með, hversu vel hún hentar á lagalista.“

Bjartsýn

Unni Söru þykir sárt að sjá hvaða áhrif kórónuveirufaraldurinn hefur haft á listamenn og menningarstarfsemi, hún er samt sem áður bjartsýn á ný tækifæri.

„Að vera tónlistarmaður snýst mikið um að geta aðlagð sig nýjum aðstæðum og geta átt mismunandi tímabil. Ég vil meina að núna geti líka verið tækifæri til að fara út fyrir þægindarammann og prófa eitthvað nýtt, sem endar jafnvel á að virka betur en það

sem maður var að gera áður. Maður sér með listamenn eins og Helga Björns, Daða Frey og Bríeti góð dæmi um hvernig hægt er að aðlaga sig breyttum aðstæðum og koma tónlistinni sinni á framfæri á nýjan og skapandi hátt. Í því samhengi er ég fullviss um að það séu ónýtt sóknarfæri inni á lagalista Spotify fyrir marga íslenska tónlistarmenn. Það er allavega nægur tími akkúrat núna til að kanna málið,“ segir hún.

Sviðslistir

Unnur Sara byrjaði í BA-námi í sviðslistum í haust í Montpellier í Suður-Frakklandi. Hún hefur verið mikið í tónlist frá því að hún man eftir sér og þykir gaman að fá að þróa sig á öðrum vettvangi listarinnar.

Unnur Sara segir að fólkið í Suður-Frakklandi sé indælt og opið. „Það er kannski veðurfarið sem hefur þessi áhrif að það er ekki sama lífsgæðakapphlaup þarna eins og víða. Maður fær meira rými til að vera og njóta. Svo eru Frakkarnir alveg einstaklega duglegir að bjóðast til að hjálpa manni við hvað sem er, það er hægt að læra ótrúlega margt af menningunni þarna,“ segir hún.

Unnur Sara dvaldi í Nice í fjóra mánuði á síðasta ári. „Þar komst ég að því að landið er alveg jafn frábært og franska tónlistin sem ég hef verið að hlusta á og syngja og því einföld ákvörðun að fara aftur til Suður-Frakklands í nám.“

Útgöngubann

Unnur Sara segist hafa verið búin að ákveða að fljúga heim til Íslands ef sett yrði á útgöngubann í Frakklandi, sem gerðist fyrir nokkrum vikum. Hún er nú á Íslandi og stundar fjarnám.

„Maður er ótrúlega heppinn að vera frá Íslandi og eiga val um að koma heim í svona ástandi. Nú bíð ég bara spennt eftir því að fá að fara út aftur í janúar þegar ástandið verður vonandi orðið betra og halda áfram með líf mitt í Montpellier.“

Unnur Sara gaf út lagið Zou Bisou Bisou í september og ætlar að gefa út plötu næsta sumar. Lögin verða í svipuðum anda, frönsk popptónlist frá sjöunda áratugnum.

Þú getur fylgst með Unni Söru á Facebook (facebook.com/unnursaramusic) og lesið nánar um námskeiðið hennar á Facebook-viðburðinum „Hvernig kemst ég inn á Spotify playlista?“ ■

Fjölskylduhornið

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

í Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem hefur áhyggur af þunglyndum maka.

Sérfræðingur svarar



MAKINN ÞUNGLYNDUR Í KJÖLFAR ATVINNULEYSIS

Sæl, Kristín. Maðurinn minn er búinn að vera atvinnulaus síðan í sumarbyrjun. Hann er vel menntaður og var alltaf vel liðinn í starfi en var sagt upp vegna samdráttar í tengslum við kórónufaraldurinn. Atvinnuleysið hefur lagt mjög þungt á hann og er þetta nýr veruleiki fyrir hann.

Í sumar var hann duglegur að fara í göngutúra og sund, en hann er nú löngu hættur göngutúrunum og sundlaugar auðvitað lokaðar.

Vegna tekjufallsins eru síðan frekari takmarkanir á hvað er hægt að gera til að létta lundina. Ég er nú orðin mjög áhyggjufull. Ég og krakkarnir förum til skóla og vinnu á morgnana, ég vissi að hann væri farinn að sofa lengur á morgnana en stundum er hann enn í rúminu þegar ég kem heim úr vinnunni seinnipartinn. Hann reynir að gera lítið úr þessu, segist bara hafa aðeins lagt sig en ég held að hann sé oftast ekki algjörlega aðgerðalaus yfir daginn. Hvað get ég gert til að hjálpa honum, eða hvað getur hann gert til að hjálpa sjálfum sér þannig að þunglyndið gleypi hann ekki og hann verði ekki lengur vinnufær þegar fer að rofa til?

Erfið staða

Sæl! Æi, þetta er erfið staða sem því miður allt of margir eru að glíma við þessa dagana. Við munum vafalaust sjá meira af þessum afleiðingum COVID þegar fram í sækir og mættum sem kerfi og samfélag mæta þessum vanda með fleiri úrræðum.

Þetta hljómar eins og aðstæðubundið þunglyndi sem merkir að breytingar á aðstæðum ykkar gætu líka haft góð áhrif. Þú og krakkarnir farið út á morgnana en hann er ennþá heima. Gæti það breytt einhverju að búa til lítið virkniplan fyrir hann? Verkefni sem þarf að leysa heima fyrir? Heimsækja ættingja eða vini í sambærilegri stöðu? Atvinnuleit í klukkustund á dag?

Eins og þú segir þá hafa lokanir í líkamsræktarstöðv-



MYND/GETTY

um, sundi og fleira gríðarleg áhrif á andlega líðan fólks í hans stöðu en sumt má samt ennþá til dæmis göngutúr eða bíltúr og mögulega gæti slíkt gert gæfumuninn fyrir hann.

Byrja á samtali

Fjárhagur, atvinnumál, heilsa og annað hefur vissulega áhrif á hamingju okkar og líðan. En ef þú spyrð hamingjusöm þör hvers vegna þau eru hamingjusöm þá er tíðasta svarið „vinátta“. Í þessu samhengi verð ég að viðurkenna að mér finnst gott að þú finnst fyrir áhyggjum, þú ert að velta fyrir þér hvað þú getur gert og hvernig þú getur verið til staðar. Það segir mér að þið eruð vinir, þú vilt honum vel og vilt vera til staðar. Nýlega hafa fræðin sýnt að parameðferð skilar sambærilegum árangri við meðhöndlun þunglyndis og kvíða og einstaklingsmeðferð. Þetta ýtir undir það að þið saman getið gert kraftaverk í þessum aðstæðum ef vilji er fyrir hendi.

Það er yfirleitt árangurs-

ríkt að byrja að leysa vanda með því að opna samtal. Ekki vera hrædd við að stinga á kýlið en það getur verið vandasamt að gera það vel í viðkvæmum aðstæðum sem þessum. Helsti parasérfræðingur í heiminum er málvísindakona. Það segir okkur að hvaða orð við notum, í hvaða samhengi og hvaða tóni getur skipt öllu máli upp á hvert samtalið leiðir. Þarna geta spurningar verið mjög voldugar. Í staðinn fyrir að fullyrða að maðurinn þinn sé orðinn þunglyndur og sofi heilu dagana þá gæti verið ráð að spyrja hann: „Hvernig líður þér?“, „Hvað þarftu svo þér líði betur?“, „Hvernig hjálp getur reynst þér vel?“, „Hvað get ég gert?“ Ekki hika heldur við að tala út frá þinni eigin líðan. Segðu honum að þú sért óörugg og áhyggjufull í hans garð og að þú viljir gjarnan að þið finnið út úr þessum aðstæðum saman. Um leið og við byrjum setningar á „mér líður...“ í stað „mér finnst...“ eða „þú ættir að...“, þá drögum við verulega

úr líkum á varnarviðbrögðum frá hinum aðilanum.

Fylgifiskar atvinnumissis

Viðhorf ykkar til atvinnumissisins getur skipt sköpum varðandi framhaldið. Um þessar mundir erum við að glíma við náttúruhamfarir, ófyrirséðar og fordæma- lausar aðstæður. Það er ekki við manninn þinn að sakast í hvaða stöðu þið eruð, heldur þessi skrítnu og lúmsku vá. Aftur á móti er algengur fylgifiskur atvinnumissis sjálfsgagnrýni og lágt sjálfs- mat. Þú gætir því lítið á það sem þitt hlutverk að minna manninn þinn á hvers vegna þessi staða kom upp, hvaða styrkleikum hann býr yfir og hvað þú sért stolt af honum. Nú reynir á hæfnina til þess að sjá glasið hálf fullt frekar en hálf tómt, enda getur atvinnumissir skapað ný tækifæri sem annars hefðu ekki komið upp. Er þetta tími til þess að fara í nám? Er þetta tíminn til þess að feta inn á aðrar atvinnubrautir? Gengur hann um með nýsköp-

unarhugmynd í maganum? Oft þurfum við aðstoð við að sjá ljósið og þar geta makar komið sterkir inn.

Ef þunglyndið fer að aukast, vanvirknin að vinda upp á sig og þú metur andlega heilsu hans veika, þá mæli ég hiklaust með því að þið leitið til sálfræðings eða heimilislæknis. Þessir aðilar eru einmitt ætlaðir fólk sem glímur við slíkan vanda og ekki að ástæðulausu, þau geta sannarlega hjálpað.

Mikið er maðurinn þinn heppinn að eiga þig að og ég er viss að með sameiginlegu átaki, breyttu viðhorfi, utan- aðkomandi aðstoð og nýrri stefnu komist þið í gegnum þetta. Það sem drepur okkur ekki, það styrkir! ■

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

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

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Völundur lýsir venjulegum degi í lífi sínu. „Ég er með tvö sprotafyrirtæki sem tengjast íslenskum lífrænum þara. Annað heitir Algarum Organic og framleiðir þarahylki og þaraduft úr lífrænum þara. Þarinn er einstaklega ríkur af joði ásamt því að innihalda ómega fitusýrur, trefjar, prótein og steinefni. Hitt er Ocean Umami salt sem er blanda af náttúruvottuðu salti ásamt lífrænt vottuðum þara til þess að ná fram einstöku umami-bragði sem er fimmta bragðið í matreiðslu og er í raun ekki hægt að ná fram nema með réttum hlutföllum af þara,“ segir Völundur.

„Sjálfur er ég frekar vanafastur. Ég byrja alltaf daginn á ferskum safa, svo tveimur kaffibollum og einni ristaðri súrdeigsbrauðsneið með osti og umami-salti. Ég fer í sund daglega þegar það er í boði og hef gaman af allri útiveru.“

Setjast alltaf niður saman

Völundur segist ekki fylgja neinu ákveðnu mataræði, en leggur þó áherslu á eitt. „Það er nú frekar fjölbreytt mataræði á þessu heimili en við forðumst kannski helst þungan og brasaðan mat þrátt fyrir að hann komi á borð öðru hvoru. Við pössum alltaf upp á að setjast niður á hverju kvöldi þrátt fyrir að við séum að borða eitt-hvað létt,“ segir hann.

Aðspurður hvort hann verji miklum tíma í eldhúsinu svarar Völundur játandi.

„Já, eldhúsið er klárlega minn vettvangur á heimilinu enda finnst mér það æðislegt. Held að ég sé ágætis kokkur,“ segir hann.

Uppáhaldsmáltíð?

„Fiskur er í algjöru uppáhaldi. Ég elska létt eldaðan fisk með salati og góðu vinnagrette.“ ■



Eldhúsið er vettvangur Völundar á heimilinu.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

Föstudagspitsa sem slær í gegn

Matreiðslumaðurinn Völundur Snær Völundarson er vanafastur og byrjar flesta daga á sama morgunmatnum. Kvöldmaturinn er fjölbreyttur en eitt er þó víst, fjölskyldan sest alltaf niður saman.

Föstudagspitsa

Föstudagspitsan grilluð á útigrillinu á pitsasteini hefur verið að slá í gegn. Við höfum prófað alls konar deig frá ýmsum aðilum. Deigin frá Hagkaup og Brauð & Co hafa verið vinsæl.

Okkar helsta trix er að hafa þær eins þunnar og sósan og osturinn ræður við. Flest erum við pepperoni-fólk sumir vilja ananas og rjómaost en aðrir ekki. Ég er reyndar einn af þeim sem elskar sterkar pitsur og nota banana til að fá smá sætleika á móti. Okkur finnst frábært að nota parmaskinku, klettasalat og ferska hvítlauksolíu í restina og toppa pitsuna svo með umami-saltinu.

Pitsusósa

1 dós lífrænir, niðursoðnir tómatar
1 msk. af extra virgin ólífuolíu
1 lítið hvítlauksrif
½ tsk. af þurrkuðu óregano
½ tsk. Ocean Umami salt



MYND/ADSEND

„Okkar helsta trix er að hafa þær eins þunnar og sósan og osturinn ræður við.“

Skerið hvítlauksrifid í grófa bita.

Setjið svo allt saman í blandara og blandið þar til allt er maukað saman.

Þetta geymist í kæli í viku og svo er líka hægt að frysta sósunu í allt að 3 mánuði.

Matseðill Völundar

Morgunmatur

Ferskur djús, kaffi og ristað súrdeigsbrauð.

Millimál

Próteinsjeikur með banana, trefjum, kakó-nibbum og chiafræjum.

Hádegismatur

Soðin egg, píta með grænmeti, eða kaldur kjúklingur.

Kvöldmatur

Plokkfiskur, kjötsúpa, hakk og spaghetti, grilluð pitsa, kjötbollur eða fiskibollur.



Una í eldhúsinu

Una Guðmunds ræðst ekki á garðinn þar sem hann er lægstur. Hún mælir með þessum hátíðlega rétti til að koma sér í jólaskap og jafnvel „reynsluaka“ jólamatinn í fámennum en góðmennum hópi.



MYNDIR/AÐSENDAR



Brownies með bismark & Irish coffe heslihnetum

- 250 g smjör
- 3,5 dl sykur
- 2 dl kakó
- 4 tsk. vanillusykur
- 4 egg
- 3 dl hveiti
- 100 g heslihnetur með Irish coffee bragði (frá H-berg)
- 50 g bismark brjóstsykur

Stillið ofninn á 180 gráður.

Bræðið smjör í potti og leyfið því aðeins að kólna.

Sykri, kakói, vanillusykri og eggjum er bætt út í pottinn og hrært saman.

Loks er hveiti sigtað saman við og hært vel í blöndunni.

Hellið deiginu í ferkantað form, og setjið inn í ofn í um 15 mínútur.

Á meðan eru hneturnar hakkaðar ásamt brjóstsykrinum.

Takið kökuna úr ofninum og stráið hnetum og brjóstsykri yfir og setjið kökuna aftur inn í ofn í um 10 mínútur.

Leyfið kökunni að kólna áður en að hún er skorin í bita og borin fram.

Andabringur með appelsínusósu & sellerírótarmús

Ég var búin að mikla það fyrir mér að elda önd, þetta er smá vinna en alls ekki flókið og bara ekta eldhússkemmtun fyrir fólk að hittast, elda saman með vnglas við hönd og hafa það huggulegt.

- Fyrir 3**
 2 andabringur (um 700 gr)
 Salt & pipar
 6-7 greinar ferskt timían
 1 skalottlaukur
 Ólífuolía
 Smjör til steikingar

Byrjið á að skera nokkrar rendur í fitulagið á bringunum.

Saxið ferskt timían, rífið skalottlaukinn og blandið saman.

Veltið bringunum upp úr ólífuolíu, salti, pipar og timíanblöndunni.

Setjið góða smjörklípu á pönnu, hitið pönnuna vel og steikið bringurnar á pönnunni, byrjið á að steikja fitulagið á bringunum fyrst þar til fituröndin er orðin dökkbrún að lit, lækkið hitann örlítið á pönnunni og steikið svo hinar hliðarnar á bringunum.

Setjið bringurnar í ofn við 180 gráður í um það bil 10-15 mínútur, matsatriði hversu vel eldað þið viljið hafa kjötið. Passið að halda eftir soðinu sem myndast af bringunum til þess að fullkomna sósunu.

Takið bringurnar út úr ofninum og látið þær standa í um 15 mínútur áður en skorðið er í þær og þær bornar fram.

- Kampavíns-appelsínusósa**
 Má tvöfalda fyrir sósusjúka.

- 1dl kampavín
 Safi úr 1 appelsínu
 2 tsk. hunang
 ½ blaðlaukur
 Smjör til steikingar
 2 dl soð

Byrjið á að steikja blaðlauk upp úr smjöri og brúnið hann aðeins. Setjið laukinn til hliðar. Hann er borinn fram með matnum sem meðlæti.

Blandið saman kampavíni, safu úr appelsínu og hunangi við vægan hita og hrærið vel í blöndunni.

Raspið smá appelsínubörk út í og

hellið soðinu af andabringunum saman við og leyfið að malla aðeins við vægan hita svo sósan þykkni.

Berið fram með bringunum, bæði gott að hella sósunni yfir bringurnar og eins er gott að hafa sósunu til hliðar til að dýfa kjötinu ofan í.

- Sellerírótarmús**
 1 væn sellerírót
 3 cm af piparrót
 Salt
 Smjör

Afhýðið sellerírótina og skerið hana niður í nokkra minni bita.

Sjóðið rötina þar til hún er orðin mjúk.

Sigtið vatnið frá og maukið sellerírótina í potti við vægan hita og rífið piparrótina út í með fínu rifjári og að lokum er salti og smjöri bætt saman við að vild.

Berið fram með öndinni og leggið steikta blaðlaukinn ofan á.

Verði ykkur að góðu.



MoReq2

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



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

1 SYSTEMS **one**[®]
 www.one.is

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



HELGAR KROSSGÁTAN



Main crossword puzzle grid with various words and clues in Icelandic. Includes words like SKRÖK, SKAMMIR, MERKI, HLAUTA, STADALGILDI, SVEFN, FÁNYTI, HAMLAR, RAGGEIT, KENNA, AFKIMI, Í RÖÐ, KOSTUR, EXTRA, TUNNU, EKKI, KEIP, HLUPLA, HRÓSS, MÉLA, KK NAFN, SPROTI, AFSPURN, UMSLAG, STÆK, DRYKKUR, ÁTT, ÁVEXTIR, AFFERING, VISNA, HANKI, SÓLSELJA, FÉLAGI, 3, GLUNDUR, STRITA, ENDAST, ÚT, AFÞAKKA, SEPI, RÍKI Í AFRIKU, ÍÞRÓTT, 2, ÓVÆGINN, TRÍTILA, SELLU, HVETJA, 5, RÍKI Í AMERÍKU, SMITAR, MÁLMUR, HJARTAR-DÝR, HLOTI, REYNSLU-LAUS, TOGVINDA, MATJURT, BYLUR, SVÍN, RÆKTAR-LAND, KLETTUR, TÆMI, HYGGST, ALDRAÐA, EGG, MILDUN, BÆRU AÐ, UNG, LOGN-DRIFA, BELTI, FJASA, 6, SVÖRÐUR, ÞVERRAR, FORM-VENJUR.



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Ingibjörg Svavarsdóttir, Seyðisfirði.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Stormboði eftir Mariu Adolphsson.

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

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

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

Seven empty boxes for the answer, numbered 1 to 7.

9x9 Sudoku grid with some numbers filled in.

9x9 Sudoku grid with some numbers filled in.

Lausn síðustu helgarkrossgátu

15x15 grid containing the solution to the crossword puzzle.

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.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2 | | | | | | |
| | 6 | | | | | | | | |
| | 9 | | | 6 | 7 | | 4 | 2 | |
| 7 | | 8 | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | 5 | | | 4 |
| 2 | 5 | | 6 | 3 | | | | 7 | |
| | | | | | | | | 5 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | 9 | | | | |

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **PÓSTFLUTNING**, enda mörg sem spyrja sig hvernig verði með póstflutninga fyrir þessi jól. Er orðið of seint að panta jólagjöf á AliBaba eða Amazon? Er maður orðinn of seinn að senda pakka til Ástralíu? Er yfir höfuð hægt að stóla á nokkra flutninga núna? Ekkert skrítið að fólk spyrji sig og að „versla í heimabyggð“ verði kannski það sem mun einkenna þessi jól.

Og enn og aftur líkt og undanfarið, ekki orð um þið vitið

hvað í stafasúpunni þessa vikuna og engin orð sem svo mikið sem tengja má við þið vitið hvað, enda nóg komið af allri slíkri umræðu og meira að segja leynigeturinn tengist ekki heldur þið vitið hverju í þetta skiptið.

Svo, hér er 20 orða orðasúpa, 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigeturinn, er í þetta skiptið einn af föstum gestum hver jól og heimsókn hans mun þið vitið hvað ekki geta hindrað né breytt hvað sem tautar og raular.

| | | | | |
|---|---|--|--|---------------------------------------|
| gylling hvaðanæva svanur keðjudrif | gullroði hefiltönn sjafnamál bókaormur | rófubiti ábrystir kvaðratrót páfagaukur | járnglófar hófadynur séddarostur kádiljákur | kastaníuhnetta jóker fósturmold |
|---|---|--|--|---------------------------------------|

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 | | | | |

LÁRÉTT

- faðma
- finírí
- dveldu
- sýni
- atburður
- þrútna
- íþrótt
- sleginn
- skemmtun
- flan

LÓDRÉTT

- varkárni
- röðull
- fugl
- talía
- fugl
- nagdýr
- mergð
- ofmat
- vesæll
- leiðindapési
- gildra

LÓDRÉTT

- juð
- planta
- fjölbreytni
- hoppa
- viðbót
- harma
- tryggur
- stefnur
- staðfesta
- vígi

LÓDRÉTT

- kikna
- merking
- flótti
- óslitinn
- smáu
- skína
- undirstaða
- nötra
- stífa
- lögur
- eldsneyti

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



„Þessi bók er mikið stórvirki og vitnar um dæmafáa elju ...“
 GUÐMUNDUR ANDRI THORSSON

ÓMISSANDI RIT

fyrir áhugafólk um stjórnmál

Í þessu mikla ritverki Kjartans Ólafssonar er fjallað um lykilpersónur, átök og atburði í sögu Kommúnistaflokks Íslands og Sósíalístaflokksins.



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið 10 – 19 alla daga til jóla | www.forlagid.is



STEVE HARVEY

Steve Harvey er sannkallaður jólasveinn. Hann og eiginkona hans, Margaret Harvey, leggja allt í sölurnar þegar kemur að því að skreyta. Þau eru óhrædd við að prófa nýja hluti og voru eitt árið með blátt jólatré.



REESE WITHERSPOON

Leikkonan veit hvað hún syngur þegar kemur að því að skreyta svo heimilið verði fallegt og kósí í senn, sem er lykilatriði að margra mati.

BRITNEY SPEARS

Til hvers að vera með hátt til lofts ef þú ætlar ekki að vera með stórt jólatré? Britney Spears kann að nýta plássíð og leyfa trénu að njóta sín.

Jólaskeytingar stjarnanna

Það stýttist óðum í upphaf aðventunnar og eru margir farnir að skreyta. Sumir myndu segja að það sé of snemmt, en miðað við hvernig árið 2020 hefur verið þá er allt leyfilegt. Nýttu tækifærið og skreyttu eins og stjórnurnar. Sjáðu fallegar og klikkaðar skreytingar stjarnanna.

TAN FRANCE

Sjónvarpsstjarnan, höfundurinn og hönnuðurinn Tan France setur upp jólatréð 1. nóvember og hefur gert það undanfarin tíu ár.



MYNDIR/INSTAGRAM

KARDASHIAN-JENNER FJÖLSKYLDAN



KIM KARDASHIAN

Kim Kardashian var með heldur óhefðbundið skraut í fyrra sem margir áttu erfitt með að átta sig á.



KYLIE JENNER

Kylie Jenner setur ekki bara upp eitt tré, í fyrra var hún með fjögur. Árið 2017 var hún með bleikt tré.

KRIS JENNER

Þegar kemur að því að skreyta fyrir hátíðarnar gefur Kris Jenner ekkert eftir og ekki heldur börnin hennar.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Birgitta Haukdal

STJÖRNUSPÁ Vikan 27.11. – 03.12.

Framkvæmdir sem klárast korter í jól...

Þessa vikuna er spáð fyrir Birgittu Haukdal söngkonu sem gefur út tvær nýjar bækur um Láru og Ljónsa fyrir jól. Birgitta er að sjálfsgöðu Ljónynja, fædd í lok júlímánaðar. Það eru ófáir söngvarar í Ljónsmerkinu, það getur ekki bara verið tilviljun. Drottningarnar Madonna, Demi Lovato, Jennifer Lopez og Whitney Houston eru allar fæddar í Ljónsmerkinu! Það er því óhætt að segja að Ljónin séu listræn, framsækin og ófeimin við sviðsljósið. Ljónið er eldmerki og því mjög ástríðufullt um allt sem það tekur sér fyrir hendur. Það getur verið örllítið þrjósken er líka mjög örllátt og tryggt.



MYND/SIGTRYGGUR ARI



Skilaboð frá spákonunni

Ef maður rýnir í tölfræðina þá færðu 4+4 og 8 í spilunum þínum sem er 8 í tvisgang og mikil happatala. Óvænt heppni í vændum.

lengi dreymt um verður að raunveruleika. Þetta tengist einhverri atvinnu sem þú ert þegar að sinna en langar að þróa þig áfram í. Spilið segir að þú sért á réttri braut og að þessi leið muni skila sér vel fjárhagslega.

Fjarki í bikurum

Hugleiðsla | Ihugun | Sinnuleysi | Endurmat

Þetta spil er góð áminning um að gefa sér góðan tíma í að vege og meta hlutina. Ef einhver er að semja við þig, bjóða þér hlutverk eða starf skaltu gefa þér tíma til þess að hugleiða hvað sé best fyrir þig á þessari stundu. Ljónið er með mikinn drifkraft og á það kannski til að ætla sér um of. Það er mögulega góð æfing að afþakka verkefni eða kalla eftir liðsauka til þess að gæta að andlegri hlið og varðveita sjálfið.

Fjarki í stöfum

Hátíð | Gleði | Sátt | Slökun | Heimkoma

Það er kannski ekki skrítið að spilið boði hátíð, gleði og slökun því senn koma jól. Þú ert mikið jólabarn og elskar að eiga notalegar stundir með fólkinu þínu og það er sérstaklega kærkomið þessi jól. Þetta ár hefur tekið virkilega á og við erum öll tilbúin í aðeins auðveldari tíma. Þetta spil er boð um það, við megum svo sannarlega hlakka til betri tíma. Það segir líka að þú sért að fara fagna einhverju skemmtilegu. Markmið mun sigla í höfn og áþreifanlegur ávinningur er í kortunum. Ég sé mikla hreiðurgerð og framkvæmdir sem klárast korter í jól.

Átta í myntum

Lærilingur | Endurtekin verkefni | Leikni | Hæfnipróun

Það eru virkilega spennandi tímar fram undan en spilið segir mér að þú sért að fara sérhæfa þig í einhverju sem mun opna nýjar dyr. Nám eða námskeið sem þig hefur

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Orkumikið þar fullt af eldmóði

Áhrifavaldurinn Brynjólfur Löve Mogensson og íþróttakonan Edda Falak hafa verið að stinga saman nefjum undanfarið. Við ákváðum að skoða hvernig þetta glænýja par á saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Brynjólfur, betur þekktur sem Binni, er Ljón og Edda er Bogmaður. Þessi merki eiga margt sameiginlegt og er þörun þeirra sérstaklega orkumikil og skemmtileg. Bogmaðurinn heillast að geislandi sjálfsöryggi Ljónsins og hefur dálæti af hversu stutt er í dramatíkina hjá elsku Ljóninu. Bogmaðurinn er meiri heimspekingur og byrjar oft áhugaverð samtöl og fær Ljónið til að hugsa um lífið og tilveruna.

Ljónið og Bogmaðurinn eru bæði bjartsýn, gjafmild, áhyggjulaus og full af eldmóði. Þau eru bæði gædd persónutöfrum og spennufíklar. En þau geta einnig bæði verið óþolinmód og geðvond. Það hættulegasta við þessa þörun er hrotttafengin hreinskilni Bogmannsins, hann á það til að segja sína skoðun, sama þó hún séri. ■



MYND/SAMSETT

| Brynjólfur Löve Mogensson Ljón | Edda Falak Yamak Bogmaður |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 17. ágúst 1989 | 14. desember 1991 |
| ■ Hugmyndaríkur | ■ Gjafmild |
| ■ Ástríðufullur | ■ Góður húmor |
| ■ Hlýr | ■ Lífsglöð |
| ■ Glaður | ■ Ákveðin |
| ■ Hrokafullur | ■ Heiðvirð |
| ■ Ósveigjanlegur | ■ Óþolinmód |

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Æ, þér hreinlega leiðist þessa vikuna og finnst lítil tilgangur í að fara úr náttfötunum. Þú getur ekki beðið eftir að fá rútinu á ný þar sem þú mátt mæta á vinnustaðinn og breyta um umhverfi. Þú ert búin að kaupa og pakka inn flestum jólagjöfunum og hugsar bara: Hvað get ég gert núna? Lestu bók eða njóttu útiveru, kæri Hrútur.

♊ Naut
20.04. – 20.05.

Líf þitt er svolítið púsluspil þessa dagana. Þér líður eins og persónu í Da Vinci-lyklinum að púsla og passa að allt gangi upp hjá þér og þú sérd sömu töluna úti um allt, hvað þýðir það? Kannski væri gott ráð að biðja um aðstoð.

♋ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Það reynir á Tvíburann þessa vikuna, óvenju mikið að gera og ekki nógu margar klukkustundir í deginum. Við erum því hér til að hvetja þig áfram og segja þér að þú stendur þig eins og hetja. Þú munt klárlega uppskera eftir þessa erfiðisvinnu!

♌ Krabbi
22.06. – 22.07.

Þér líður ekki alveg nógu vel í skrokknum þessa vikuna og ekki er kuldinn að hjálpa. Við mælum með að þú nái þér í gott jóga- eða styrktar-app til þess að mýkja liðina á ný því þessi óþægindi gætu farið aðeins í skapið á þér.

♍ Ljón
23.07. – 22.08.

Þú ert gjafmilt Ljón, fólk þitt hefur lært það í gegnum tíðina og er því ófeimið við að biðja um ýmsa greiða. En þessa vikuna þá æfir þú þig í að setja mörk og segir kurteislega „nei það hentar því miður ekki núna“.

♎ Meyja
23.08. – 22.09.

Einstakur rómans í loftinu, einhver gamall vinur eða nýjar tilfinningar. Þú bjóst ekki við þessu og veist ekki alveg hvernig þú átt að bregðast við. Ástin er skemmtileg, leyfðu þér að leika þér aðeins með þessar tilfinningar.

♏ Vog
23.09. – 22.10.

Vogin er þekkt fyrir heppni, týpan sem finnur oft fjögurra laufa smára og vinnur allavega einu sinni í Lottó yfir ævina. Þessa vikuna eru þessir töfrar einstaklega sterkir, ýmislegt óvænt kemur til þín og góðar lausnir koma auðveldlega.

♐ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Betra seint en aldrei er mottó vikunnar. Þú nærð að vera óvenju afkastamikill og klárar mörg verkefni sem hafa setið á hakanum. Þetta er mikill léttir og býður upp á ástæðu til þess að fagna og gera vel við sig.

♑ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Þú minnst helst á eitthvað skrautlegt sirkus-atríði þar sem þú heldur fjölda bolta á lofti í einu og hleypur í hringi til þess að missa þá ekki. Mikill dugnaður heltekur þig og þér gengur óvenju vel að úthluta verkefnum og ert með gott skipulag. Þú ert alveg með þetta!

♒ Steingeit
22.12. – 19.01.

Einhver þér nærkominn reynir að aðstoða þig þessa vikuna, leiðbeina og hjálpa þér. Þú er samt ekki móttækileg og upplifir þetta sem afskiptasemi. Ég get þetta alveg sjálf/ur er þér efst í huga. Mundu bara að þetta kemur frá góðum stað.

♓ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Vatnsberinn hverfur af yfirborði jarðar er hann sekkur sér í vinnu og verkefni. Ert þú mögulega að forðast að horfast í augu við eitthvað annað sem er í gangi heima við? Meira að segja yfirmaður þinn reynir að senda þig heim...

♈ Fiskur
19.02. – 20.03.

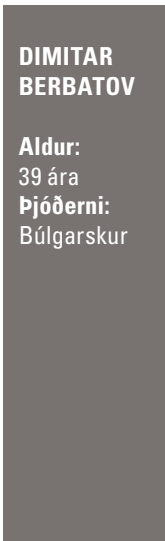
Það er mikill innblástur hjá Fisknum þessa vikuna. Þú finnur nýjan kraft og sérd skýrar en nokkurn tímann fyrr hvað þú vilt og hvernig þú kemst þangað. Vikan fer í að sjá fyrir sér hlutina og kalla til sín óskir og drauma.

**WAYNE ROONEY**

Aldur:
35 ára
Þjóðerni:
Enskur

**ANDROS TOWNSEND**

Aldur:
29 ára
Þjóðerni:
Enskur

**DIMITAR BERBATOV**

Aldur:
39 ára
Þjóðerni:
Búlgarskur

**ANTONIO CONTE**

Aldur:
51 árs
Þjóðerni:
Ítalskur

**DAVID SILVA**

Aldur:
34 ára
Þjóðerni:
Spænskur

GLEÐILEGT SÍTT HÁR

Hárlígræðslur eru alltaf að verða betri og betri og karlmenn sem fá skalla ungir að árum fara í ríkara mæli í slíkar aðgerðir. Aðgerðirnar geta rifið rausnarlega í budduna en þó eru til ódýrari lausnir fyrir þá sem kjósa þær og eru ekki á atvinnumannalaunum.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddj@433.is



A tvinnumenn í knattspyrnu hafa oft talsverða fjármuni til að spila úr og þeir líkt og aðrir hafa í meira mæli verið að láta græða á sig hár þegar það fer að þynnast. Áætlað er að hárlígræðsluáðgerð geti kostað allt að sex milljónum króna en svo þarf að halda henni við.

Margir tengja Wayne Rooney, markahæsta leikmann í sögu Manchester United og Englands, við hárlígræðslur knattspyrnumanna. Rooney

fór í sína fyrstu hárlígræðslu árið 2011 og hefur síðan þá farið reglulega til að láta halda hárlígræðslu við þegar það fer að þynnast aftur. Hárlígræðsla Rooney þykir hafa tekist vel en hann var ekki orðinn 25 ára gamall þegar hárlígræðsla var tekið að þynnast allverulega. „Já, ég fór í hárlígræðslu. Af hverju ekki?“ tvítíu ára fótboltaáðurinn eftir aðgerðina, alsæll með árangurinn.

Antonio Conte, þjálfari Inter, á eina frægustu greiðsluna. Hann missti hárlígræðslu árum en er með þykkt og gott hár í dag 51 árs gamall. Aðdáendur fótboltamannsins fyrirverandi fylgdust margir

hverjir með hárlígræðslu á nokkrum árum en hann fór frá því að vera nauðasköllóttur í að verða síðhærður á stuttum tíma með hjálp tækninnar. Conte ferðaðist til Vancouver í Kanada og undirgekkst aðgerð þar eftir tvær misheppnaðar tilraunir til að endurheimta hárlígræðslu á Ítalíu.

Margir velta því svo fyrir sér hvort sjálfur David Beckham hafi látið laga á sér hárlígræðslu sem þykir grunsamlega þykkt ennþá en það hefur aldrei fengið staðfest. Hugsanlega eru góð gen þar að verki. En nokkuð ljóst er að flestir á þessum lista hafa fengið aðstoð við að halda í hárlígræðslu. ■



MYNDIR/GETTY

**DAVID BECKHAM**

Aldur:
45 ára
Þjóðerni:
Enskur

Airpop Light SE öndunargríma



- Gríman er létt og situr vel á andlitinu
- Hindrar móðumyndun upp á gleraugu
- Það er léttara að anda í gegnum Airpop Light SE en hefðbundnar grímur
- Hægt að nota í allt að 40 klst (samtals notkun)
- Endurlokanlegar umbúðir til að geyma hana milli þess sem þú notar hana

 **kemi**

SAND KORN



MYND/ÆSEND

55 ára í bústað

Björk Guðmundsdóttir fagnaði 55 ára afmæli síðastliðinn laugardag. Af því tilefni bauð hún í fámenna veislu í sumarbústað sínum. Björk hefur dvalið hérlandis á meðan á faraldrinum stendur og sést gjarnan úti að ganga í Vesturbænum þar sem hún býr, í skærgulri úlpu sem vekur hughrif um bjart vor og betri tíma. Björk eignaðist sitt fyrsta barnabarn í ársbyrjun 2019 og hefur verið dugleg að fara út að ganga með krílið. Sonur Bjarkar Sindri Eldon Þórssón bjó ásamt eiginkonu sinni Morgan Johnson í Seattle en hjónin fluttu með son sinn aftur til Íslands á síðasta ári og búa nú í Vesturbænum þar sem stutt er fyrir Björk að fara og heimsækja ömmu- snúðinn.



MYND/FACEBOOK

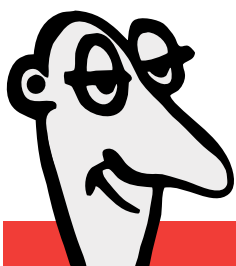
Loksins sturta

Listakonan Bergljót Arnalds tók við 114 ára gömlu húsi fyrir rúmu ári. Allan þann tíma hafði aldrei verið sturta eða bað í húsinu en Bergljót réðist í það að brjóta niður skorstein með hjálp góðs fólks en það þurfti þrjá einstaklinga í að rífa þennan þrjóska skorstein niður. Nú er loks komin sturta sem Bergljót er alsæl með og birti af því tilefni þessa skemmtilegu mynd með orðunum: „Nú er hægt að baða sig 115 árum eftir að hús var byggt.“ ■

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



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



Steypibað?

LOKI

by Lassen.
COPENHAGEN

MUUTO

normann
COPENHAGEN



HAY

FREDERIK
BAGGER .dk

ROYAL COPENHAGEN
PURE FOR TO USE HEARBY THE QUEEN OF DENMARK