

Ögrar á áttræðisaldri

Ólafur Ragnar Grímsson gaf nýverið út bók þar sem ótrúlegar frásagnir úr lífi hans fá að flakka, meðal annars af því þegar hann stalst í kaffi með helstu ráðamönnum Bandaríkjanna.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

ORÐIN MÍN



Ragnheiður M. Kristjónsdóttir íslenskuséni og orðaundur deilir hér snilld sinni. „Í fyrsta lagi skal það tekið fram að ég vildi óska þess að ég ætti að nefna 20 uppáhaldsorðin mín, nei 100! Því ég ekkert eðlilegur orðaperri og hendi jafnvel í nýrði þegar vel liggur á mér.“

1 Offitungr

Ég horfði nýlega á Seven í um það bil sjöunda skiptið og þar kættist ég við að sjá þýðandann kalla gríðarlega þéttholda fórnarlamb offitungr. Ekki það að ég gleddist yfir örlogum mannsins heldur það að mér þykir orðið myndið og mottó mitt í lífinu er að hafa skuli það sem myndnara reynist. Þar til ég uppgötvaði þetta orð hafði áttvagi lengi verið í uppáhaldi, ekki síst vegna þess að ég er sjálf áttvagi og var einu sinni offitungr.

2 Lostakústur

Á ritstjórn ónefnds glans-tímarits notuðum við orðið óspart um ræktarlega efri-vararmottu og þann skilning leggja flestir í orðið held ég. Eftir laufflétt gúggul sé ég að í lagi Þursaflokksins frá 1979 á það við um getnaðarlim og það er auðvitað rugl góð samlíking. Bæði betra.

3 Ódæmigerð fjölbumba

Í skávinahópi einum skilgreina meðlimir sig annaðhvort sem einbumbu eða tvíbumbu. Þar sem ég sat í búningsklefanum í Laugum í sumar gat ég ekki staðsett mig í þessari flokkun svo ég varð að greina mig sjálf. Niðurstaðan var ódæmigerð fjölbumba.

4 Fylgjukrókur

Vinkona mín hnoðaði í þetta orð í Fimbulfambi og það rataði í Orðakver undirritaðrar frá árinu 2016.

5 Nóboddi með kyndil

„Þetta eru bara nóboddi með kyndla,“ hreytti Eiríkur Jónsson, þáverandi ritstjóri Séð og Heyrt, út úr sér vonsvikinn þegar myndir úr þrettándafögnum í Vesturbænum dattu í hús eitt árið.

Frumvörp á TripAdvisor

Einunna- og stigakerfi hefur lengið vel verið notað til þess að forgangsraða og finna samnefnara um hvað það er sem í raun skiptir máli í tilteknum aðstæðum. Þannig veljum við okkur gjarnan veitingastaði og hótél eftir stigakerfum og stjörnuvjöf, kaupum okkur vörur á Amazon eftir sömu aðferð, veljum skóla og vinnustaði eftir ábendingum fólks og veljum okkur jafnvel maka eftir meðmælum vina og vandamanna og leitumst þá gjarnan eftir því að viðkomandi sé samstíga okkur í lífsskoðunum og trú.

Í síðustu viku lagði Andrés Ingi Jónsson þingmaður fram frumvarp þess efnis að við setningu laga skuli meta áhrif þeirra á loftslagsmál og jafnrétti kynjanna. Það er fyrirtaks ábending en um leið má velta vöngum yfir því hvers vegna málið sé ekki tekið lengra og það einfaldað um leið. Hvað finnst okkur skipta máli og eigi að greiða götu frumvarpa?

Það er sannarlega ekki sama hver aular því út úr sér og sú staðreynd að gengi tveggja nánast eins frumvarpa hljóti mismunandi meðbyr eftir því hvort Jón eða séra Jón kemur því á dagskrá er óþolandi.

Væri ekki rakið að þegar lagt er fram frumvarp sé til staðar ákveðið skor sem horfa þurfi til – skori frumvarpið hátt þá komist það fyrr á dagskrá? Ef svo væri yrðu þeir sem semja frumvörpin að horfa til þátta á borð við umhverfismál, jafnrétti, öryggi barna, hvort frumvarpið vinni á ofbeldi og hvert þeirra atriða sem væru á skorblaðinu til þess að koma sínu frumvarpi framarlaga í röö.

Það færi vissulega töluverð vinna í að setja niður þær mælistikur sem taldar eru skipta hvað mestu máli og bæta líf fólksins í landinu. Þá yrðu viðkomandi aðilar að byrja á



MYND/ERNIR

að sammælast um grundvallarmálefni sem ættu að njóta forgangs á þinginu. Slíkt myndi þó neyða ólíka einstaklinga með ólík forgangsmál til að komast að samkomulagi um grunnildi. Það myndi síðan til lengri tíma spara tíma og skila ómerkilegum tuðvörpum aftast á lista þar sem þau eiga heima.

Hljómar kannski barnalega einfalt – en þarf allt að vera svo flókið? Ef ráðherrar, þingmenn og -konur geta ekki komið sér saman um einföld atriði sem tryggja frumvörpum forgang þá er betur heima setið en af stað farið. Tafir, málþóf og annar subbuskapur kemur niður á sálarlífi þjóðar og fer gjarnan fram á kostnað mikilvægra mála. Fólk sem elskar slaginn meira en útkomuna getur setið heima í eigin fýlu.

Sandkassaleikurinn mætti bara almennt fokka sér. Það á ekki að skipta sköpum hver drullar frumvarpinu út úr sér; það á að skipta máli hverju það skilar – og það á fleiri sviðum en einu.

Þó málefnið sé ekki þitt þá þjórnar það mjög líklega þjóðinni í heild. Það er fallett að taka orðið „ég“ út og setja „við“ í staðinn. Það erum nefnilega „við“ sem stjórnmalafólkið vinnur fyrir. ■

Fjaðrafok og Sigga liggjalá

SVART HÖFÐI

Mannréttindadómstóll Evrópu var lítið hrifinn af því uppátæki Sigríðar Á. Andersen að skipa fjóra dómara við Landsrétt þvert á álit hæfnisnefndar og hefur nú opinberað þá afstöðu sína í tvígang. Skiptar skoðanir eru á niðurstöðunni. Gott og vel. Svarthöfði er enginn lagatæknir og ætlar ekkert að fullyrða um hvaða þýðingu þessi dómur hefur fyrir Ísland.

Hins vegar hafði Svarthöfði gaman af því að fylgjast með fjaðrafokinu eftir að dómurinn féll. Sigríður Á. Andersen sagði Mannréttindadómstólinn sýna Alþingi „ótrúlega óvirðingu“ með dómi sínum. Og fyrirsjáanlega ítrekaði hún þá afstöðu sína að hún

hefði ekkert rangt gert.

Viðbrögð Sigríðar nú koma samt minna á óvart en að það snjóí í nóvember. Sigga liggjalá hefur undanfarið reynt að finna sér nýjan stað innan Sjálfstæðisflokksins til að vera ekki öllum gleymd í næstu kosningum, enda lítið farið fyrir henni frá afsögninni. Og hvaða leið er betri til að vekja athygli á sér en að hjóla í þríeykið og sóttvarnaaðgerðirnar? Svarthöfði þurfti að minna sjálfan sig á að Sigga liggjalá er í Sjálfstæðisflokki, því hún virðist alfarið marsera eftir sínum eigin takti þessa daganna.

Svo voru viðbrögð núverandi dómsmálaráðherra líka nokkuð spaugileg. Hún treysti sér ekki til að ræða niðurstöðuna efnislega þegar eftir því var leitað fljótlegra eftir að niðurstaðan var opinberuð.

Sagðist hún þurfa að leggja yfir málið og hélt sig til hlés í gífuryrðunum.

Hún mætti svo tvífeld degi síðar í Kastljósið þar sem hún gat heldur betur slegið um sig, enda þá mögulega búin að liggja yfir niðurstöðunni í rúman sólarhring, þó ekki telji dómurinn margar blaðsíður. Kannski þurfti hún að hringja í vin áður en hún gat tjáð sig frjállega? Jafnvel nokkra vini. Eða Svarthöfði leyfir sér að velja því upp.

Þegar hún mætti aftur til leiks í Kastljósinu tilkynnti hún að það væri eðlilegt að ráðherra hefði endanlegt mat um skipan dómara, enda þurfti ráðherra að bera ábyrgð en ekki hæfnisnefndin sjálf. Það ætti að taka dóminn alvarlega, sagði hún, en á sama tíma sagði hún að afleiðingar hans væru engar.

Lærdómurinn væri sá að það hefði mátt hræra í lista hæfnisnefndar, það var bara ekki gert með nægilegum rökstuðning. Þegar hún var spurð hreint út hvort Sigríður Á. væri þá ein ábyrg veík hún sér meistaralega undan því að svara og nýtti tækifærið til að auglýsa endurpötkudómstól og minnst sérstaklega á hvað Sjálfstæðisflokkurinn væri frábær og hefði byggt upp frábært dómkerfi. Klassískt xD múv. Svo meistarlega gert að maður verður eiginlega að dást að því.

Hins vegar stendur eftir spurningin hvort þessi hæfnisnefnd sé þá ekki bara gróf sóun á almannafé og betra að ráðherra geri þetta bara alveg sjálfur. Svona fyrst þetta mat skiptir engu teljanlegu máli þegar á hólminn er komið. ■



G·U·M[®]

HaliControl[®]



Andremma?

Þjáist þú af langvarandi andremmu?

Þú færð lausn á vandamálinu með **GUM**[®] HaliControl[™].

Háþróaðar vörur sem vinna sérstaklega á andremmu. Kemur jafnvægi á munnvatnsflæði og útrýmir bakteríum sem valda andremmu. Fljótverk og langvarandi áhrif.

Fáðu hreinan og fríska andardrátt með **GUM**[®] HaliControl[™].

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Þormar Vignir Gunnarsson er látinn Þormar Vignir Gunnarsson ljósmyndari varð bráðkvaddur á heimili sínu þann 12. nóvember síðastliðinn.

2 Gremja í Grafarvogi: Vill að drengirnir verði rassskelltir opinberlega – „Hættulegir og snargeðveikir“ Hrekkjalómar í Grafarvogi köstuðu snjóboltum í rúður í Flétturima, íbúum til lítillar gleði.

3 Brynhildur varar við hárstofusvikara – „Viljum vara ykkur við að fá þessa konu í stólinn“ Hárstofusvikari hefur stundað það um árabíl að mæta í lagningu, en heimta svo endurgreiðslu.

4 Brandari Ómars vekur mikla reiði – „Djöfull á ég eftir að fá mikið hatur á mig núna“ Ómar nokkur vakti litla gleði á TikTok eftir karlrembubrandara þar sem hann líkti konum við lása og körlum við lykla.

5 Svanhildur Hólm í klípu – „Hafi einhvern tímann verið þörf er nú nauðsyn“ Svanhildur Hólm lenti í stökustu vandræðum með að finna afmælisgjöf handa eiginmanni sínum, Loga Bergmanni Eiddssyni.

6 Eiginmaður Söru Heimis keypti stera fyrir 30 milljónir á mánuði – „Hann faldi seðla í boxpúðum, ljósakrónum og á fleiri stöðum um alla íbúð“ Sara Heimisdóttir vaxtarræktarkona var gift Rich Piana og segir hann hafa stundað sölu á sterum.

7 Konunglega hneykslið sem var falið 35 km fá höllinni Frænkur Englandsdrottningar fæddust með fötlun og þóttu mikill smánarblettur á fjölskyldunni.

8 Kröfðust þess að Sölvi myndi eyða út þættinum en vildu alls ekki skoða öryggismyndavélar Sölvi Tryggvason var krafinn um að fjarlægja viðtal sitt við ungu stúlkurnar tvær sem eyddu nótt með enskum landsliðsstjórnnum fyrir á þessu ári.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Leikhússtjóri og nauðgari

Jón Páll Eyjólfsson, fyrrverandi leikhússtjóri Leikfélags Akureyrar, var á mánudag dæmdur í skilorðsbundið fangelsi fyrir nauðgun. Jóni Páli var gert að hætta hjá leikfélaginu í janúar 2018 eftir að stjórnin var upplýst um ásökun á hendur honum. Brotið átti sér stað árið 2008, en Jón Páll segir að í kjölfar MeToo-byltingarinnar hafi sáttaviðræður hafist milli hans og brotþola. Þær viðræður hafa ekki gengið eftir. Jón Páll ætlar að áfrýja dómnum.

Jákvæð teikn á lofti

Þróun á framgangi COVID-19 hér á landi hélst í skefjum í vikunni. Ekki bar á veldisvexti og undir lok vikunnar var mikill meirihluti nýgreindra þegar kominn í sóttkví. Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir er ánægður með þessa þróun en minnst þó á að lítið þurfi út af að bregða til að faraldurinn fari aftur af stað. Því er það undir almenningi komið að fara varlega og takmarka fjölda þeirra einstaklinga sem fólk umgengst um jólnin.

Nakinn Bubbi

Bubbi Morthens hefur hafið sölu á listaverkum sem eru unnin út frá frumtextum á hans þekktustu lögum. Eins og flestir vita er Bubbi skrifblindur og hefur daglega fengið athugasemdir vegna skrifa sinna á netinu. Hann vill hvetja fólk til að láta ekkert stoppa sig og selur því textana sína ó-prófarkalesna, alveg eins og hann skrifaði þá. Segist hann ekki hefðu farið í þessa vegferð nema vegna COVID-19. Eins og hann orðaði það sjálfur: „Neyðin kennir nöktum Bubba að spinna.“

Smíðshöggjó á Landsréttarmálið

Yfirdeild Mannréttindadómstóls Evrópu kvað upp niðurstöðu sína í Landsréttarmálinu á þriðjudag. Var þar komist að þeirri niðurstöðu að skipun Sigríðar Á. Andersen á fjórum dómurum við Landsrétt þvert á mat hæfnisnefndar, hafi verið ólögmat og því hafi Ísland brotið gegn ákvæði Mannréttindasáttmálans um sanngjarna málsmeðferð fyrir dómnum.

Sigríður Á. Andersen gaf lítið fyrir niðurstöðuna og stendur enn föst á því að henni hafi verið heimilt að breyta röðun umsækjenda um dómaraembættin, þrátt fyrir að bæði undirdeild og yfirdeild Mannréttindadómstóls Evrópu séu á öðru máli.



Kári og Þórólfur tókust á

Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, og Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir tókust á um síðustu helgi. Kári hélt því fram að með því að tilkynna um fyrirhugaðar tilslakanir væri Þórólfur að stuðla að því að faraldur COVID-19 færi aftur af stað. Þórólfur taldi að með þessu væri Kári ómaklega að veitast að honum. Kári birti þá opið bréf til Þórólfs þar sem hann hafnaði því að hafa veist að honum. Hins vegar teldi hann að Þórólfur, þrátt fyrir að hafa staðið sig vel, mætti huga betur að væntingastjórnun.



EM-draumurinn að raungerast

Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu sigraði Ungverjaland í vikunni í undankeppni EM 2022. Staðan í leikslok var 1-0, Íslandi í vil. Með sigrinum eru stelpurnar búnar að tryggja sér sæti í umspili og eiga möguleika á að tryggja sér beina leið á lokakeppni EM og eru líkurnar á því taldar góðar. Ef það raungerist þá verður þetta fjórða Evrópumótið í röð sem Ísland keppir á.

Skiltagerð og merkingar

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



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI





IS WATCH CO. REYKJAVIK
Sennilega
Heimsins Minnsti
Úra
Framleiðandi



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



ÚRVALIÐ AF ÚRUM HEFUR ALDREI VERIÐ MEIRA
 OG ÆTTU FLESTIR AÐ GETA FUNDIÐ ÍSLENSKT ÚR VIÐ
 SITT HÆFI EN ÚRVALIÐ MÁ SKOÐA Á WWW.GILBERT.IS

J&S Watch co.
 REYKJAVIK



ARC-TIC ÚR
 MEÐ LEÐURÓL
 29.900.-



ARC-TIC ÚR
 MEÐ STÁLÓL
 34.900.-



ARC-TIC
 ICELAND

GILBERT
 ÚRSMÍÐUR

GILBERT ÚRSMÍÐUR
 LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
 WWW.GILBERT.IS
 SÍMI: 551 4100

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Vatnaskil urðu í máli Héraðssaksóknara gegn stjórnunuddaranum Jóhannesi Tryggva Sveinbjörnssyni vegna fjögurra meintra nauðgana er málið var tekið til aðalmeðferðar í Dómsal 1 í Héraðsdómi Reykjaness klukkan 10 á fimmtudagsmorgun. Miklar tafir hafa orðið á málinu, meðal annars vegna átaka um hæfi réttargæslumanna kvennanna sem Jóhannes er sagður hafa nauðgað.

Málið gegn Jóhannesi teygir sig aftur til ársins 2017 þegar talsverður fjöldi kvenna steig fram og ásakaði Jóhannes um kynferðisbrot. Hluti þeirra lagði fram kæru og leitaði á fjórða tug kvenna til Sigrúnar Jóhannsdóttur lögmanns með sín mál. Árið 2018 varð ljóst að kærurnar yrðu á þriðja tug, samkvæmt heimildum DV. Aðeins var ákært í málum fjögurra kvenna. Um þær ákærur er nú tekist á í Héraðsdómi Reykjaness.

Ekki kírópraktor

Konurnar sem Jóhannes er sagður hafa brotið á kynferðislega leitunni til hans í meðferð vegna stoðkerfisvandamála. Jóhannes rekur fyrirtækið Postura, sem sérhæfir sig einmitt í slíkri meðferð. Samkvæmt umfjöllun Fréttablaðsins um málið sögðu konurnar Jóhannes hafa meðhöndlað sig í gegnum leggöng og endaparm. Í samtali við DV árið 2018 sóru þáverandi formenn Osteópatafélags Íslands, Kírópraktorafélags Íslands og Sjúkranuddarafélags Íslands manninn af sér. „Stétt kírópraktora er slegin yfir þessum fréttum. Maður sá sem kærður er, hefur ekki menntun kírópraktors, er ekki meðlimur í Kírópraktorafélagi Íslands og tengist ekki stétt kírópraktora á nokkurn hátt,“ sagði Egill Þorsteinsson formaður Kírópraktorafélagsins árið 2018.

Auglýsti í september

Jóhannes hélt starfi sínu áfram sem meðhöndlari og auglýsti síðast þjónustu sína í septemberbyrjun með svohljóðandi smáskilaboðum: „Kæru viðskiptavinir. Vegna fjárhagsástands þjóðarinnar hef ég ákveðið að lækka verðið á minni þjónustu tíma-bundið. Verðið er nú komið úr 11.900 krónum niður í 10.000 krónur. Þá fá atvinnulausir þjónustuna á enn betra verði eða á 8.000 krónum,“ stóð í skilaboðunum sem send voru meðal annars á einstaklinga sem hafa aldrei sótt þjónustu hjá Jóhannesi.

Þegar blaðamaður DV hafði samband við Jóhannes 9. september var hann stuttur í spuna. „Hvað með það?“ spurði Jóhannes þegar blaðamaður spurði hann út í skilaboðasendingar.

Aðspurður um hvernig gengi



Jóhannes Tryggvi mætir í Héraðsdóm Reykjaness.

MYND/ANTON BRINK

NUDDARINN JÓHANNES FYRIR DÓM Í VIKUNNI

Jóhannes Tryggvi Sveinbjörnsson var fyrr á þessu ári ákærður fyrir fjórar nauðganir. Upphaf málsins teygir sig aftur til ársins 2017 og hafa miklar tafir orðið á rekstri þess fyrir dómi. Í gær hófst loks aðalmeðferð gegn honum í Héraðsdómi Reykjaness.

eftir að hann sendi út tilboðið svarar Jóhannes: „Það gengur bara fínt.“ „Ég er allavega ennþá á lífi,“ bætti hann síðan við. Þegar blaðamaður ætlaði að halda samtalinu áfram vildi Jóhannes slíta samtalinu. „Ef þig vantar svör við einhverjum spurningum þá talar þú bara við lögfræðinginn minn.“

Réttargæslumaður verður vitni

Málið gegn Jóhannesi var þingfest fyrr á árinu og hafa sem fyrr sagði orðið miklar tafir á meðferð málsins. Að hluta til má rekja þær tafir til þess að tekist var á um hæfi Sigrúnar Jóhannsdóttur sem réttargæslumanna kvennanna. Sigrún var réttargæslumaður allflestira kvennanna í málinu, en var úrskurðuð vanhæf af héraðsdómi til þess að gegna því starfi áfram vegna kröfu Steinbergs Finnbogasonar, lögmanns Jóhannesar, um að hún bæri vitni í málinu. Ósk um að Jóhannes S. Ólafsson tæki að sér réttargæslu var

enn fremur hafnað. Landsréttur felldi þessa úrskurði síðar úr gildi. Sigrún fékk því áfram að sinna réttargæslu í málinu, þó hún vermi áfram sæti á vitnalista Jóhannesar. Þá má, samkvæmt heimildum DV, einnig rekja tafir til þess að vitni í málinu búi erlendis og hefur dómari þurft að úrskurða um mál er tengjast skýrslugjöf vitnisins með fjarfundabúnaði.

Ósmekklegr ummæli

Haft var eftir lögmanni Jóhannesar, Steinbergi Finnbogasyni, í fjölmiðlum í tengslum við kröfu hans um að Sigrún bæri vitni í málinu að lögfræðilegur tilbúningur málsins stæðist tæpast skoðun og hann hygðist draga það fram í vitnaleiðslum. Þar má væntanlega gera ráð fyrir því að hann vísi til meintrar smölunar Sigrúnar á fórnarlömbum á fyrstu stigum málsins árið 2018.

Í tilkynningu til fjölmiðla af því tilefni sagði Sigrún um-

Leitaði á fjórða tug kvenna til Sigrúnar Jóhannsdóttur lögmanns.

mæli Steinbergs ósmekklegr og dæma sig sjálf. „Það sé enda fullkomlega óásættanlegt að lögmann geti rutt svona hver öðrum úr dómsmálum með því einu að láta þá bera vitni um störf sín í þágu málsins. Það ógni öllu réttaröryggi,“ sagði í tilkynningunni.

Samkvæmt dagskrá Héraðsdóms Reykjaness var aðalmeðferð málsins á dagskrá í

gær og gert ráð fyrir að henni verði haldið áfram í dag og aftur á mánudaginn. Afar fátítt er að þeir heilir dagar séu lagðir undir aðalmeðferð dómsmála, og því ljóst að um umfangsmikið mál er að ræða. Samkvæmt heimildum DV eru vitnalistar langir og bersýnilega gert ráð fyrir löngum tíma í skýrslutökum. Þinghaldið er lokað. ■



GEFÐU HLÝJU Í JÓLAPAKKANN

VARMA
FACTORY STORE

Ármúla 31

Opnunartími fram að jólum:

3.-19. desember

Fimmtudaga og föstudaga... 15:00-18:00

Laugardaga 13:00-15:00

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Þann 9. nóvember vöknudó landsmenn hér heima, og víðar reyndar, við nýjan raunveruleika: góðar fréttir. Bandaríski lyfjafyrirtæki Pfizer og þýskt líftækniyrirtæki í Mainz tilkynntu að bóluefnið sem þau höfðu verið að þróa saman veitti vernd í um 90% tilfella, og að þau hygðust sækja um leyfi á næstu vikum. Lyf Pfizer og BioNTech var á miðvikudaginn samþykkt af breska lyfjaeftirlitinu til almennrar notkunar í landinu og er samþykkið einnig að vænta í Bandaríkjunum og Evrópu.

Covid-19 tilfelli eru nú orðin um 65 milljónir talsins í heiminum og dauðsföllin um ein og hálf milljón. Í Bandaríkjunum eru þau 274 þúsund þegar þetta er skrifað, og fjölgar um þrjú þúsund á dag. Eru þá ónefndar hörmulegar efnahagslegar afleiðingar. Atvinnuleysi í methæðum um heim allan og ein dýpsta efnahagslægd sögunnar hefur sett sitt mark á faraldurinn. Enn fremur eru ferðatakmarkanir þær sem nú eru í gildi þær ströngustu síðan þotuhreyfingillinn var fundinn upp.

Bandaríska lyfjafyrirtækið Moderna hefur einnig sótt um neyðarleyfi á bóluefni sínu. Lyfjastofnun Evrópusambandsins hefur sagt að hún muni taka afstöðu til lyfs Pfizer ekki seinna en 29. desember og Moderna um miðjan janúar næsta árs. Bandaríska matvæla- og lyfjastofnunin FDA hefur áður sagst ætla að klára yfirferð yfir neyðarumsóknir bæði Pfizer og Moderna á þessu ári.

Þróun og prófun lyfsins

Svo til um leið og alvarleiki SARS-Cov-19 veirunnar og Covid-19 sjúkdómsins lá fyrir hófu líftækni- og lyfjafyrirtæki um allan heim að kortleggja genamengi veirunnar með það að markmiði að búa til bóluefni sem framkallar sams konar svörun í ónæmiskerfi mannlíkama og veiran, en án skaðlegra eiginleika veirunnar. Fyrstu tilraunir á virkni bóluefna í mannlíkama hófust í mars.

Þegar bóluefni er kannað er ekki bara verið að rannsaka virkni efnisins og vernd gegn veirunni, heldur einnig hugsanleg aukaáhrif. Rannsóknir af þessu tagi fara þannig fram að sjálfstæð nefnd lækna og annarra vísindamanna annast rannsóknina og aðeins hún hefur aðgang að öllum gögnum hennar. Í tilfalli rannsóknarinnar á Pfizer-bóluefninu komu 44.000 einstaklingar að henni. Helmingur þeirra fékk bóluefnið en hinn helmingurinn lyfleysu. Aðeins eftirlitsnefndin vissi hver fékk hvað. Hvorki æðstu yfirmenn fyrirtækisins né lækarnir sem annast sjúklingana eða sjúklingarnir sjálfir vissu hvort þeir væru að fá lyfleysu eða lyfið. Niðurstöðurnar voru



Lyf Pfizer og BioNTech var á miðvikudaginn samþykkt af breska lyfjaeftirlitinu til almennrar notkunar í landinu.

MYND/GETTY

BÓLUEFNIÐ ER Á LEIÐinni

Bóluefni gegn Covid-19 hefur verið þróað á mettíma. Bretar verða fyrstir í heiminum til að fá bóluefni til almennrar dreifingar.

Ekki verður um mismunandi skammtastærðir að ræða.

þær að af þessum 44 þúsund einstaklingum urðu 94 veikir af Covid. Niðurstöður þessara rannsókna voru sem fyrr sagði, að bóluefnið virðist veita vernd í 90% tilfella.

90% vernd er mjög mikil vernd. Til samanburðar má nefna að þröskuldurinn sem Matvæla- og lyfjaeftirlit Bandaríkjanna hafði sett fyrir samþykki við neyðarumsókn um var 50%, og virkni bóluefna við hinu árlegu flensum er á milli 40-60% að jafnaði.

Enn sem komið er hafa engin aukaáhrif komið upp af notkun lyfsins í rannsóknum Pfizer.

Hvernig virka bóluefni?

Þegar ný baktería, veira eða sveppur bætist í flóru manns-

líkamans mætir þeirri örveru ónæmiskerfi. Það ónæmiskerfi ræðst á þennan nýja aðskotahlut og sendir prótein til þess að eyða ófögnuðinum. Þessi prótein eru í daglegu tali kölluð mótefni. Með hverri nýrri „árás“ örvera lærir líkaminn að framleiða nýjar tegundir próteina, eða mótefna.

Bóluefni gegn veirusmiti er byggt á erfðaefni (RNA) veirunnar sjálfar og er hannað til þess að kalla fram sömu svörun líkamans eins og um væri að ræða veirusmit, án þess þó að kalla fram alvarlegar afleiðingar veirusmitsins. Þannig mun bóluefni við Covid-19 framkalla framleiðslu mótefna í líkamanum við veirunni sem veldur Covid-19, án

þess að sjúklingurinn sjálfur veikist af Covid-19. Í grunninn er þetta sama aðferð og notuð var fyrst gegn bólusótt árið 1796.

Þar sem frumur ónæmiskerfisins eru af sömu stærð í fílefldum karlmönnum og 15 ára krökkum sem verða þeir yngstu til að verða bólusettir fyrir Covid-19 verður ekki um mismunandi skammtastærðir að ræða.

Samþykki – en hvað svo?

Það er ekki nóg að samþykkja bóluefnið því þá á eftir að flytja bóluefnið til neytandans og sprauta því í hann.

DV hefur áður sagt frá því að bóluefni Pfizer mun þurfa að flytja við -80°C. Það skapar gríðarlega mikil vandamál í flutningi efnisins, en til þess að framkalla svo mikið frost þarf ýmist miklar og þungar kælivarmadælar, eða þurrís í miklu magni. Þurrís er frosinn koltvísýringur. Í viðtali við DV fyrr í vikunni sagði Júlía Rós Atladóttir, framkvæmdastjóri Distica dreifingaraðila bóluefna á Íslandi, að þau hefðu reynslu af því að flytja lítið magn af frosnum sýnum áður, en þetta magn hefði aldrei áður verið flutt við þessi skilyrði hér á landi.

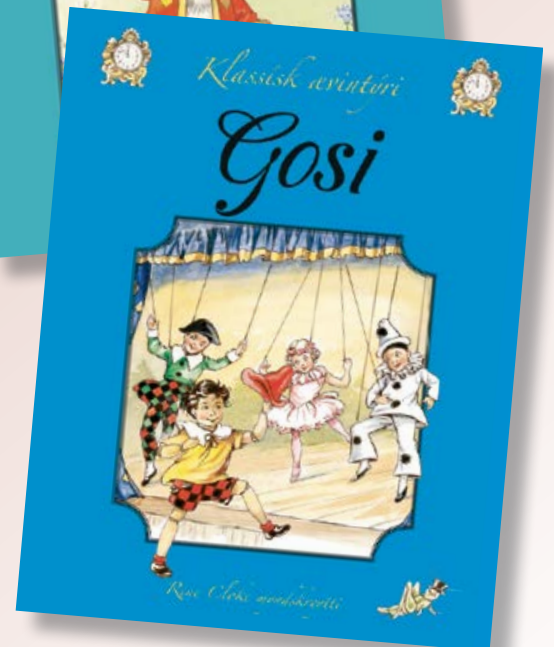
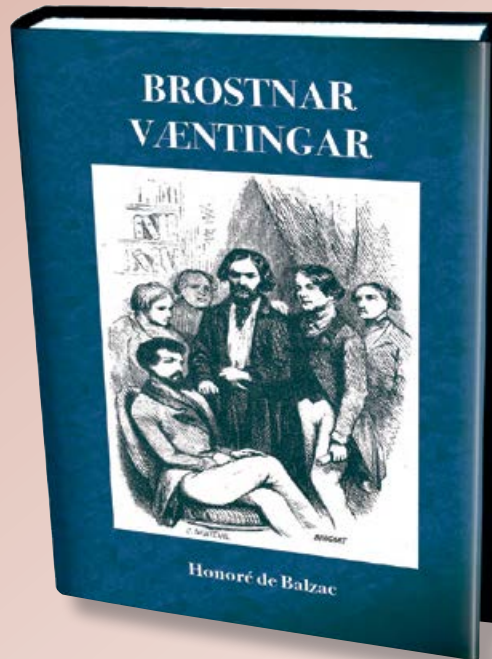
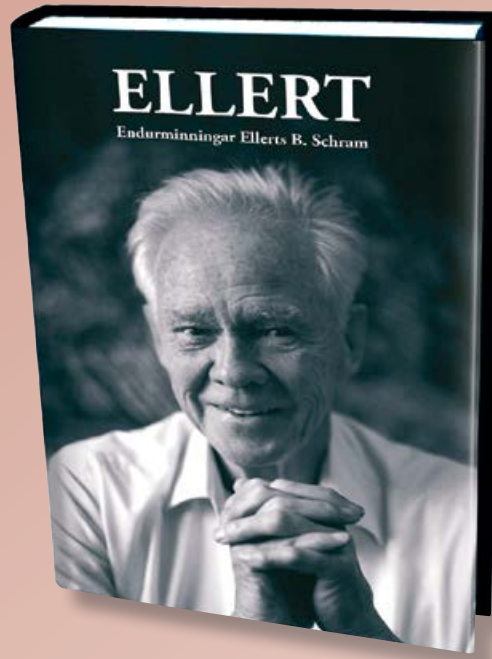
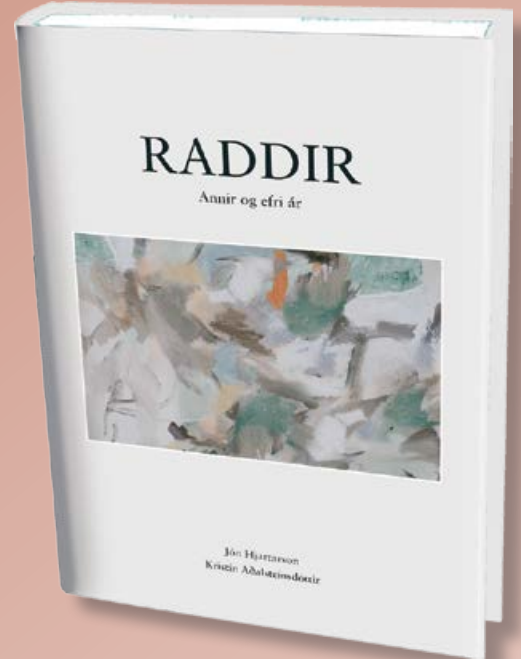
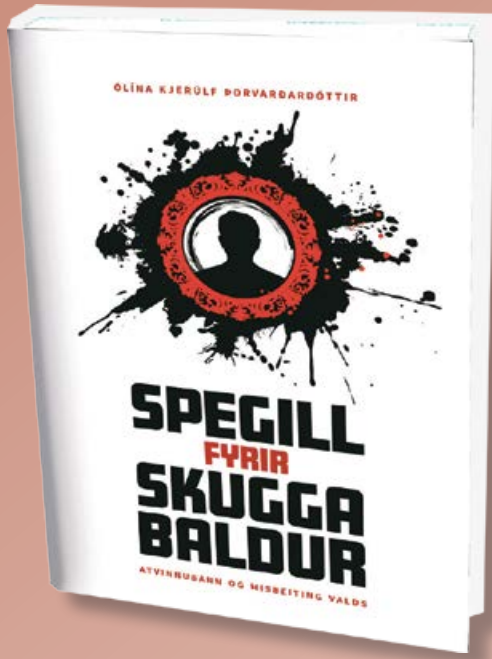
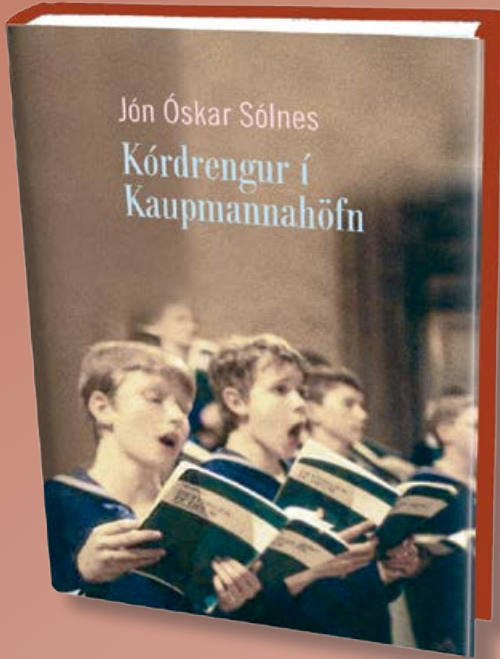
Líklegast þykir að Ísland

muni fá sendar fáar stórar sendingar af bóluefninu með flugi. Þeim sendingum þarf svo að skipta upp í fleiri smærri sendingar og koma á bólusetningastöðvar sem líklega verða heilsugæslur um allt land. Bóluefnið er óstöðugt nema við þessa miklu kælingu og má því aðeins vera án kælingar í um tvo sólarhringa. Það er því ljóst að heilbrigðisyfirvalda og Distica bíður mikið verk að skipuleggja bólusetningu og flutning bóluefnis þannig að ekkert fari til spillis af dýrmætu bóluefni.

Forgangsröðun í bólusetningu

Heilbrigðisráðuneytið birti í lok síðustu viku forgangslista fyrir bólusetningar. Í fyrstu flokkunum er framlinustarfsfólk í baráttunni við sjúkdóminn. Starfsfólk á gjörgæslu, Covid-göngudeildum, fólk sem sinnir sýnatökum, sjúkraflutningamenn og aðrir viðbragðsaðilar og annað heilbrigðisstarfsfólk. Í kjölfarið koma eldri borgarar, fólk með undirliggjandi sjúkdóma og fólk í viðkvæmri stöðu félagslega eða efnahagslega. Þá hefur jafnframt komið fram að börnum fæddum 2006 eða síðar mun ekki standa bólusetning til boða. ■

Pottþéttar bækur



SKRUDDA

Hamarshöfða 1 - 110 - Reykjavík
skrudda@skrudda.is - 5528866
www.skrudda.is



Ólafur segir veikindi Dorritar sýna að COVID er miklu alvarlegra en venjuleg flensa.
MYND/VALLI

Forsetinn sem fór sínar eigin leiðir

Ólafur Ragnar Grímsson hefur fundið nýjan takt í lífinu. Hann fer enn alla morgna í kraftgöngu og er í sífelldri leit að ögrandi áskorunum. Ólafur segir hægt að draga ákveðinn lærdóm afsögum í nýútkominni bók hans um samskipti hans við ráðamenn um allan heim.

Erla Hlynisdóttir
erlahlyns@dv.is



É g hef alltaf þurft andlega áskorun til að vera hamingjusamur og njóta mín í störfum. Þótt ég sé bráðum áttæður get ég enn blessunarlega fundið mér andlega ögrandi verkefni," segir Ólafur Ragnar Grímsson.

Fjögur ár eru síðan hann lét af embætti forseta Íslands, embætti sem hann sinnti í tuttugu ár og endurskilgreindi á margan hátt. Rúmlega tvítugur hóf hann störf sem þingfréttaritari á Tímanum og það varð ekki aftur snúið. Ólafur var prófessor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, þingmaður, formaður Alþýðubandalagsins, ritstjóri Þjóðviljans, fjármálaráðherra og forseti alþjóðlegu þingmannasamtakanna Parliamentarians for Global Action svo fátt eitt sé nefnt. Og auðvitað forseti Íslands.

Eins og að taka þátt í rúlettu

Hann segir það hafa verið



ágæta hvíld frá vettvangi íslenskra þjóðmála þegar hann lét af embætti forseta. „Ég held auðvitað áfram að fylgjast með og ræði við ýmsa íslenska ráðamenn ef þeir leita eftir því. Blessunarlega er þó engin löngun til að vera áfram á þeim velli. Ég fann mér nægar annir við að byggja upp Hringborð Norðurslóða og sinna alþjóðlegum verkefnum á sviði loftslagsmála og hreinnar orku.

Síðan hafa skrifin bæst við. Það hafa verið forréttindi að geta notið þess að sjá nýjar kynslóðir taka við áhrifastöðum í landinu. Ég persónulega fann mér engar áskoranir þar lengur. Eftir hálföld á sviði íslenskra stjórnmála gat ég nánast talað um þau í svefni, ég kunni þau utanbókar. Eitt af því sem heillaði mig við Hringborð Norðurslóða er hversu mikið ónumið land var þar á sviði rannsóknna, stjórnmála og umhverfismála,“ segir hann.

Frá árinu 2013 hefur Hringborð Norðurslóða verið haldið árlega í Hörpu þar sem um 2 þúsund þátttakendur frá sextíu löndum koma saman. En

í ár var ráðstefnunni frestað vegna kórónufaraldursins, eins og svo mörgu öðru.

Dorrit Moussaieff, eiginkona Ólafs, fékk veiruna snemma í vor. „Hún var nokkuð veik í rúmlega vikutíma. Hún dvaldi þá meira og minna í móki hér í lokuðu herbergi. Ég sá þá um að elda mat fyrir hana og skildi eftir fyrir utan dyrnar. Hún vildi ekki borða mikið en ég eldaði handa henni grænmeti, laxbita og fleira sem henni finnst gott. Það tók hana síðan þó nokkurn tíma að ná fyrri styrk.

Hún er reyndar hörð af sér og fljótlega eftir að hún komst á ról byrjaði hún að fara í gönguferðir, jafnvel upp á Esjunna. Það tók hana síðan einn til tvo mánuði að ná fyrri orku eftir að hún var laus við sjúkdóminn. Þetta sýnir manni að þetta er engin venjuleg flensa. Það að veikjast af Covid er eins og að taka þátt í rúlluðu í spilavíti. Þú getur skyndilega tapað illilega.“

Sögur fyrir framan arineldinn

Eftir að Dorrit hafði náð sér blasti við að Ólaf vantaði verk-

Ég sá þá um að elda mat fyrir hana og skildi eftir fyrir utan dyrnar.

efni. Þá rifjaðist upp fyrir honum hvatning frá Kára Stefánssyni, forstjóra Íslenskrar erfðagreiningar, um að skrifa bók um kynni sín við áhugavert áhrifafólk um allan heim. Hvatningin kom eftir að Kári leitaði liðsinnis hjá Ólafi í glímu sinni við kínversk stjórnvöld. Úr varð bókinn „Sögur handa Kára“ sem er nýkomin út á prentuðu formi en var gefin út á hlaðvarpi í byrjun september í samstarfi við Storytel. En það stóð aldrei til að skrifa neina bók.

„Þetta var í raun og veru óvart og á engan hátt í samræmi við þær áætlanir sem ég hafði í upphafi árs en eins og hjá flestum hefur þetta ár sett margt á hvolf. Ég byrjaði að skrifa sögurnar mér til skemmtunar og þetta var meira dundur en nokkuð annað. Þegar komið var fram á sjómannadaginn voru sögurnar orðnar 34 og ég stóð frammi fyrir því að ákveða hvað ég ætti að gera við þær. Dætur mínar og nokkrir vinir höfðu lesið sögurnar og hvöttu mig til að gefa þær út.

Ég er af þeirri kynslóð að bókaútgáfa er nánast háttileg athöfn svo ég hló léttilega að því. Þá fæddist sú hugmynd að ég myndi lesa þetta sjálfur í hlaðvarpi, eins og ég sæti fyrir framan arineld að segja góðum vini skemmtilega sögu. Mér fannst skemmtilegt að kynnast þessari nýju tækni og þúsundir lögðu við hlustir. Viðtökurnar fóru fram úr mínum væntingum. Forlagið hafði síðan samband og vildi endilega gefa sögurnar út með nafnaskrá og myndum. Það er nú orðið að veruleika,“ segir Ólafur.

Bókin er safn lýsinga á fólki og atburðum frá hinum ýmsu löndum, og samskiptum Ólafs við hina ýmsu leiðtoga. Smásögurnar heita flestar einfaldlega eftir fornafrni þess sem þar er helst fjallað um. Þarna eru til að mynda sögurnar Pútín, Bill, Hillary og Rajiv, en líka Jiang Zemin og Sitting Bull. Eitt af því sem einkennir frásagnirnar er hvernig Ólafi hefur tekist að eiga árangursrík samskipti við fólk frá öðrum menningarheimum. Hann segir hægt að lesa sögurnar á ólíkan hátt – sem skemmtisögur, sem sögur af tilteknu fólki en líka sem lærdómsríkar frásagnir.

„Það var ekki ætlun mín í upphafi að skrifa handbók um að ná árangri á alþjóðavettvangi en eftir því sem sögurnar fóru að fæðast þá sá

ég að í frásögninni leyndist lærdómur í þessum efnum, fleiri en einn. Til að skapa fjölbreytni fór ég 40 ár aftur í tímann, sagði mikið frá alþjóðlegu stússi mínu þegar ég var í forystu þingmannasamtakanna og kynnum mínum af áhrifamönnum á Indlandi og í Bandaríkjunum. Ég vann mikið með Bandaríkjamönnum og mér er til efs að nokkur kjörinn fulltrúi hafi unnið jafn lengi og náði með bandarískum forystumönnum og ég hef gert, þó ýmsir telji að ég hafi nú bara verið í Kína,“ segir Ólafur kíminn.

Lexiurnar þrjár

Hann tiltekur þrjár mikilvægar lexíur sem hafa ber í huga í samskiptum við leiðtoga á alþjóðavettvangi. „Fyrsta lexían er að þú verður að hafa eitthvað fram að færa sem skiptir viðmælandann máli. Þegar þú ert kominn á fund með leiðtoga fjölmenns ríkis, eins og til dæmis Rajiv Gandhi sem var forsætisráðherra Indlands, þá skiptir ekki höfuðmáli hvort þú ert með 300 þúsund manns á bak við þig eða rúmlega milljarð. Aðalatriðið er hvort þú hefur eitthvað fram að færa sem gagnast þeim sem þú ert að tala við.

Mistökinn sem flestir gera, þar á meðal ýmsir íslenskir ráðamenn, er að þegar þeir eru komnir á svona fund þá tala þeir bara um það sem þeir hafa sjálfir áhuga á. Við Íslendingar erum oft mjög sjálfhverfir og höfum gaman af að tala um okkur sjálfa. Það skilar hins vegar engum árangri á svona fundum. Þessir áhrifamenn – hvort sem það eru leiðtogar í Kína, forseti Bandaríkjanna eða forsætisráðherra Indlands – sitja fjölda funda á hverjum degi og það eru hundruð vandamála sem þeir þurfa að kljást við. Það skiptir þá máli að þú getir opnað þeim nýja sýn eða fundið með þeim nýjar leiðir.“

Annar lærdómurinn kemur við sögu í bókinni oftast en einu sinni, og hann er sá að þú yfirgefur ekki vini þína. „Í alþjóðasamskiptum byggjast flest samskipti á því að fólk er í ákveðnum stöðum í sínu heimalandi. Það er sjaldgæft að vinátta myndist en ég varð þeirrar gæfu aðnjótandi að margt af þessu fólki – í Bandaríkjunum, Indlandi og víðar – varð nánir vinir mínir og ég ræktaði þá vináttu.

Ég gaf þá ekki upp á bátinn þó þeir misstu þingsæti sitt eða færu í stjórnarandstöðu.

Ég lýsi því í bókinni þegar Sonia Gandhi, ekkja Rajiv, kom hingað til lands og embættismenn sögðu við mig að ég gæti ekki verið að hitta þetta fólk því það væri ekki í neinum embættum. Mitt svar var: Kæru embættismenn, þau eru vinir mínir.

Þegar Sonia og félagar komu hingað sögðu flestir í Evrópu og Bandaríkjunum að þetta fólk ætti aldrei eftir að komast aftur í valdastóla á Indlandi og enginn nennti að hitta þau. Nokkru síðar urðu þau valdamesta fólk Indlands og voru í tíu ár, og komu Íslandi afar vel í kjölfar hrunsins.“

Upptekið áhrifafólk

Þá fjallar hann einnig um Tom Harkin, fyrrverandi öldunga-deildarþingmann í Bandaríkjunum, sem Ólafur hefur haldið sambandi við síðustu fjóra áratugi. „Hann er góður vinur minn. Ég hef heimsótt hann til Washington og hann hefur komið hingað að heimsækja mig. Tom er síðan náinn vinur Joe Biden sem nú er að taka við sem forseti Bandaríkjanna. Það getur borgað sig á margan hátt að viðhalda vinatengslum á alþjóðavettvangi,“ segir hann.

Og þá er það þriðji lærdómurinn. „Ekki vera með neinar vífilengjur heldur tala skýrt og koma þér strax að kjarna málsins. Ég hef stundum gefið yngra fólki það ráð að setja sig í þær stellingar að það hafi tvær mínútur til að koma erindinu frá sér. Áhrifafólk hefur oft mjög lítinn tíma og hver fundur er kannski tíu mínútur. Bak við ráðamennina eru síðan taugaveiklaðir embættismenn sem minna á að fundurinn sé alveg að verða búinn. Þessi þrjú atriði sem ég hef talið upp eru í sjálfu sér einföld en flestir hafa ekki áttað sig á þeim og í sögunum birtast fjölmörg dæmi um hvernig þessi einföldu ráð geta gagnast vel.“

Í einni sögunni segir þú frá því að það hafi truflað Davíð Oddsson og Halldór Ásgrímsson, þáverandi forsætisráðherra og utanríkisráðherra, að þú værir sem forseti að eiga fundi með bandarískum ráðherrum og öðrum ráðamönnum, og að þeir hafi upplifað að þú værir að fara inn á þeirra verksvið. Þú breyttir þá um taktík og forst að hitta þessa ráðherra á veitingastöðum í stað þess að bóka tíma á skrifstofunni. Hefur þú talað um þetta opinberlega áður?

„Nei, það hef ég ekki gert. Það er fjölmargt nýtt í þessum sögum sem hefur hvergi komið fram og er áhugavert ef maður les þær með stjórnmálagleraugum af því tagi sem þú notar í spurningunni. Ég bara ákvað að láta vaða, ef svo má að orði komast, af því það passaði inn í frásögnina. Í sögunum kemur fram hvað eftir annað að Bandaríkin voru sá vettvangur þar sem ég hafði hvað mest tengsl og sinni erindum með hvað áhrifaríkustum hætti.

Margir hafa skemmt sér við að segja að ég hafi fyrst og fremst haft áhuga á Kína en ástæðan fyrir því að ég sinnti Kína og Indlandi eins og raun bar vitni var að ég taldi mig vita að á 21. öldinni yrðu þessi tvö Asíuríki í forystu í heimsviðskiptunum og þá væri mikilvægt fyrir litla þjóð eins og Íslendinga að ná góðum tengslum áður en allir vildu þá Lilju kveðið hafa.

Með fullri virðingu fyrir fyrirrennrum mínum þá hafði enginn áður tekið við forsetaembættinu með jafn víðtæk alþjóðleg tengsl og ég kom með til Bessastaða og ég var staðráðinn í að nýta þau Íslandi til hagsbóta. Íslenskir ráðamenn þekktu ekki þennan veruleika að það væri kominn forseti á vettvang sem gæti sjálfur útvegað sér fundi í Hvíta húsinu.

Ég segi frá því þegar Tom Harkin hjálpaði mér að koma á fundi með Bill Clinton og allir í íslensku utanríkisþjónustunni göptu því þetta hefði verið svo stórt verkefni fyrir þá. Það fór kannski þínulítið í taugarnar á þeim sem sátu hér heima að allt í einu gat forsetinn farið til Washington og skipulagt fundi án þess að ráðherrar eða ráðuneyti kæmu við sögu. Einkum var það metnaðarmál fyrir forsætisráðherrann að hann væri aðalmaðurinn í Washington hvað Ísland snerti.

Þegar þetta var búið að vera í gangi í ákveðinn tíma fór að bera á því að bæði forsætisráðherra og utanríkisráðherra voru orðnir létt pirraðir á þessum umsvifum forsetans og fannst hann kominn út fyrir sitt verksvið. Ég var alls ekki sammála því en þeim fannst ekki ganga að forsetinn væri að eiga fundi með fulltrúum framkvæmdavaldsins og ef ég héldi því áfram þá myndi það hafa afleiðingar.

Ég komst að þeirri niðurstöðu að togstreita á milli forseta og einstakra ráðherra væri ekki vænleg útflutningsvara og þjónaði ekki hagsmunum Íslands.

Ég fann þá bara leiðir til að komast fram hjá þessari prótókollkröfu og hitti þá í morgunmat eða í kaffi, eins og ég lýsi í sögunni. Þeim fannst gott að komast út af skrifstofunni og fundirnir gerðu áfram sitt gagn en ekki var hægt að gera formlegar athugasemdir við þá.“

Hrifinn af Kamölu Harris

Ólafur átti mikil og góð sam-



Ólafur segir að eftir hálföld á sviði íslenskra stjórnmála hafi hann nánast getað talað um þau í svefni.

MYND/VALLI

Þetta vekur upp spurningu um kjarnann í erfðavísindum – erfist minnið?

skipti við Clintonhjónin, og sömuleiðis varaforsetann Al Gore. „Þau eru einstakt þríeyki og eru öll enn mjög áhrifarík þó langt sé síðan þau yfirgáfu Hvíta húsið. Sögur í bókinni varpa ljósi á að hæfileikar Bill og Hillary eru í sérflokk. Á vissan hátt má segja að kjör Joe Biden opni leiðir fyrir þá stefnu sem þríeykið þróaði í Demókrataflokknum fyrir tæpum þrjátíu árum. Þetta sést ekki síst á því að Biden hefur skipað

John Kerry sem alþjóðlegan fulltrúa í baráttunni gegn loftslagsbreytingum. Ég er þeirrar skoðunar að það væri mun meiri óvissa um hvað væri fram undan ef sá sem tekur við af Trump hefði ekki verið skólaður í þessu skeiði í sögu Bandaríkjanna.“

Hann telur að áhrifa Trumps komi ekki til með að gæta mikið á alþjóðavettvangi eftir að hann hættir sem forseti en meira innan Bandaríkjanna sjálfra. „Ég hef haldið

því fram eftir að Trump var kosinn að hann sé ekki sjálfur vandamálið heldur hafi hann nýtt sér djúpstæð vandamál í bandarísku samfélagi varðandi efnahag, litarhátt og trúmál. Kjör hans endurspeglar hversu klofin Bandaríkin eru og núna þarf þjóðin að glíma við þennan klofning. Ég tel að arfleifð Trumps verði áframhaldandi ágreiningur innan Bandaríkjanna og að aðrar þjóðir og ríki haldi áfram að finna sína framtíð óháð því sem gerist í hinu daglega leikriti í Washington.“

Þá fer Ólafur fögrum orðum um Kamölu Harris, verðandi varaforseta. „Hún er greinilega mjög hæfileikarík. Kjör hennar er staðfesting á að Bandaríkin eru enn land þar sem dóttir innflytjenda, dóttir fátækra námsmanna sem koma frá ólíkum löndum til að stunda þar nám, getur í eigin krafti vegna eigin verðleika orðið dómsmálaráðherra í Kaliforníu, öldungadeildarþingmaður og nú varaforseti Bandaríkjanna. Hún er persónugervingur þess að bandaríski draumur innflytjandans getur enn ræst.“

Með skrifstofuna í iPadnum

Ólafur hefur alltaf verið mikið á ferðalögum en vegna kórónufaraldursins eru rúm 40 ár síðan hann hefur verið jafn lengi samfleytt á Íslandi, og honum líkar það hreint ágætlega. „Íslenskar rætur mínar eru mjög sterkar og ég uni mér hvergi betur en í íslenskrum náttúru, í íslensku samfélagi.

Ég hef notið þess að búa á Seltjarnarnesi með hafið og Esjuna fyrir framan mig, á Bessastöðum með alla þá fegurð náttúrunnar í kring og síðan nú í Mosfellsbænum þar sem Varmá rennur fram hjá húsinu okkar og við erum umlukin háum trjám. Í raun er ekki til betra umhverfi fyrir skrifrit og ég get hér farið í göngu um fagurt umhverfi sem er jafn heillandi allt árið um hring. Ég er í raun feginn þeirri hvíld sem ég fékk frá ferðalögum við þennan faraldur og mun breyta taktinum í mínu lífi í framhaldinu.“

Það eru margir áratugir síðan Ólafur byrjaði að fara í daglegar gönguferðir. „Ég tamdi mér þennan lífsstíl þegar ég bjó á Seltjarnarnesi. Ég byrja hvern dag á æfingum.

Upphaflega fór ég síðan að hlaupa en hlaupin hafa breyst í kraftgöngur. Mörgum á Seltjarnarnesinu fannst skrýtið að sjá mig í myrkrinu á veturna birtast milli húsa eða á Valhúsaáæðinni, svo ég tali nú ekki um þegar ég fór til Bessastaða og íbúar fóru allt í einu að sjá einhvern mann við Bessastaði í myrkrinu og veltu fyrir sér hvaða flækingur þetta væri í morgunsárið. Ég fer í göngu alla morgna, allt árið um kring. Það geri ég líka á ferðalögum, á nýársdag og á jóladag. Ég tek einn og hálfan tíma í æfingar og kraftgöngu, og náttúran hér í Mosfellsbænum hentar einstaklega vel til þess.

Eftir útivistina tekur venjulega við fimm til sex tíma vinna, og síðdegis les Ólafur mikið og hefur samband við vini og vandamenn. „Menn spyrja oft hvort ég sé með skrifstofu hér heima en skrifstofan er bara í iPadnum mínum. Tæknin gerir mér kleift að lifa áfram athafnasömu lífi hvar sem ég er í veröldinni.“

Gríðarleg fagnaðarlæti

Og oftast en ekki fær hundurinn Samson að fara með í gönguferðirnar. Eins og alþjóð veit var Samson klónaður úr erfðaefni hundsins Sáms sem hélt á vit feðra sinna í ársbyrjun 2019. Samson kom í heiminn í Bandaríkjunum og þau fengu hann þegar hann var tveggja mánaða en hann varð að ná ákveðnum aldri til að mega fara úr landi og til þeirra Ólafs og Dorritar.

„Þegar við fengum Sám á sínum tíma var hann árs gamall og við höfðum því aldrei haft hvolp saman. Það var mjög skemmtilegt en líka áhugavert að fylgjast með honum út frá vísindalegu sjónarmiði, að sjá hvað Samson er líkur Sámi, ekki bara í útliti heldur líka í lyndi og háttum.“

Sjónvarpsfréttamenn RÚV voru á staðnum þegar Samson losnaði úr einangrunarstöðinni í júlí og hittu þau hjónin aftur. Fagnaðarfundirnir voru þvflkir og datt Dorrit um koll þegar Samson flaðraði upp um hana, vart mátti sjá hvort var glaðara. Ólafur segir hins vegar enn merkilegra hvað Samson var glaður að hitta Dorrit í fyrsta skipti.

„Við tókum á móti honum á flugstöðinni í Aspen. Hann kemur í fangið á Dorrit og það linnir ekki fagnaðarlátunum. Hann var þá bara tveggja mánaða og hafði aldrei hitt Dorrit áður. Þetta vekur upp spurningu um kjarnann í erfðavísindum – erfist minnið? Flestir vísindamenn segja nei, en hvernig stendur þá á því að þessi litli hvolpur fagnaði svona ógurlega þessari ókunnugu konu sem var með hann í fanginu á flugstöðinni í Aspen? Móttökurnar sem Dorrit fékk voru svipaðar þegar hann var kominn hingað en þá hafði hann auðvitað hitt hana áður.“

Jólamánuðurinn er genginn í garð en hann, eins og allt annað, ber keim af kórónu-



Ólafur með hundinum Samson sem var klónaður úr erfðaefni Sáms heitins.

MYND/VALLI

“Mitt svar var: Kæru embættismenn, þau eru vinir mínir.”

veirunni. Ólafur reiknar með að jólahaldið verði með afar breyttu sniði hjá fjölskyldunni og vonar að þannig verði það hjá flestum. „Ég segi vonandi því ég held að það sé nauðsynlegt að þjóðin breyti öll sínum jólavenjum. Við í fjölskyldunni höfum haft það sem sið að hittast öll; dætur mínar, dætur Guðrúnar Katrínar og börnin þeirra sem er nokkuð fjölmenn sveit. Það verður ekkert slíkt boð um þessar hátíðir í ár. Það er ekki einu sinni víst að þær systur hittist allar um jólin.“

Þó það sé kannski sérkenni-

legt að segja það þá vona ég að hvorki hjá minni fjölskyldu né öðrum verði hefðbundin jólaboð. Ég held að það sé einfaldlega hinn harði veruleiki þessa faraldurs að við verðum að finna okkur nýjar leiðir til að halda jól og bíða með samkomur í þeim stíl þar til næstu jól. Það verður ekkert hefðbundið á næstunni, hvorki jól né áramót. Við verðum að hafa aga og sannfæringu til að breyta til og gleðjast án þess að stofna heilsu og lífi í hættu, því það er það sem þetta snýst um – lífið.“ ■

EINSTAKLINGAR ÁN KENNITÖLU FÁ EKKI AÐGANG AÐ NEYÐARSKÝLUM

Eitt versta kuldakast síðan árið 2013 stendur nú yfir í Reykjavík. Í kuldunum hugsa margir sér gott til glóðarinnar með teppi, bók og heitt súkkulaði en það sama er ekki uppi á teningnum hjá heimilislásum sem takast nú á við enn erfiðari tíma.

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Kuldakastið er hvað verst fyrir þá sem geta ekki leitað inn á heimili sín í hlýjuna. Heimilisláust fólk og aðrir sem geta ekki leitað í öruggt skjól eru í mikilli hættu þegar svona kalt er í veðri. Því var mikið að gera hjá þeim aðilum sem hjálpa fólkinu í þessum málaflökki hvað mest.

Mikilvægt að halda bílnum gangandi

Frú Ragnheiður, skaðaminnkunarverkefni Rauða krossins, vakti athygli á alvarleika kuldakastsins á Facebook-síðu sinni í vikunni. „Við metum að svona slæmt frost jafngildi alvarlegum veðurvörðunum fyrir heimilisláusa einstaklinga og aðra sem eru ekki með öruggt skjól,“ segir í færslunni.

„Við leggjum áherslu á að bjóða upp á hlýtt umhverfi í bílnum okkar þegar fólk leitast til okkar. Hitum hann vel upp, erum með hlýjan fatnað í bílnum, reynum að bjóða upp á eitthvað hlýtt að drekka og með smá næringu. Veitum smá skjól og hlustum á okkar fólk. Þessar ráðstafanir eru gerðar í takt við þarfir notenda þjónustunnar, sem hafa bent okkur á að þetta sé mikilvæg viðbót.“ Þá segir einnig að það besta sem Frú Ragnheiður getur gert í svona aðstæðum sé að halda bílnum gangandi og bjóða upp á hlýtt og öruggt rými fyrir fólkið.

„Stendur og fellur með íbúum samfélagsins“

Sjálfboðaliðar og starfskonur í Frú Ragnheiði söfnuðu sérstaklega hlýjum úlpum til að dreifa til fólks sem þarf á þeim að halda vegna kuldans. Elísabet Herdísar Brynjarsdóttir, verkefnastýra og hjúkrunarfræðingur hjá Frú Ragnheiði, segir í samtali við DV að söfnunin hafi farið fram úr björtustu vonum. „Við erum með takmarkaðan lager og getum ekki tekið við mörgu en ég get sagt að lagerinn fylltist á mjög stuttum tíma. Næsta verk fram undan er að koma þessum úlpum í góðar hendur,“ segir hún.

„Það er mjög jákvætt. Við



Mikið frost og vindkæling er í kortunum næstu daga.

MYND/AUBUNN NÍELSSON

„Það er enginn sem við höldum að sé að sofa úti í nótt en við getum aldrei tryggt það 100 prósent.“

finnum alveg stuðninginn í samfélaginu, þetta eru ekki bara sveitarfélögin sem eru að bregðast við heldur eru þetta íbúarnir líka. Við höfum líka verið að vekja athygli á því að þetta stendur og fellur með íbúum samfélagsins. Við finnum alveg fyrir því þegar við setjum svona út á samfélagsmiðla, þá láta viðbrögðin ekki á sér standa.“

Elísabet segir að flóknustu málin hjá Frú Ragnheiði þessa stundina séu einstaklingar á götunni sem eru án kennitölu.

„Þú þarft að hafa kennitölu til að leita í neyðarskýli, við erum núna að reyna að finna einhverja lausn á þeim aðstæðum. Þetta eru ekki mörg tilfelli en það kemur fyrir að við vitum af manneskjum sem eru á götunni og eru ekki með kennitölu og geta því ekki leitað í gistiskýlin,“ segir Elísabet.

Öll neyðarskýli opin

Hrafnhildur Ólöf Ólafsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur og deildarstjóri hjá Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða, ræddi einnig við DV um málið en hún er yfir VoR-teyminu, færanlegu vettvangsteymi sem aðstoðar fólk sem er heimilisláust og með vímuefnavanda og geðvanda.

„Ég sé ekki fyrir mér að það verði fullt, það er pláss. Þetta er samt mikil áskorun varðandi sóttvarnir en við vísunum engum frá og við leggjum rosalega mikið upp úr því,“ segir Hrafnhildur í samtali við DV. Öll neyðarskýlin eru opin vegna kuldakastsins en undanfarið hafa einungis tvö verið opin. Neyðarskýlin sem nú eru opin eru fjögur, tvö fyrir karla og tvö fyrir konur.

„Við erum rosalega mikið að fókusera á góða stemningu,

vera að baka og svoléiðis. Mynda einhverja þannig stemningu innanhúss þannig að það sé gott að vera inni og fólk sé velkomið,“ segir Hrafnhildur en VoR-teymið er í miklu samstarfi við Frú Ragnheiði. Saman skimuðu VoR-teymið og Frú Ragnheiður í gær svæði sem notendahópar þeirra leita í. „Við förum á alla þessa helstu staði þar sem einhver gæti verið sem við höfum áhyggjur af, bílakjallara og svoléiðis.“

Neyðaráætlun virkjuð vegna kuldans

Þegar fólk þarf að halda sig inni vegna veðurs eða kulda er virkjuð neyðaráætlun hjá VoR-teyminu og Frú Ragnheiði. „Í því er til dæmis að hafa samband við bráðamóttökur. Þannig að ef að það koma einhverjir úr okkar markhóp sem eru ekki upplýstir þá geta þau stutt við fólk og leiðbeint þeim. Við upplýsum líka lögregluna, varðstjórana í Reykjavík, svo þau viti af þessu ef það er einhver sem er í neyð.“

Hrafnhildur segist vera bjartsýn á að aðgerðirnar gangi vel og skili sínu. „Við erum búin að æfa þetta síðustu tvo vetur og þetta hefur

aldrei gengið svona hratt,“ segir hún. „Þetta tók bara nokkra klukkutíma að upplýsa alla þjónustuaðila og byrja að hefja vinnu við að upplýsa alla notendur.“

Leita fólk uppi

Árið 2011 var greint frá því að maður hefði látist úr kulda eftir að hann varð úti í Reykjavík. Friðrik Smári Björgvinsson, þáverandi yfir-lögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, ræddi við Vísu um málið á sínum tíma. Hann sagði það ekki vera algengt að fólk yrði úti í Reykjavík en benti þó á tvö nýleg dæmi á liðnum árum.

Hrafnhildur segir að það hafi ekki verið neitt um slík tilvik á undanförunum árum en það er árangur þess að mikið hefur verið gert í málaflöknum. „Það hefur líka verið lagt rosalega mikið púður í að hafa samband við alla og leita alla uppi,“ segir hún. „Það er enginn sem við höldum að sé að sofa úti í nótt en við getum aldrei tryggt það 100 prósent.“

Hægt er að leita hjálpar hjá Frú Ragnheiði í síma 788-7123. Frú Ragnheiður keyrir alla daga ársins, líka yfir hátíðirnar. ■



Öll þrif fyrir fyrirtæki, stofnanir og heimili

Gerum föst verðtilboð í öll verk, stór eða smá, þér að kostnaðarlausu.

Markmið okkar er að veita viðskiptavinum okkar ávallt:
Hámarksgæði og árangur, persónulega og góða þjónustu.

Daglegar eða reglulegar ræstingar.

Sérverkefni:

- Aðalhreingerningar
- Gluggaþvottur
- Viðhald gólfefna
- Bónleysing og bónun gólfefna
- Salernis- og kísilhreinsun
- Steinteppa-, teppa- og flísahreinsun
- Þrif eftir iðnaðarmenn
- Bruna- og vatnstjónaþrif
- Veggja-, lofta-, ljósa og gluggaþrif
- Flutningaþrif

Hjá Þrif- og ræstivörum starfa nú um 100 manns við ræstingar og hreingerningar af öllum stærðum og gerðum. Í dag þjónustum við um 100 fyrirtæki og stofnanir í daglegri ræstingu. Auk þess rekum við öfluga hreingerninga- og sérverkefnadeild.



Vaktsími allansólarhringinn

Það er alltaf hægt að hafa samband við okkur ef óvænt verkefni koma upp.

Vaktsíminn er 8652425

Hafðu samband og fáðu tilboð í verkið



Frotagötu 4c 603 Akureyri
Símar: 4615232 / 8925232

Netfang: thrif@thrif.is
Veffang: www.thrif.is

VILL AUKA GLEÐI Í STJÓRNKERFINU

Dóra Björt Guðjónsdóttir vill aukið gagnsæi í stjórnkerfi Reykjavíkurborgar og einfalda það, rétt eins og hún einfaldaði líf sitt til að minnka streitu og fann gleðina á ný.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Þegar ég kom inn í stjórnsýslu Reykjavíkur eftir kosningarnar 2018 fannst mér umhverfið svo flókið, upplýsingar óaðgengilegar, ég vissi ekkert hvernig best væri að snúa mér til að afla gagna. Þessu vil ég breyta svo ákvarðanir séu teknar út frá bestu mögulegu upplýsingum því það getur bara bætt gæði ákvarðana og stjórnsýsluna sem slíka," segir Dóra Björt Guðjónsdóttir, borgarfulltrúi Pírata og formaður mannréttinda-, nýsköpunar- og lýðræðisráðs Reykjavíkurborgar.

„Ég vil líka hjálpa íbúum að leita sér upplýsinga og hafa áhrif á ákvarðanir og gera þeim og fjölmiðlum auðveldara með að veita stjórnsýslunni aðhald. Við erum að fjárfesta veglega í þessu öllu á næsta ári. Það snýst um traust og það vantar verulega traust á stjórnarmálum í dag. Þú átt samt ekki að þurfa að treysta kjörnum fulltrúum eða embættismönnum í blindni. Þú átt bara að geta tékkað á stöðunni sjálf og haft tækin og tólin til að hafa áhrif. Með því að stuðla að auknu trausti er vonandi hægt að minnka aðeins streituna í samfélaginu, minnka þennan landlæga þirring sem hefur svolítið legið í loftinu eftir hrún, eðlilega. Búa til meira zen með alvöru aðgerðum," segir Dóra.

Viðspyrna vegna Covid

Reykjavíkurborg kynnti í vikunni fjárhagsáætlun sína til næstu fimm ára og segir Dóra hana vera afar metnaðarfulla. „Við ætlum að nýta viðspyrnu vegna Covid sem stökkpall inn í framtíðina með því að nútímavæða borgina á 2-3 árum í stað 10. Það þýðir að við erum að setja í þetta 10 milljarða á þremur árum í stað þriggja. Viðspyrnan á að vera græn með minna veseni, minni tímaeyðslu, minni skriffinnsku, minni sóun og minni mengun. Sem betur fer höfum við lært af sögunni. Á krepputímum verður hið opinbera að fjárfesta kröftuglega. En við viljum ekki bara fjárfesta í malbiki og steypu, heldur fólki. Og við viljum fjárfesta í því sem þjónar loftslaginu og framtíðinni og er hagkvæmt til lengri tíma," segir hún.

Betra aðgengi að þjónustu

Dóra segir það skipta sig miklu að fólki sem þurfi að



Dóra Björt tók í taumana þegar streitan í vinnunni var farin að hafa áhrif á hana. MYND/SIGTRYGGUR ARI

„Ég þróaði með mér aukið ofnæmi, hætti að sofa og leið í raun ömurlega.“

þjónustu að halda fallist ekki hendur þegar það þarf jafnvel að fara með skjöl á milli margra staða, bíða í röðum, tala við hinn og þennan og bíða og vona. „Við erum að taka gamla og gamaldags þjónustuferla og breyta þeim frá grunni og laga þá og setja þá á rafrænt form svo fólki

sé sett í fyrsta sæti og þægindi þess. Þetta fækkar líka ferðum milli staða, minnkar pappírsmargnið, sparar tíma starfsfólks og íbúa og hefur í raun mjög umfangsmikil og jákvæð áhrif.

Með rafvæðingu fjárhagsaðstoðar fækkaði starfsfólki sem stóð að baki umsóknarferlinu

um fjölmarga og tíminn sem umsóknarferlið tók styttist um marga daga, jafnvel vikur. Þetta er svo miklu meira en rafvæðing, þetta er stafræn umbreyting. Það er nýsköpun. Í grunninn snýst það um gott aðgengi að þjónustu sem þú átt rétt á svo engar hindranir séu að koma í veg fyrir að þú

hafir þau tækifæri sem þér eru ætluð. Svo þú getir eytt tíma þínum í annað en að bíða í röðum. Þannig er þetta lýðræðisleg þróun," segir hún.

Alls konar tilraunir

Það skiptir hana persónulega máli að einfalda stjórnkerfið og segist hún hafa reynt á eigin skinni hvað streita geti haft neikvæð áhrif. „Ég kom auðvitað inn og dýfði mér gjörsamlega í djúpu laugina þegar ég gegndi á sama tíma stöðu forseta borgarstjórnar sem yngsta manneskjan sem hefur nokkurn tíma gert það, formanns fagráðs og oddvita borgarstjórnarflokks fyrsta árið mitt á þessum nýja vettvangi þegar ég var að kynna umhverfinu og handbragðinu. Það er jú álag í sjálfu sér eins og öll þekkja sem hafið hafa nýja vinnu. Það tók ekki marga mánuðina í borgarstjórn áður en ég var farin að finna fyrir verulegum heilsufarslegum afleiðingum af stressinu og álaginu, bæði andlega og líkamlega. Ég þróaði með mér aukið ofnæmi, hætti að sofa og leið í raun ömurlega. Ég var að standa mig vel í vinnunni en ekkert veitti mér neina gleði lengur," segir hún.

Staðan hafi verið sú að annaðhvort hafi hún þurft að pakka saman eða finna nýja umgjörð um líf sitt. „Ég vil ekki bara komast í gegnum daginn, skila mínu dagsverki. Ég vil geta notið mín, upplifað hamingju, liðið vel. Auk þess að skila árangri fyrir fólki mitt. Við tóku margir mánuðir af tilraunum. Ég hef prófað alls konar mataræði, alls konar rútínur. Ég er loks búin að finna eitthvert jafnvægi sem gefur mér það sem ég þarf og gengur upp. Flesta daga," segir hún.

Hætta að beita sig hörku

Dóra segist hafa lagt á hilluna að beita endalausri hörku og fara frekar yfir í mýktina. „Sýna sjálfri mér samúð og skilning. Samhliða breytingum á mataræði og að halda inni reglulegri hreyfingu reyni ég að passa vel upp á svefnrútínuna mína, skrifa tilfinningadagbók til að losa um það sem er í gangi og svo hugleiði ég. Þetta hefur breytt mjög miklu. Ég hef tekið gleði mína. Auðvitað á ég enn erfiða daga en núna skila ég árangri fyrir fólki mitt sem er ekki jafn mikið á kostnað minnar eigin hamingju. Annað er ekki sjálfbært og þá fellur þetta allt um sjálft sig. Ég vil ekki bara lifa af, heldur lifa vel," segir hún. ■



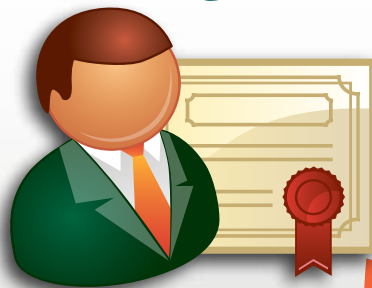
Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

1 SYSTEMS OneQuality



1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

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

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



MoReq2

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



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



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

FIMM PÓLÍTÍSKIR AÐSTOÐARMENN HJÁ KATRÍNU JAKOBSDÓTTUR

Umfang forsætisráðuneytisins hefur aukist mikið síðustu ár. Þrjú fyrrverandi þingmenn Samfylkingar eru starfandi í ráðuneytinu. Fyrirhuguð er 1.200 fermetra viðbygging.

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Þegar atvinnuauðgýsingum dagblaðanna er flett þessa dagana blasir við fjöldi auðgýsinga um lausar stöður hjá ríki og sveitarfélögum. Þrátt fyrir gríðarlegan samdrátt í skatttekjum er hvergi slegið af við skipanir og ráðningar hjá hinu opinbera. Á sama tíma berast daglega fréttir af fjölda uppsagna á einkamarkaðnum.

Ég gerði að umtalsefni í liðinni viku hér á þessum vettvangi hvernig stjórnmalaflokkarnir virtust orðnir samdauna „kerfinu“ enda reknir með ríkisstyrkjum og þá hefðu ráðherrar og þingmenn á að skipa meira en fimmtíu pólitískum aðstoðarmönnum. Segja mátti að „stjórnmalastéttin“ fari sístækkandi. Allt frá því á áttunda áratug síðustu aldar hefur ráðherrum verið heimilt að ráða til sín pólitíska aðstoðarmenn en fyrir fáeinum árum var samþykkt „heimild“ í lögum til fjölgunar þeirra þannig að hver ráðherra um sig gæti haft tvo aðstoðarmenn. Þessi „heimild“ er nú fullnýtt og metið í aðstoðarmönnum á Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra þar sem starfandi hafa verið fimm pólitískir aðstoðarmenn og blaðafulltrúi að auki, en þrjú þessara aðstoðarmanna eru titlaðir „aðstoðarmenn ríkisstjórnarinnar“.

Langir starfstítlar

Einn þessara þriggja aðstoðarmanna lét af störfum nýverið en það var Unnur Brá Konráðsdóttir, fyrrverandi þingmaður Sjálfstæðisflokks, en hún starfaði sem „tengiliður milli ráðherra og sérfræðinganevndar“ um stjórnarskrármál eins og það var orðað. Þá hafði henni einnig verið falið að sinna ýmsum öðrum „þverfaglegum verkefnum“.

Unnur Brá er nú komin í annað starf á vegum stjórn-sýslunnar en hún hefur verið skipuð formaður „stýrihóps til að annast umsjón og samþættingu allra þátta skipulags við



Nú stendur fyrir dyrum stækkun Stjórnarráðshússins um 1.200 fermetra.
MYNDIR/
STJÓRNARRÁÐ
ÍSLANDS



Hin nýja viðbygging þrengir verulega að einu elsta steinhúsi landsins.



framkvæmdir vegna uppbyggingar Landspítala við Hringbraut“.

Unnur er greinilega fjölhæf því hún hafði einnig verið skipuð til að „tryggja samhæfingu loftslagsmála fyrir hönd ríkisstjórnarinnar, tryggja yfirsýn yfir verkefnið [þ.e. loftslagsmál] í heild sinni og annast eftirfylgni með framgangi loftslagsmála í heild, í samræmi við sáttmála ríkisstjórnarinnar“.

Heimildarmenn höfundar telja líklegt að Unnur Brá stefni að þingframboði á nýjan leik á ári komanda og að hún muni þá sækjast eftir oddvitasæti Sjálfstæðisflokks í Suðurkjördæmi.

Umfangsmikið forsætisráðuneyti

Eftir höfðinu dansa limirnir og ekki vonlegt að hagræðingur í opinberum rekstri sé mikið uppi á borðum þegar skrifstofa valdamesta embættis landsins fer sífellt stækkandi. Því má þó velja upp hvort nokkur þörf sé á miklu starfslíði í forsætis-

ráðuneytinu. Ef við hverfum aftur til ársins 1988, þegar Þorsteinn Pálsson var forsætisráðherra, þá voru starfsmenn ráðuneytisins aðeins fimmtán að meðtöldum ráðherranum. Stöðugildi í forsætisráðuneytinu hjá Jóhönnu Sigurðardóttur voru 35 árið 2010. Í janúar 2016, þegar Sigmundur Davíð Gunnlaugsson átti þrjú mánuði eftir á stóli forsætisráðherra, voru starfsmenn ráðuneytisins 44 talsins. Réttu ári síðar hafði þeim fjölgað um tvo. Þeir voru orðnir 49 í ársbyrjun 2018 og 54 nú.

Athygli vekur að meðal starfsmanna ráðuneytisins eru þrjú fyrrverandi þingmenn Samfylkingarinnar, Steinunn Valdís Óskarsdóttir, Róbert Marshall og Bryndís Hlöðversdóttir. Steinunn Valdís hefur starfstítilinn skrifstofustjóri á skrifstofu jafnréttismála, Róbert er upplýsingafulltrúi ríkisstjórnarinnar og er skráður á skrifstofu yfirstjórnar og Bryndís Hlöðversdóttir er síðan ráðuneytisstjóri.

Bryndís var þingmaður Alþýðubandalagsins og síðar Samfylkingarinnar 1995–2005. Róbert sat á þingi fyrir Samfylkinguna frá 2009 og Bjarta framtið 2013–2016. Steinunn Valdís var þingmaður Samfylkingar 2007–2010.

Alls eru tíu manns með starfstítilinn lögfræðingur í ráðuneytinu og fimmtán eru „sérfræðingar“. Sex bera starfsheitið skrifstofustjóri, stjórnarráðsfulltrúar eru tveir, einn alþjóðafulltrúi, einn skjalastjóri, einn verkefnastjóri og einn ber titilinn „ritari þjóðaröryggisráðs“. Þá er einn starfsmaður titlaður „stefnumótunarsérfræðingur“ á „skrifstofu stefnumála“.

Er nokkur „þörf“?

Í fjárlagaumræðunni fyrir ári gagnrýndi Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, að lögð væri til tæplega 40% aukning á framlögum til forsætisráðuneytis milli ára. Þá átalði hann enn fremur að starfsmönnum ráðuneytisins hefði fjölgað um

þriðjung á örfáum árum, þar á meðal hefðu allar heimildir til skipunar aðstoðarmanna verið fullnýttar og sagði hann ríkisstjórnina láta allt snúast „fyrst og fremst um kerfið og sjálfa sig“.

Í kjölfar fjölgunar starfsfólks forsætisráðuneytis hefur verið kallað eftir stærra húsnæði en í samkeppnislýsingu vegna 1.200 fermetra viðbyggingar sagði orðrétt: „Byggja þarf viðbyggingu við Stjórnarráðshúsið í Lækjargötu...“ Rétt er að staldra við þetta orðalag og spyrja fyrst hvort nokkur þörf sé á öllum þeim fjölda embættismanna sem skipaðir hafa verið til starfa í forsætisráðuneytinu undanfarin ár. Undir lok niunda áratugarins nægðu ráðuneytinu fimmtán starfsmenn. Sá samanburður er kannski ósanngjarn þar sem opinber stjórnarsýsla er orðin umfangsmeiri. Hvað sem því líður þá voru starfsmennirnir mun færri fyrir aðeins áratug og rétt að velja því upp hvort ekki væri möguleiki á að fara betur með opinbert fé og hagræða í rekstri forsætisráðuneytis. Yrði það gert kæmi kannski í ljós að engin „þörf“ er á fyrirferðarmikilli viðbyggingu við eitt elsta steinhús landsins sem reist var á árunum 1765–1770. Auk þess að þrengja að margra mati um of að hinu aldna húsi þá kann svo að fara að viðbyggingin verði hreinlega álitin minnisvarði um brúð í opinberum rekstri. ■



Luxaflex®



Luxaflex® Duette® gluggatjöld



Luxaflex Duette býður upp á hundruð mismunandi efna sem gerir það mögulegt að sameina áferðir, liti og flekabreiddir. Með Duette lausnum getur þú gert heimili þitt einstakt. Duette er hægt að fá rafstýrð með Luxaflex Power View. Komdu við í sýningarsal okkar að Víkurhvarfi 2 og skoðaðu möguleikana eða kíktu á www.zenus.is.

COVID-lífið í einangrun:

LISTAVERKIN Á MATARDISKNUM BJÖRGUÐU GEÐHEILSUNNI

Hjúkrunarfræðingurinn og einkaþjálfari Ásthildur Björnsdóttir losnaði nýverið úr 27 daga einangrun eftir að hafa smitast við vinnu sína á Reykjalundi. Hún varð ekki mikið lasin en einangrunin tók svo sannarlega á. Feðginin „frammi“ töfrðu daglega fram listaverk til að gleðja sína konu.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Ég starfa sem hjúkrunarfræðingur á Reykjalundi og smitaðist í vinnunni,“ segir Ásthildur aðspurð út í aðdraganda lengsta mánaðar lífs síns.

„Fór strax í sóttkví eftir að vinnu lauk á sunnudagskvöldinu og fyrstu einkenni komu fram á miðvikudeginum. Fór í skimun á fimmtudeginum og fékk COVID-símtalið seinni-partinn þarna á fimmtudeginum þar sem staðfest var að ég væri smituð – en ég átti alveg von á því þar sem ég hafði verið mjög útsett þarna nokkrum dögum fyrr í vinnunni. Fyrst í stað átti ég að vera í tvær vikur í einangrun sem svo var framlengt þar sem ég var enn með einkenni – endaði að lokum í 27 dögum í einangrun.“

Fjölskyldan leitaði skjóls

„Heimilið fer algjörlega á hliðina þegar einn á heimilinu er smitaður en hinir ekki. Þetta þýddi einnig að allir aðrir fóru í sóttkví með tilheyrandi reglum og kvöðum tengdum því. Það sem bjargaði því að ég fékk að vera heima er að við erum með gestasalerni sem ég ein var með aðgang að. Þegar ég þurfti að komast á snyrtinguna krafðist það einmitt skipulags og undirbúning áður en ég fór út úr herberginu sem byrjaði á að haldinn var örfundur á FaceTime þar sem ég lét fjölskyldumeðlimi

vita að ég væri væntanleg fram og þau settu upp grímur og leituðu skjóls,“ segir Ásthildur sem er með eindæmum jákvæð.

Daglegar baðferðir voru hins vegar ekki í boði þar sem engin sturta er inni á gestasalerninu. „Úr varð að þau notuðu sturtuna en ég fékk aðgang að baðkarinu en það þýddi mikil þrif þegar ég fór í baðið því að það varð að sótt-hreinsa allt herbergið, bæði af mér og svo þurftu þau að koma inn og spritta aftur yfir alla snertifleti.“

Ásthildur vandaði til verka og þekkir í gegnum starf sitt hve mikilvægt er að gæta ýr-ustu varkárni við smitvarnir. „Svona aðstæður krefjast mikilla smitvarna og hreinlætis upp á 10 frá öllum á heimilinu til að forðast frekara smit, sem við náðum að gera en þau sluppu við smit.“

Fékk lítinn hita

Ásthildur segist ekki hafa orðið mikið veik og fékk til að mynda aðeins 37,9 stiga hita í nokkrar klukkustundir daginn sem fyrstu einkenni komu fram en alla hina dagana var hún hitalaus. „Ég fékk samt sem áður ýmis einkenni sem komu fram á mismunandi tímabilum í þessu ferli. Einkenni eins og til dæmis háls-særindi, hósta, kvefeinkenni eins og nefrennsli í tíma og ótíma, hellu fyrir eyrun, mislæman höfuðverk, ógleði, svima, mikinn slappleika og þreytu, mæði við minnstu áreynslu, augnsýkingu, niðurgang, mikinn hroll, beinverki

og húðverki, þrátt fyrir að vera ekki með neinn hita,“ en venjulega eru eymsli í húð fylgikvilli hita.

„Svo brenglaðist bragð- og lyktarskyn þannig að fyrst fann ég eingöngu hryllilega vont bragð af öllu og fann bara magna bensínlykt. Það breyttist svo sem betur fer yfir í að finna ekkert bragð né lykt sem er skárra en að finna ógeðslyktina og svo fór það yfir í – og er enn, að ég finn smá lykt og bragð en ekki eins og var áður,“ segir Ásthildur sem er mikil smekkkona á mat og sannkölluð listakona í eldhúsinu.

Einmanaleikinn

„Það sem var erfiðast í öllu þessu ferli voru ekki veikindin sjálf heldur miklu frekar þessi langa einmanalega einangrun. Að vera innilokaður í litlu herbergi og stara á veggina og mega ekki koma nálægt fólkinu sínu reyndi alveg töluvert á, bæði mig og eins á hina fjölskyldumeðlimina. Fyrir þá að vita af sínum nánasta þarna innilokuðum og mega ekki koma nálægt honum. Einnig hafði ég alltaf áhyggjur yfir því að stofna þeim í hættu með því að smita þau í hvert sinn sem ég þurfti á snyrtinguna og eins þegar dyrnar voru opnaðar þegar ég fékk matarsendingarnar.“

Ásthildur segist hafa fundið sterkt fyrir því hvað litlu hversdagslegu hlutirnir gefa manni mikið. Líkt og að sitja til borðs með fjölskyldunni, fara sjálf fram og fá sér að borða þegar maður vill. „Í

þessum aðstæðum verður fólk algjörlega upp á aðra komið. Litlir hlutir eins og að fara út fyrir hússins dyr í stuttan göngutúr eru ekki í boði. Heimur manns, lífsgæðin og frjálsræðið verður innsiglað inni í því rými sem einangrunin á sér stað í.“

Dagdraumar um fjöll

Ásthildur reyndi að láta dagana líða en inniveran reyndist þessari orkumiklu íþróttakonu erfið. Ástríður starfaði um árabil sem einkaþjálfari og er sannarlega ekki sú tegund sem getur sleppt hreyfingu auðveldlega. „Ég hafði hundana mína tvo mér til mikillar ánægju, fór langleiðina með að klára Netflix, öll símtölin stytta svo sannarlega stundirnar, þegar ég komst í það þá reyndi ég að vera eins lengi í því og ég gat til að láta daginn líða. Ég gat ekkert lesið en þar sem ég elska að fara í fjallgöngur úti í náttúrunni að þá fannst mér dásamlega skemmtilegt að skoða flottar myndir af landslagi, fjöllum og náttúru á Instagram og Facebook og lét mig dreyma um að komast á fjöll og fékk hugmyndir að skemmtilegum fjallgöngum.“

Þörfin fyrir hreyfingu fékk litla sem enga útrás. „Það reyndi líka mjög mikið á hversu litla hreyfingu ég fékk allan þennan tíma. En ég er að öllu jöfnu mjög líkamlega virk en ég stunda mikla hreyfingu og það skemmtilegasta sem ég geri er að fara í fjallgöngur. Þennan tíma var eina hreyfingin sem ég fékk þegar

farið var á snyrtinguna og svo reyndi ég að fara út í garð einu sinni á dag og gekk þar fram og til baka í smástund.“

Hápunkturinn

Feðginin Birgir Gunnarsson eiginmaður Ásthildar og dóttir þeirra Ásta Rakel hugsuðu sannarlega vel um sína konu og fönnduðu dýrindis máltíðir stundum oft á dag. Ásthildur deildi myndum af matarbökkunum á samfélagsmiðlum á meðan á einangruninni stóð og biðu vinir hennar margir spenntir eftir mynd dagsins.

„Hápunktar allra daganna voru þegar ég fékk matarbakkann inn í herbergið nokkrum sinnum á dag. Þar sem bragðskynið var annaðhvort ekkert eða brenglað þá skipti öllu máli að maturinn væri fallega framreiddur og nógu litríkur fyrir augað.“

Þau sáu fljótt hvað máltíðirnar vöktu mikla lukku hjá mér og þegar bragð- og lyktarskynið var ekki til staðar þá skipti svo sannarlega miklu máli hvernig maturinn leit út.

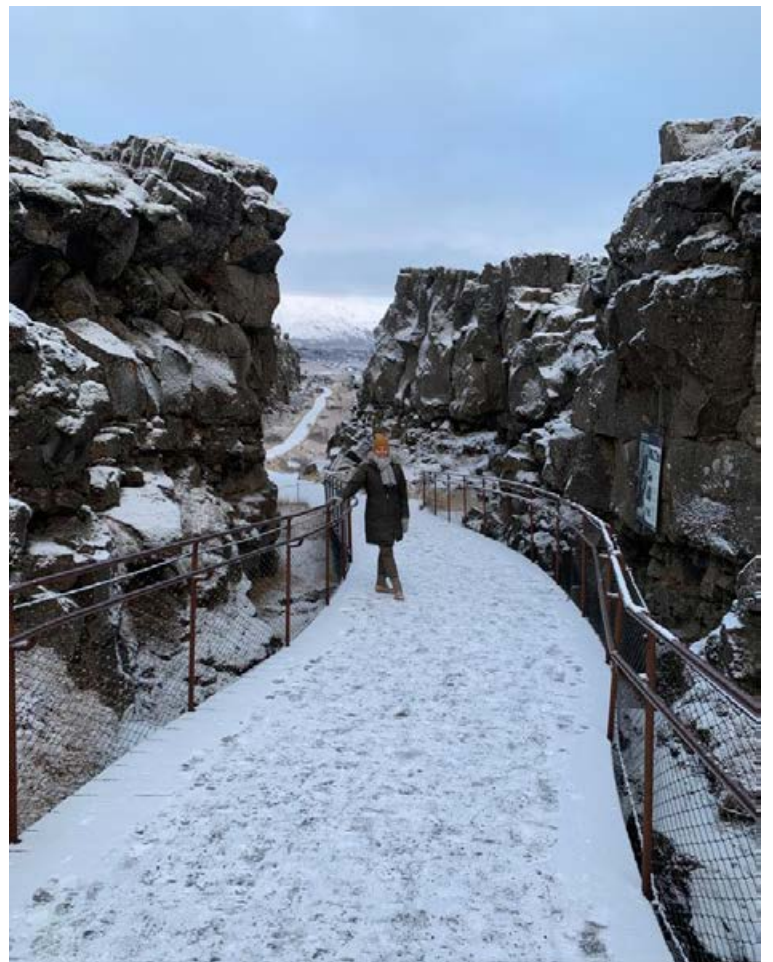
Þegar bragðskynið var farið þá fékk ég æði fyrir því að borða Lay's saltaðar kartöfluflogur, ekki að ég fyndi neitt bragð – heldur var áferðin svona líka skemmtileg að narta í.“

Bragðskyn og lyktarskyn getur breyst mjög samfara því að fá veiruna og er eitt helstu einkenna hennar. „Ég virðist þola sterkan mat betur núna þar sem bragðskynið er ekki alveg komið aftur til baka. Finn stundum lykt og stundum ekki – eins og lyktarskynið sé





Ásthildur missti bragðskyn svo útlitið skipti sköpum. MYNDIR/ AÐSENDAR



Fyrsti göngutúrinn eftir einangrun var svo tekinn í Almannagjánni.

Heimur manns, lífsgæðin og frjálstræðið verður innsiglað inni í því rými sem einangrunin á sér stað í.

mjög flóktandi. Eins og staðan er í dag þá hef ég heldur ekki lyst á banana og finnst hann ógeðslegur," segir Ásthildur sem var alla jafna mikil banaunnandi og heldur í þá von að bragðlaukarnir sættist við ávöxtinn fyrr en seinna.

Hemja keppnissemi

Ásthildur losnaði úr einangrun fyrir rúmri viku og er frelsinu fegin. „Ég er svo hamingjusöm yfir að þetta sé yfirstaðið og að ég sé búin að fá frelsið aftur! Er þó enn með hósta og smá kvef ásamt því að bragð- og lyktarskyn er ekki alveg komið aftur til baka. Þrekið er minna en fyrir smit og nú tekur við að koma sér aftur í fjallgönguform en ég er búin að fá mörg góð ráð frá öðrum póst-kóvidum og allir eru þeir sammála um að góðir hlutir gerast víst hægt. Nú reynir á að hemja keppnissemi og fara hægt af stað.“

Aðspurð um ráðleggingar til þeirra sem gætu átt eftir að lenda í hennar sporum svarar hjúkrunarkonan: „Ég hvet fólk til að nota tæknina og tala við

fólkið sitt. Ég notaði FaceTime mjög mikið til að sjá fólk á skjánum.

Mæli einnig með því að búa sér til rútínu í þessum einmanalegu aðstæðum. Þetta tímabil var eins og að vera stödd í myndinni Groundhog day – allir dagar voru eins. Rútínan sem fór í gang var að fara á fætur, skipta um fót og búa um rúmið – þrátt fyrir að eyða svo öllum deginum í því. Þá sáu fjölskyldumeðlimir til þess að ég fékk reglulegar máltíðir sem hjálpaði svo sannarlega til þess að láta dagana líða. Samkvæmt COVID-göngudeildinni var það þrennt sem ég átti að fókusera á og það var að borða, drekka nóg og gera öndunaræfingar sem ég gerði samvisskusamlega og reglulega yfir daginn. Ef fólk á gæludýr að hafa þau hjá sér – ég spurði sérstaklega um það þegar þetta byrjaði hvort ég mætti hafa hundana mína tvo hjá mér sem var í lagi og þeir veittu mér mikinn félagsskap. Þar sem ég hef aðgang að lokuðum garði fékk ég leyfi til þess að fara

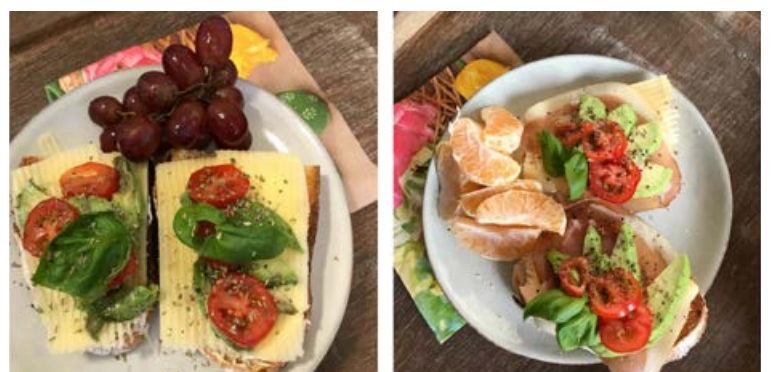
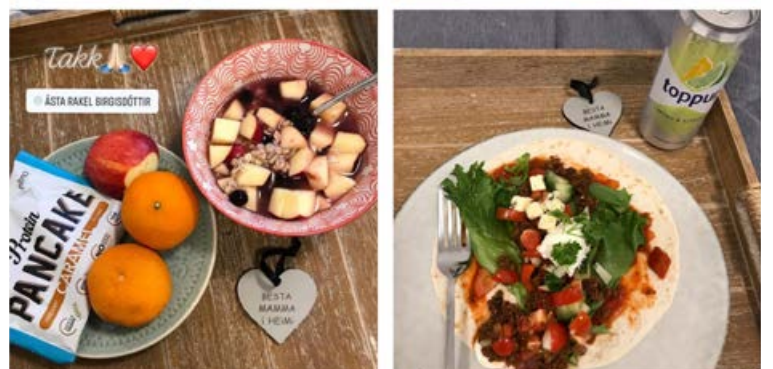
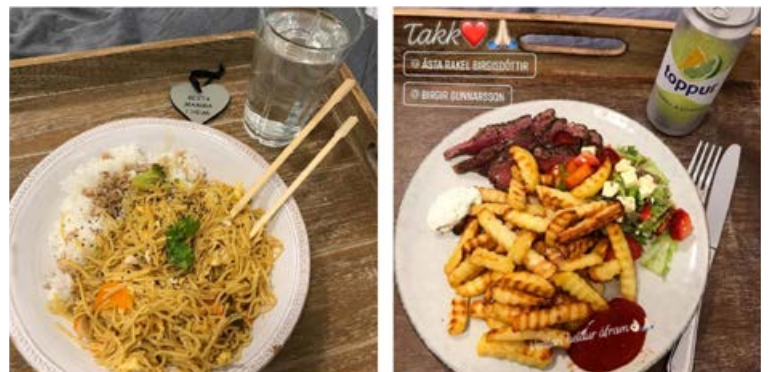
þangað út í smástund og ég reyndi að komast út daglega þótt í stuttan tíma væri.“

Vinir, vandamenn og yfirmenn geta líka haft jákvæð áhrif á líðan fólks í einangrun.

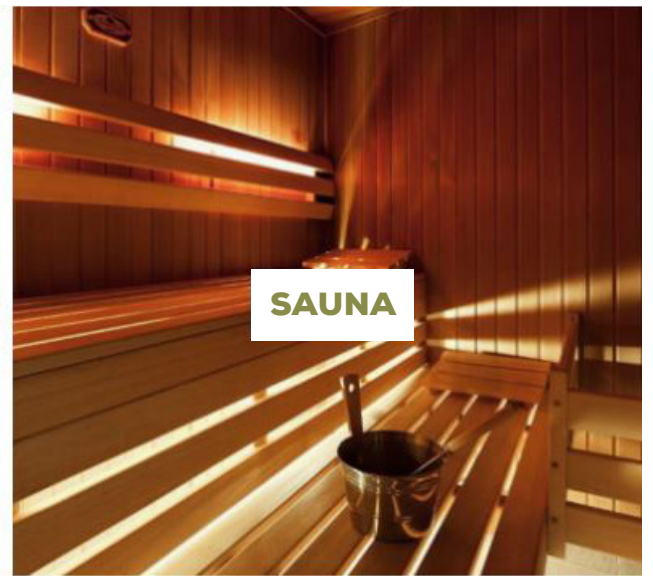
„Það að hafa samband við fólk í einangrun, hvort sem er í síma eða í skilaboðum. Það gefur ótrúlega mikið að fá smá tengingu við raunheima og að þú vitir og finnst að það sé hugsað til þín. Þá skiptir einnig mjög miklu máli að finna fyrir stuðningi frá vinnuveitendum í aðstæðum sem þessum.“

Ásthildur segir bestu fjárfestingu einangrunarinnar hafa verið að kaupa snertilausan hitamæli þar sem mæla þurfi hitann tvisvar á dag.

„Einnig leyfði ég mér aldrei að hugsa um hversu lengi ég væri búin að vera inni í herberginu heldur hugsaði ég frekar að með hverjum deginum sem liði yrði styttra í það að ég kæmist aftur út,“ segir Ásthildur sem brosir nú hringinn en fer sér hægt enda líkaminn enn að jafna sig. ■



Maturinn sem fjölskyldan færði Ásthildi var sannkallað listaverk fyrir líkama og sál.



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

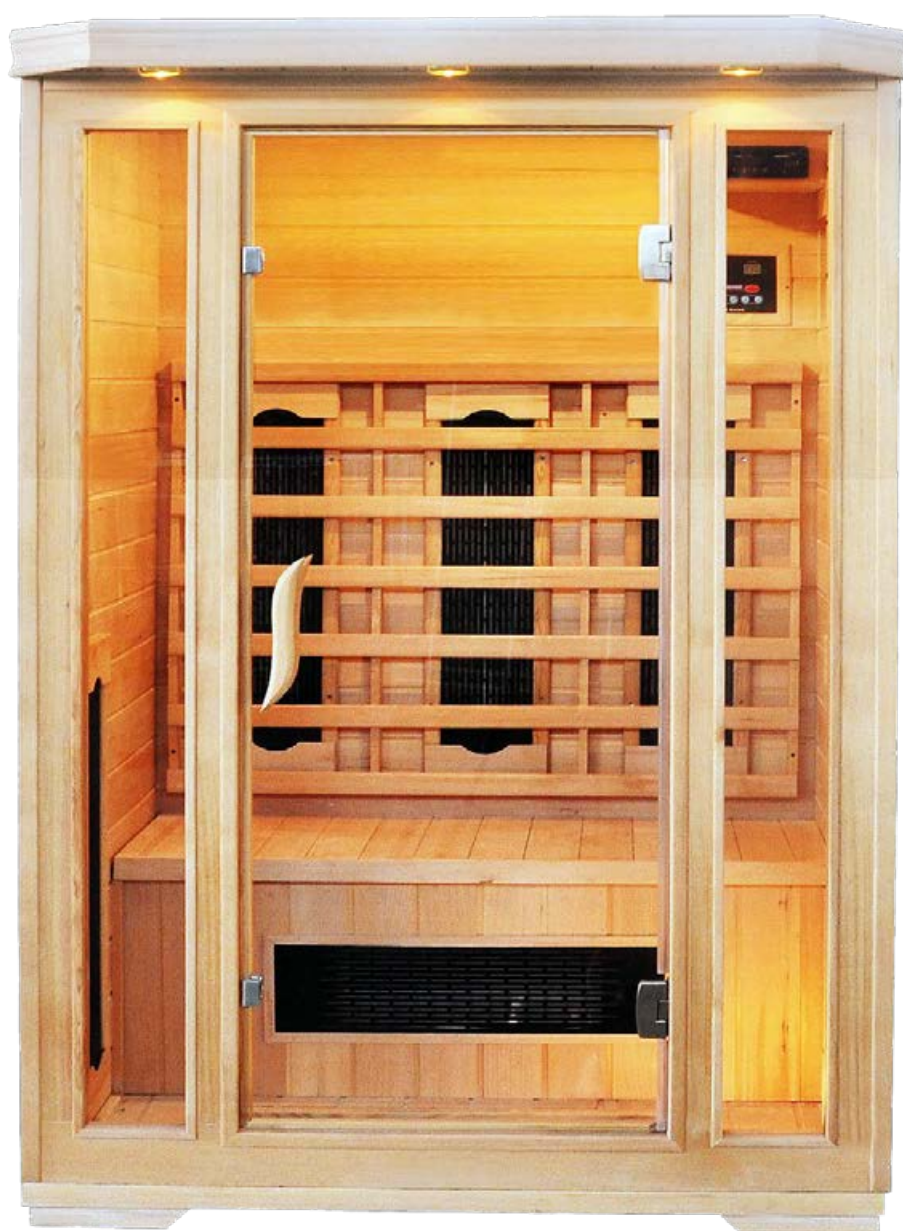
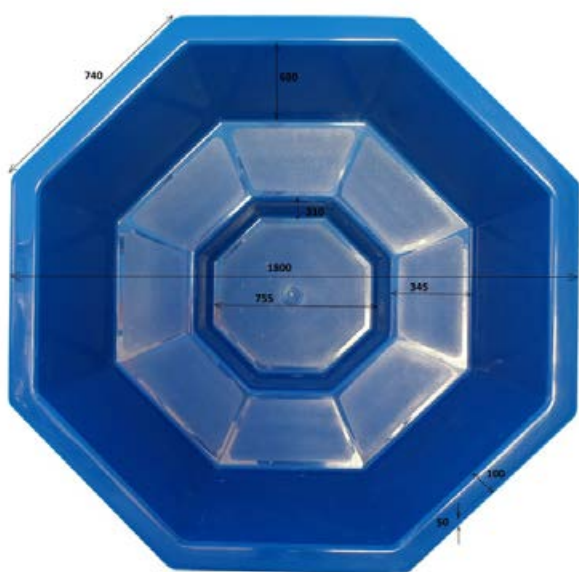


INFRARAUÐUR KLEFI



HEITIR POTTAR

Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
guðrunosk@dv.is



Ekki skylda að byrja í átaki í janúar

Ásdís hjálpar konum að öðlast heilbriggt samband við mat, rétta kórónuna af og lifa sínu besta lífi. Þegar kemur að því að „komast í kjólinn fyrir jólin“ segir Ásdís konum að kaupa sér kjól sem passar *núna*.

„Í kjólinn fyrir jólin“

Nú þegar nær dregur jólum fer maður að heyra setninguna „í kjólinn fyrir jólin“ æ oftast. Við spurðum Ásdís hvað henni þyki um þessa hugmynd.

„Elsku þú, keyptu þér kjól sem þér finnst fallegur og passar núna. Það er að segja, ef þú vilt kaupa kjól, vertu í því sem þér finnst þægilegt og lætur þér líða vel með sjálfa þig,“ segir hún og bætir við að hún viti þó hver meiningin sé á bak við setninguna.

„Þetta á að vera hvetjandi fyrir fólk til þess að „gefa í“ og léttast fyrir jólin. Bara sömu skilaboð og við heyrum úti um allt, léttari = betri.“

Hefur ekkert með viljastyrk að gera

Ásdís segir að fólk hafi frjálsan vilja til að taka ákvarðanir fyrir sig en hennar persónulega mat sé að fólk eigi bara aldrei að fara í megrun.

„Það er algengara en ekki að því fylgi mikið niðurrif, neikvæð líkamsmynd og að fólk sveiflist upp og niður í þyngd. Við viljum halda að okkur skorti bara viljastyrk en þetta hefur ekkert með viljastyrk að gera, líkaminn okkar er ekki hrifinn af þyngdartapi sem við þvingum hann í og það fara ýmsir varnarmekanismar í gang við það. Það sem megrunarmenningin gerir hins vegar er að láta okkur halda að það sé okkur að kenna að við höldum ekki út, þegar þetta var allan tímann „megruninni“ að kenna, hún brást, ekki þú,“ segir hún.

Í megrun í 60 ár

Ásdís stofnaði Instagram-síðuna @HealthIsNotASize í apríl á þessu ári. „Ég stofnaði síðuna með það að markmiði að hvetja fólk til þess að bæta heilsu sína óháð holdafari. Sjá töfrana sem gerast þá, hversu frábært það er að losna undan því fangelsi að líða alltaf eins og maður þurfi að breyta líkamanum sínum. Því ég get sagt þér eitthvað, það eru konur yfir áttætt í megrun og hafa verið í megrun í kannski 60 ár. Ég segi pass við því fyrir mig,“ segir Ásdís.

Heitasta ósk Ásdísar er að síða hennar hjálpi allavega einni konu til að snúa við blaðinu áður en hennar megrunavegferð gengur jafn langt og Ásdísar gerði.



Þegar Ásdís var sem léttust stundaði hún hvað óheilbrigðustu lifnaðarhættina.

MYND/ADSEND

„Ég er bara 28 ára en alveg fram á unglingsár var ég minnt á það hægri, vinstri að ég væri of feit og það stimplaðist mjög fljótt inn og sjálfsmyndin var eftir því. Um leið og ég gat fór ég svo að eyða öllum mínum tíma í að reyna að vera mjó, sem tókst tvisvar. En svo fór það alltaf úr böndunum og auðvitað kenndi ég mér um það allt saman. Mitt tilvik gekk alltof langt og ég þróaði með mér lotugræðgi,“ segir hún.

„Við eigum öll að vera mismunandi, sumir eru grannvaxnir frá náttúrunnar hendi en við erum það ekki öll, og okkur er ekki öllum ætlað að vera svoleiðis. Sumir hafa sagt „en ef fólk borðar hollt og hreyfir sig þá grennist það“ en það er bara ekki alltaf svoleiðis. Vissulega er stór hópur sem grennist, en það er líka mjög há prósentu sem þyngst aftur.

Við tengjum heilbrigði allt of mikið við tölu á vigt, sem ég skil vel þar sem BMI er ennþá notað í heilbrigðiskerfinu okkar til þess að mæla heilsu og fólk fær ekki tryggingar vegna þyngdar sinnar. Það er búið að gera okkur svo hrædd við fitu og stimpla inn í hausinn á okkur að það að vera grannur sé best, að það er ekki nema von að fólk hristi hausinn þegar það heyrir „heilsa í öllum stærðum“. Ég dæmi ekki, ég skil það fullkomlega því það er ekkert langt síðan ég var þar sjálf,“ segir Ásdís og heldur áfram:

„Mesti misskilningurinn er þó að „heilsa í öllum stærðum“ þýði að ALLIR séu að tileinka sér heilsusamlegar venjur í öllum stærðum. Það er ekki svoleiðis. En það þýðir að þú getur ekki séð lifnaðarhætti fólks utan á því. Rannsóknir sýna fram á að það séu lifnaðarhættir en ekki talan

„Það eru konur yfir áttætt í megrun og hafa verið í megrun í kannski 60 ár. Ég segi pass við því fyrir mig.“

á vigtinni sem hafa áhrif á heilsu okkar,“ segir hún og bætir við:

„Fyrir utan það að næring og hreyfing er bara lítill hluti af heilsu okkar sem heild, er

svo ótal margt annað sem spilar inn í. Svefn, andleg heilsa, félagsleg heilsa, staða í þjóðfélaginu, fjárhagur og svo margt annað. Svo eiga allir skilið virðingu, óháð stærð og heilsu.“

Lífið snýst um meira en mat

Ásdís bendir á að þegar hún var sem léttust hafi hún stundað hvað óheilbrigðustu lífshættina. „Ég djammaði mikið og borðaði lítið sem ekkert. Ég var meira að segja hrædd við krydd. En fólk hrósaði mér í hástert hægri, vinstri fyrir hvað ég væri nú búin að ná miklum árangri og hvað það væri flott hjá mér og meinti auðvitað vel. Svo stundaði ég ofát inni á milli og ældi síðan,“ segir hún.

„Í dag snýst líf mitt um svo margt annað en bara mat, hann er bara partur af lífinu. En matur átti líf mitt frá því ég vaknaði þar til ég fór að sofa hér áður fyrr. Ég þarf ekki að troða mig út af pitsu því ég má fá mér pitsu hvenær sem er, ég þarf ekki að borða heilan seríospakka því seríós er ekki bannað. Ég nærir mig með því sem mér líður vel af og ég hreyfi mig af því ég hef alltaf elskað hreyfingu.“

Matur missir mátt sinn

Aðspurð hvort hún hafi ráð fyrir fólk sem hefur áhyggjur af desembermánuði og öllum matnum og sætindunum sem eiga það til að fylgja hátíðarhöldum svarar Ásdís:

„Ef maður hefur unnið grunnvinnuna, er ekki lengur fastur í „megrunar/ofát“ vítahringnum þá missir þessi matur mátt sinn. Matur er bara matur, sama í hvaða formi. Jólin fara að snúast um meira en bara matinn, þó maturinn sé vissulega mikilvægur líka því matur er partur af hefðum okkar. Mesti „triggerinn“ er þó þetta loforð sem maður gefur sjálfum sér um nýja „átakið“ í janúar, það kveikir undir því sem ég vil kalla „síðasta kvöldmáltíðin“ þar sem þú ert að njóta þess að borða allt og mjög mikið af því, því að bráðum er það bannað. Ég upplifi sjálf mikið þakklæti í kringum jólamatinn, að ég geti gefið börnunum mínum það sem þau óska sér og átt gleðileg áhyggjulaus jól því það er ekki sjálfgefið.“

KONAN SEM HVARF OG FANNST Í GEGNUM GOOGLE MAPS

Maribel Ramos var fyrrverandi liðbjálfi í bandaríska hernum. Hún var í þann veginn að útskrifast frá háskóla þegar hún hvarf sporlaust. Síðast sást til hennar í eftirlitsmyndavél 2. maí 2013, þar sem hún var hjá leigusalanum að greiða húsaleigu.

SAKAMÁL

Ágúst Borgþór Sverrisson
agustb@dv.is



Lífið brosti við hinni 36 ára gömlu Maribel Ramos þegar hún hvarf sporlaust vorið 2013. Sagan gerist í Orange-sýslu í Kaliforníu. Þar hafði Maribel alist upp í fátækri fjölskyldu mexíkóskra innflytjenda. Hún skráði sig í herinn árið 2001 og þjónaði síðar á átaka-svæðum í Írak. Maribel vann sig upp í stöðu liðbjálfa en lauk herþjónustu árið 2009.

Hún þjádíst af áfallastreituröskun í kjölfar herþjónustunnar. En hún var staðráðin í að koma lífi sínu í lag og stefndi á störf innan lögreglunnar. Þar kom háskólagráða sér vel og hún skráði sig í Kaliforníuháskóla. Hún átti skammt eftir í útskrift þegar hún hvarf.

Maribel leigði tveggja svefnherbergja íbúð í Orange City en meðleigjandi hennar var kínverskur maður á sextugsaldri, Kwan Chol Joy, ávallt kallaður KC Joy. Þau voru nánir vinir og það var KC sem tilkynnti um hvarf hennar til lögreglu og var hann mjög áhyggjufullur. Sólarhring síðar hafði lögregla lýst eftir Maribel og fjölskylda hennar dreifði flugritum með mynd af henni.

Síðast sást til hennar hjá leigusalanum

Maribel hafði horfið sporlaust. Engar myndir fundust til dæmis af henni í eftirlitsmyndavélum eftir 2. maí. Haft var samband við fjölda fólks sem þekkti til hennar og enginn vissi hvar hún hélt sig. Síminn hennar og bíllyklar voru horfnir en bíllinn var fyrir utan heimili hennar. Inni í íbúðinni var handtaska hennar og seðlaveski.

Eftirlitsmyndavél sýndi Maribel fyrir utan skrifstofu framkvæmdastjóra fjölbýlishússins þar sem hún bjó en hún var að borga leiguna. Þetta var að kvöldi 2. maí 2013, laust eftir kl. 20. Eftir þetta sást ekki til hennar. Það



Maribel Ramos hvarf vorið 2013.

MYND/FACEBOOK



KC og Maribel voru nánir vinir.

MYND/YELP

furðulega var að hún var svo léttklædd á myndbandinu að erfitt var að sjá fyrir sér að hún væri að fara að heiman. En það virtist hún hafa gert.

Meðleigjandinn KC Joy var mjög samvinnufús við lögreglu og áhugasamur um að hún leysti málið. Hann veitti lögreglu greiðlega leitarheimild í íbúðinni og lét af hendi snjallsíma sinn og fartölvu. Ekkert grunsamlegt fannst í íbúðinni eða tölvubúnaði í eigu KC.

Maribel hafði oft hringt í neyðarlínuna

Kærasti Maribel hét Paul Lopez. Við yfirheyrslu hjá lögreglu sagði hann að samband þeirra hefði ekki verið mjög alvarlegt. Þau væru að deita en hann hitti líka aðrar konur. Síðar kom í ljós að Maribel hitti nokkra aðra menn og kvöldið 8. maí, fimm dögum eftir að hún hvarf, átti hún stefnumót við annan mann. Yfirheyrslur yfir honum og Paul Lopez leiddu í ljós að þeir höfðu báðir fjarvistarsonnun fyrir kvöldið sem Maribel hvarf.

Tíð símtöl Maribel í neyðarlínuna 911 vörpuðu grun á meðleigjanda hennar, KC Joy. Hún hafði hringt alloft, sagt að ekki væri um neyðartilvik að ræða, en hún væri hugsanlega í hættu. Henni var mikið í mun að símtölin

væru hljóðrituð og upptökur geymdar, sem er vaninn hjá neyðarlínunni. Hún sagði að ef eitthvað alvarlegt kæmi fyrir væri mikilvægt að hafa í huga að hún hefði verið að verja líf sitt. Lét hún að því liggja að komið gæti til hættulegra átaka milli sín og vinar hennar og hún gæti gert honum mein.

Maðurinn sem hún var að ræða um var KC Joy og hún nafngreindi hann. Kom í ljós að vaxandi ágreiningur hafði verið milli þeirra. KC hafði misst vinnuna og gat ekki staðið í skilum með sinn hluta leigunnar. Vildi Maribel þess vegna að hann flytti út. KC var ástfanginn af Maribel og vildi að samband þeirra þróaðist úr vináttusambandi yfir í ástarsamband. Hún sagði að hann væri of gamall fyrir hana.

Netnotkun kom upp um hann

Lögregla yfirheyrði KC nú af meiri hörku en áður en hann neitaði að eiga nokkurn hlut í hvarfi Maribel. Engin sönnunargögn gegn KC fundust og ekki var hægt að handtaka hann.

Náin vinkona Maribel, Emily C, birti tilkynningu á vefnum Yelp.com þar sem hún lýsti eftir vinkonu sinni og skildi eftir símanúmer foreldra hennar fyrir hvern

þann sem gæti búið yfir upplýsingum um aðdrif Maribel. Þetta var nokkuð sérkennilegt þar sem umræddur vefur snýst aðallega um veitingahúsarýni. Enn skýrnara var þó hvernig KC blandaði sér í umræðurnar. Hann lýsti með hástemmdum og hjartnæmum hætti vináttu sinni og Maribel, að hann myndi fóna lífi sínu fyrir hana og að hann hefði gert hana að arfþega að líftryggingu sinni.

Aðrir þátttakendur í umræðunum töldu grunsamlegt að KC talaði um Maribel í þátíð og þeim þótti hann veita óviðeigandi upplýsingar um vináttu þeirra og samskipti.

Lögregla fylgdist nú náið með ferðum KC og sá að hann var daglegur gestur á almenningsbókasafni. Hann notaði tölvur safnsins en hans eigin tölva var hjá lögreglunni. Lögregla fékk heimild til að fylgjast rafhænt með tölvunotkun KC á safninu. Kom þá í ljós að hann var sífellt að fara inn á svæði á Google Maps sem var utan við þjóðveginn, ekki langt frá Orange City.

Lögreglan fór á þetta svæði og fann þar líkamsleifar Maribel í grunnri gróf. Þær voru það mikið rotnaðar að ekki var hægt að kveða upp úr um dánarorsök hennar.

Kærasti Maribel hét Paul Lopez. Við yfirheyrslu hjá lögreglu sagði hann að samband þeirra hefði ekki verið mjög alvarlegt.

En KC Joy var ákærður fyrir morðið á Maribel Ramos og var réttað yfir honum árið 2014. Hann neitaði staðfastlega sök og engin bein sönnunargögn tengdu hann við morðið. En sú staðreynd að hann hafði gúglað í sífellu svæði þar sem líkið af Maribel fannst var kviðdómi nægileg til að sakfella hann. Var KC Joy fundinn sekur um morð af annarri gráðu dæmdur í 15 ára til ævilangs fangelsis. ■

EINS OG TRUMP HEFÐI VERIÐ SLÁTRAD MEÐ HÁPRÝSTIDÆLU

Í liðnum Blaðamaður fórnar sér er ýmislegt látið flakka. Nú var það hugmyndin að komast upp úr grunnlit og fá sólkysst útlit til að gera rótina þolanlegri á næsta fjarfundi.

BLAÐAMAÐUR FÓRNAR SÉR

Þorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is



Með auknu „náttúrulegu útliti“ sökum þess að hárgreiðslu- og snyrtistofur hafa verið lokaðar reglulega í ár eru menn og konur til í að ganga lengra til að fegra útlit sitt með öðrum leiðum. Allavega ég.

Hver vill ekki vera sólkysstur í miðjum faraldri, frosti og súld?

Ég hef löngum verið hrifin af brúnkukremi, með misjöfnum árangri þó – vinkonum mínum til ómældrar gleði. Ég ákvað því að fórna mér og finna leiðina að sólkysstum kroppi í desember. Það hefur jú oft verið sagt að það sé sálinni hollt að taka sig til þó ekki sé verið að fara neitt sérstakt. Þannig höfum við fjölskyldan haldið hátíðarkvöldverði og jólaboð og klætt okkur upp á þó enginn sé að koma eða fara – bara til þess að gera okkur dagamun saman. Og þennan dag ætlaði ég að vera brún. Jólaföndrið í ár var við það að hefjast.

Hvaða krem

Þar sem engin u-tanlandsferð var í ár og verður ekki á næstunni var þráin eftir andliti sem rennur ekki saman við gráu snjóköglana sem hrynja undan bílnum á svörtum vetrarmorgnum verkefni sem ég taldi vert að vaða í.

Eftir nokkra yfirlegu kom í ljós að hægt er að fá mjög ódýrt brúnkukrem í Bónus og allt upp í tug þúsunda króna krem. Þar fyrir utan stendur svo valið á milli krems, klúta, úða eða froðu. Svo virðist vera sem alls ekki megi nota sama kremið á andlit og líkama. Oft eru líkamskrem feitari og geta þá stíflað húðina í andlitinu og valdið bólum og útbrotum. Ekkert jólalegt við það skraut.

Ég prófaði ýmis krem og vökva en fannst Marc Inbane brúnkudroparnir út í dagkrem virka best á andlit og burstinn frá þeim virkar mjög vel til þess að fá hendurnar fallega brúnar.

Hendurnar vandamál

Guð einn veit að ég hef gengið



Það tókst. Hendur í stíl við haus.

MYNDIR/TM

BRÚNKUSKREFIN 6

SKREF 1

Byrja skal á því að skrúbba húðina í sturtu með skrúbb eða þar til gerðum bursta/hanska til að losna við þurrar og dauðar húðflögur. Þetta á sérstaklega við um hendur sem eru mjög þurrar eftir spritnotkun. Brúnkukremið mun annars sitja sem fastast í þurrkublettum, hnúum o.fl. Ekki fallett.

SKREF 2

Gott er að bera létt rakakrem á húðina til að tryggja að þurrari svæði dragi ekki frekar í sig brúnkukremið og „landakorts“ lúkkið sé ekki niðurstaða gjörningsins.

SKREF 3

Í upphafi skal endinn skoða. Hér þarf að velja fyrir sér tilgangi gjörningsins. Ég ætlaði mér að verða sólkysst um allan kroppinn og ákvað að nota öll helstu stoðtæki sem voru:

- Brúnkudropar – til að setja út í venjulegt andlitskrem
- Brúnkufroða eða -úði
- Hanski og/eða bursti

SKREF 4

Undirbúa stað átaka. Ef úði er notaður skal gera það í lokuðu rými svo sem sturtu, annars er fínt að standa á dökku handklæði á gólfinu.

SKREF 5

Veljið krem og búnað. Ég prófaði úða sem kemur vel út – jafnt á kroppinn en fer líka jafnt á ALLT í kringum þig. Ég hafði vit á að sprejja mig inni í sturtunni sem í kjölfarið leit út eins og Donald Trump hefði verið slátrað með háprýstidælu. Froða og hanski virka vel en þá situr eftir hvít hönd. Þar kemur burstinn sterkur inn.

SKREF 6

• Berðu kremið/froðuna á þig með sérstökum hanska. Gættu þess að strjúka jafnt yfir húðina og ekki setja á hendur eða andlit.

- Taktu af þér hanskan og settu 2-3 dropa af brúnkudropunum út í dagkremið og berðu í andlit. Þurrkaðu yfir augnabrunir með hreinum rökum klút.

- Þvoðu hendurnar og þurrkaðu vel.

- Gættu þess að hendurnar séu ekki of þurrar (þurrkublettir).

- Úðaðu brúnkuspreyi eða notaðu froðu á handarbakið og dreifðu úr með þar til gerðum bursta.

- Farðu í léttan víðan klæðnað – helst svartan og leyfðu herlegheitunum að þorna og ekki sturta þig í að lágmarki 2 tíma.

- Virtu fyrir þér fegurðina – farðu svo aftur í heimavinnugallann og upp í sófa.

ALLS EKKI

Setja á þig brúnkukrem 24 tímum áður en þú litar á þér augnabrunirnar. Ó, guð! Kremið virkjar einhvern fjanda sem gerir það að verkum að augnabrunaliturinn festist miklu meira í húðinni og þú færð „stimpil“ í stað augnabruna.



Burstinn er mikilvægur til að hendurnar komi vel undan gjörningnum. MYND/MARCIBANE



Spreyið kom vel út á kroppnum en síður á veggjum.



Þurrar hendur eru ekki góður strigi fyrir brúnkukrem.

í gegnum alls konar brúnkuslys. Á tímabili reyndi ég fyrir mér með brúnkuklúta sem skiluðu mjög misgóðum árangri. Ég þóttist nú vera eldri en tvævetur og eftir nokkra yfirlegu og samræður við mis brúnar konur virtist þetta almennt ekki vera svo flókið nema að hendurnar voru yfirleitt mesta málið.

Þar er komin ný tækni en internetið vill meina að það gefi góða raun að nota sérstakan bursta – í ætt við kinnalitarbursta – til að dreifa úr brúnkunni á höndunum og forðast þannig appelsínugula löfa.

Ég var bjartsýn, með fullan poka af kremum sem ég hafði keypt um allan bæ (og beðið í röð á pósthúsi eftir að sækja), kveikti á jólarásinni og lét slöppinn falla.

Undirbúningur

Eins og með alla málningarvinnu skiptir undirbúningurinn máli. Teipa, hylja gólfið, sparsla, pússa og allt það. Hér hefur mér oft brugðist bogalístin allverulega en ekki í þetta sinn enda langt gengin í fertugt og kominn tími til að sýna lágmarks fyrirhyggju. ■

TÍMAVÉLIN

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Menn þurfa ekki að vera margsigldir til þess að vita að í flestum erlendum stórborgum er að finna svonefndar „sex-búðir“. Eins og forvitnir ferðalangar kannast við, er í þessum verslunum seldur ýmis sá varningur sem á einhvern hátt tengist kynlífi – í víðustu merkingu þess orðs. Þarna má sjá græskulaus grínleikföng, klámblöð, myndbönd, gervilimi, uppblásnar plastkonur, leðurfatnað, gegnsæ undirföt og svipur, að maður tali ekki um allan þann varning sem venjulegir einfeldningar kunna engin skil á og geta ekki ímyndað sér til hvers séu brúklegir.

Enn sem komið er hefur enginn opnað slíka búð hér á landi, en í Reykjavík er hins vegar starfrækt póstverslun, sem selur ýmiss konar hjálpertæki fyrir þá sem kynda vilja lítillaga undir kynlífinu. „Þetta var skrifað í Helgarpóstinum í janúar 1986. Tilefni skrifanna var tilkoma póstverslunarinnar Pan, sem var fyrsta verslunin á Íslandi til að selja hjálpertæki ástalífsins.

Kynsveltur markaður

Pan póstverslun hafði starfsemi í lok árs 1986. Að baki versluninni stóðu félagarnir Guðmundur Rúnar Ásmundsson og Sæmundur Haukur Haraldsson. Þeir höfðu tekið eftir því að í Sóhó-hverfi í London mátti finna fjölda sérverslana með kynlífsvörur, en enga slíka mátti finna á Íslandi. Mátu það þeir svo að hér á landi væri eftirspurn sem þeir gætu svarað, eða eins og þeir orðuðu sjálfir „markaður sem hafði verið í svelt frá landnámi“.

Vakti verslunin hratt mikla athygli, bæði viðskiptavina sem og fjölmiðla. Athygli fjölmiðla beindist þó fremur að rekstrinum heldur en vöruframboðinu þar sem fyrirtækið lenti í þó nokkrum deilumálum þetta tæpa ár sem það var starfrækt.

Rekin vegna aukavinnu

Fljótlega eftir áramótin 1986 ákváðu Pan-félagarnir að færa út kvíarnar og hófu að skipuleggja sýningarkvöld, þar sem fatnaður sem þeir höfðu til sölu var sýndur á nokkurs konar tískusýningu þar sem finna mátti klæðalítlar fyrirsætur, svo klæðalítlar að sýningin þótti helst minna á nektardans að erlendri fyrirmynd. Hins vegar voru fyrirsæturnar af báðum kynjum. Mátti panta slíka sýningu í einkasamkvæmi en einnig fóru þær fram á skemmtistöðum. Ein stúlka



Sýningarhópurinn Pan (síðar Pam) sýndi varninginn sem seldur var í fyrstu kynlífhjálpartækjaverslun Íslands.

MYND/TIMARIT.IS

Klámbúllur og hjálpertæki ástalífsins

Fyrir rúmlega 30 árum gafst Íslendingum í fyrsta sinn kostur á að kaupa sér hjálpertæki ástalífsins hér á landi. Starfsemin, póstþjónusta með meiru, vakti mikla athygli, ekki alltaf jákvæða.

sem var fyrirsæta á slíkum sýningum var rekin úr dagvinnu sinni hjá Verzlunarskóla Íslands sökum þess að skólastjóra þótti póstverslunin Pan og sýningarhópurinn ósiðsamlegur og til þess fallinn að fæla burt nemendur og foreldra þeirra.

„Ég er ekki að skilgreina þessa vöru í anda klámlaga. Þetta er varningur, sem við sjáum seldan í vissum verslunum erlendis. Þær verslanir ganga á íslensku undir heitinu klámbúllur. Sá varningur, sem seldur er í klámbúllum, hlýtur að vera klámvara,“ sagði skólastjórinn, Þorvarður Elíasson, í samtali við Helgarpóstinn í mars 1986.

Blygðunarsemi almennings

Starfsemin vakti einnig athygli lögreglunnar. En í Morgunblaðinu í mars 1986 kom fram að lögreglustjórinn í Reykjavík hefði til skoðunar hvort starfsemi póstverslunarinnar Pan bryti gegn lögum um bann við dreifingu kláms eða hvort það bryti gegn blygðunarkekkni almennings. „Það er alltaf matsatriði og háð tíðaranda hvað telst klám og hvað ekki og því munum við ekki hafast að í þessu máli nema okkur berist kæra,“ sagði Böðvar Bragason, þáverandi lögreglustjóri, í samtali við Morgunblaðið.

Lögbann á nafnið

Þetta var ekki það eina sem varð umdeilt við verslunina.

„Eins og fram hefur komið, hefur fyrirtækið Pan h.f. á Akureyri lagt fram lögbannsbeiðni vegna nafnsins á póstversluninni Pan, sem verslar með hjálpertæki ástalífsins. Segja kunnugir að lögbannsbeiðni sé til komin sökum margendurtekinnna kvartana sárþjakaðra bænda sem versla við fyrrnefnt Pan-fyrirtæki á Akureyri.

Þegar bændurnir mæta á næsta pósthús til þess að leysa út „kítta“ frá Akureyri, sem sent er í póströfu, verða oft úr því hin vandræðalegustu augnablik. „Kítta“ er nefnilega selt í stórum og myndarlegum túbum, en þegar póstafræðslumenn og aðrir nærstaddir sjá að um er að ræða sendingu frá Pan, myndast gjarnan hláturviprur við munnvikin.

Bændum á Norðurlandi finnst það hins vegar lítt fyndið að þurfa að leysa út þessa innþökkuðu sívalninga í votta viðurvist. „Þetta var skrifað í Helgarpóstinn í apríl 1986. Eftir að lögbannið var sett á þurfti verslunin að skipta um nafn.

Bankastjórar hjálpertækjabanka

Á sama tíma hafði stærra mál komið upp í tengslum við reksturinn. Pan-sýningarhópurinn hafði verið orðaður

við vændi. Úr varð nokkurt fjölmiðlafár. Enda virtust fjölmiðlar elska að fjalla um þennan umdeilda verslunarrekstur.

„Tveir af kunnustu oddvitar ástarinnar í hinu íslenska samfélagi eru komnir í hár saman. Gagnkvæm vinátta virðist hafa breyst í hatur og þegar ég segi að það sé út af tittlingaskít, þá fer ekki á milli mála hverjir mennirnir eru. Að sjálfsögðu banka-stjórar hjálpertækjabanka ástarinnar, þeir Guðmundur Ásmundsson, eigandi fyrirtækisins „House of Pan“, sem selur hjálpertæki ástalífsins og Sæmundur Haukur Haraldsson sem hefur snúið sér alfarið að rekstri sýningarhópsins „Pam“.

Eftir því sem næst verður komist gegnir sá flokkur margþættu hlutverki í ástarlífi borgarinnar, meðal annars með því að lyfta þeim mönnum upp, sem of niðurdregnir eru orðnir af langvarandi búborgum og veita þeim viðunandi úrlausn.

Það er sárt til þess að vita að þessir tveir gömlu, góðu vinir og samstarfsmenn um ástamál skuli nú vera orðnir hatursmenn,“ sagði Flosi Ólafsson í vikulegum pistli sínum í júní árið 1986. Guðmundur og Sæmundur Haukur stigu fram í fjölmiðlum sitt á hvað, Guðmundur sakaði Sæmundur um vændisstarfsemi og

Sæmundur sagði Guðmundur veikan á geði.

Bjargvættir og draumaprinsar

Orðrómurinn um vændi meðal Pam-sýningarhópsins virtist ekki úr lausu lofti gripinn. Rannsóknarblaðamenn prufuðu að hafa samband við Sæmundur Hauk og mátti af tilsvörum hans dæma að ýmislegt stæði þar til boða sem ekki væri alveg eftir lögum. Hins vegar hélt Guðmundur sig áfram við hjálpertækjasölu, enda virtist þar nóg að gera.

Notast var við góð íslensk orð yfir þann búnað sem til sölu var. Titrarar voru kallaðir „judarar“ og oft nefndir draumaprinsar. Vörur sem voru ætlaðar körlum voru kallaðir „bjargvættir“. Bjargvættirnir voru fjölmargir og státuðu af nöfnum á borð við „Raf-Svalinn, Hólkurinn, Kreistari og Útlimalausa ambáttin.“

Fleiri höfðu þó þarna gert sér grein fyrir gullkúnni sem var fólgin í sölu hjálpertækja ástalífsins.

Annað fyrirtæki, Rómeó og Júlía, fór einnig að bjóða upp á póstverslun. Fór svo að Rómeó og Júlía keypti Pan-póstverslunina, fyrir 400 þúsund krónur, og opnaði í kjölfarið fyrstu eiginlegu verslunina á Íslandi sem bauð upp á hjálpertæki ástalífsins. ■



Ósjálfrátt
eftir Auði Jónsdóttur
Útgáfuár: 2012

Dag einn vaknar Eyja í sjávarþorpi vestur á landi, nýgift drykkfellum karli sem er tuttugu árum eldri en hún. Þau búa á rauðu svæði, örfáum skrefum frá rústunum þar sem snjóflóð féll skömmu áður og hreif með sér nírtján mannlíf. Röskar konur taka höndum saman til að koma ungu konunni frá eigingmanninum og í annað land, í samfloti með skíðadrottningu sem á ekki til orðið uppgjöf í orðaförða sínum. Löngu síðar skrifar Eyja sig aftur á sama stað til að reyna að skilja fortíðina, skáldskapinn í lífinu, fjölskyldu sína og þýðingu þess að vera skáldkona.

Umsögn: „Auður er einn albesti höfundur okkar Íslendinga. Bókin hennar Ósjálfrátt sem kom út árið 2012 hafði mikil áhrif á mig, sem verður ekki lýst með orðum hér og nú. Brjálæðislega vel skrifuð, manneskjuleg og einlæg bók sem fer alveg inn að kvíku.“



Kona í hvarfpunkti
eftir Nawal El Saadawi
Útgáfuár: 2019

Firðaus hefur verið dæmd til dauða fyrir morð. Hún segir sögu sína nóttina fyrir aftökuna. Egypsk, femínísk klassík sem afhjúpar undirokun kvenna í samfélögum Austurlanda nær eftir höfund sem hefur verið á dauðalistum íslamskra öfgahópa. Mergjuð skáldsaga.

Umsögn: „Ég er aðdáandi Angústúru sem gefur út vel valdar sögur sem sýna manni eitthvað nýtt um heiminn. Af mörgum góðum vil ég nefna Konu í hvarfpunkti sem er vel strúktúruerud saga um hryllilegar raunir konu í sterkbyggðu feðraveldi Egyptalands. Stíllinn er geggjaður. Ég hef mælt með þessari víða og finnst ástæða til að halda því áfram.“



Björg Magnúsdóttir á auðvelt með að koma fyrir sig orði bæði í sjónvarpi og á prenti.

MYND/SAGA SIG

ÓVINIR EIGA EKKI SKILIÐ BÓK

Björg Magnúsdóttir, sjónvarpskona og rithöfundur, elskar bækur. Hún er með fjölbreyttan smekk og nýtur þess að sefa forvitnina með lestri á milli þess sem hún skrifar sjálf.

Þorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is



Ég er dálítill lestrarhestur og hef alltaf verið. Bæði er ég mjög forvitin um alla mögulega hluti og svo finnst mér gaman að komast inn í hugarheim annarra. Það að festast í vel gerðri sögu er einhver besta tilfinning sem ég veit um,“ segir Björg sem sjálf hefur skrifað skáldsögu og handrit að sjónvarpsþáttum sem slegið hafa í gegn.

„Fyrsta alvöru bókin sem ég man eftir að hafa smyglað

með mér undir sæng var verkið Dauðarósir eftir Arnald Indriða, sem hefst á því að lík ungrar stúlku finnst á leiði Jóns Sigurðssonar skömmu eftir hátíðarhöld 17. júní. Eftir þann lestur leið mér, 13 ára stúlkunni, eins og ég væri orðin fullorðin,“ segir Björg og hlær sínum bjarta hlátri.

Hún segist ómögulega geta sagt hvaða bók hún myndi gefa óvini sínum. „Ef þetta væri raunverulegur óvinur ætti viðkomandi aldrei skilið að fá bók.“

Björg er jákvæðin uppmáluð að edlisfari og segir kófið ekki vera aðeins myrkur og ömurð.

„Það jákvæða við kófið er klárlega að hafa aukinn tíma í lestur.“

Aðspurð um hvaða jólabækur heilli hana í ár segir Björg að það sé af nægu spennandi að taka.

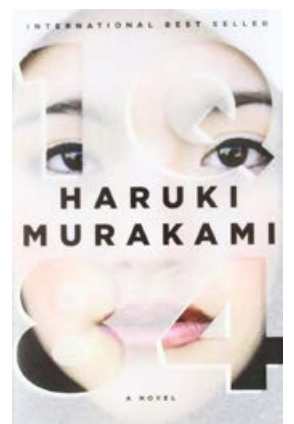
„Fyrir utan Bróður eftir Halldór Armand er ég spennt að lesa Blóðberg eftir Þóru Karítas, 107 Reykjavík eftir Auði Jóns og Birnu Önnu, Snertingu eftir Ólaf Jóhann Ólafsson, Eldana eftir Sigríði Hagalín, Vetrarmein eftir Ragnar Jónasson og Hansdætur eftir Benný Sif,“ segir Björg með sneisafullt náttborð – hálfgerð hlaðborð fyrir hugann. ■



Framúrskarandi vinkona
eftir Eleno Ferrante
Útgáfuár: 2015

Framúrskarandi vinkona segir frá vinkonunum Eleno og Lilo, uppvaxtarárum þeirra í alþýðlegu hverfi í Napólí, á sjötta áratugnum, þegar heimurinn er að taka miklum stakkaskiptum. Þetta er saga af vináttu, umbreytingum og lífsins gangi. Elena Ferrante er einn vinsælasti höfundur Ítalíu um þessar mundir, og bækur hennar eru þýddar á ótal tungumál. Ferrante fer huldu höfði, hefur aldrei veitt viðtöl eða komið fram. Í bréfi til útgefanda síns hefur hún sagt að bækurnar tali fyrir sig sjálfar og þurfi hennar ekki lengur með.

Umsögn: „Bókaflokkurinn um Eleno og Lilo er í miklu uppáhaldi hjá mér. Ferrante kjarnar ótrúlega vel vinkonusamband yfir lengri tíma með tilheyrandi hæðum og lægðum. Karakterarnir eru frábærir. Öll rammgölluð en á sama tíma skilur maður þau og heldur með þeim. Rúsínan í pylsuendanum er auðvitað að fá að ferðast um Napólí og Ítalíu gegnum bækurnar.“



1084
eftir Haruki Murakami
Útgáfuár: 2009

Bókin er í raun samansafn þriggja bóka. Gríðarmikið verk sem hefur farið sigurför um heiminn.

Umsögn: „Murakami hefur verið uppáhaldsrithöfundurinn minn mjög lengi. Eins furðulega og það hljómar líður mér alltaf eins og hann sé að skrifa bara fyrir mig, ég tengi sjúklega við bækurnar hans. Hann á margar góðar en bíblían er klárlega 1084 sem er einhver magnaðasta bók sem ég hef lesið.“

Bróðir
eftir Halldór Armand
Útgáfuár: 2020

Saga þeirra systkina Tinnu og Skorra var saga um hrylling og ofbeldi ástarinnar, þetta var saga um grimmd örlaganna, þetta var saga um það hversu lítið manneskjur hafa um það að segja hvernig líf þeirra fer. En þetta var líka saga um venjulegan mann. Mann sem hafði – til að orða það groddalega – drepið systur sína og vildi að ég skrifaði um það til þess að heimurinn vissi að honum hefði aldrei gengið nema gott eitt til.

Umsögn: „Halldór Armand hefur verið kallaður rödd sinnar kynslóðar og mér finnst það réttnefni. Fjórða bókin hans Bróðir, sem var að koma út, er í einu orði sagt frábær. Vel uppbyggð saga með þrívíðum karakterum sem maður sogast að. Í Bróður er líka heilmikil heimspeki og pælingar. Fær man til að hugsa.“





„... vildi ég gjarnan að ég gæti gefið sögunni eitthvað meira en fullt hús stiga.“

RAGNHILDUR ÞRASTARDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



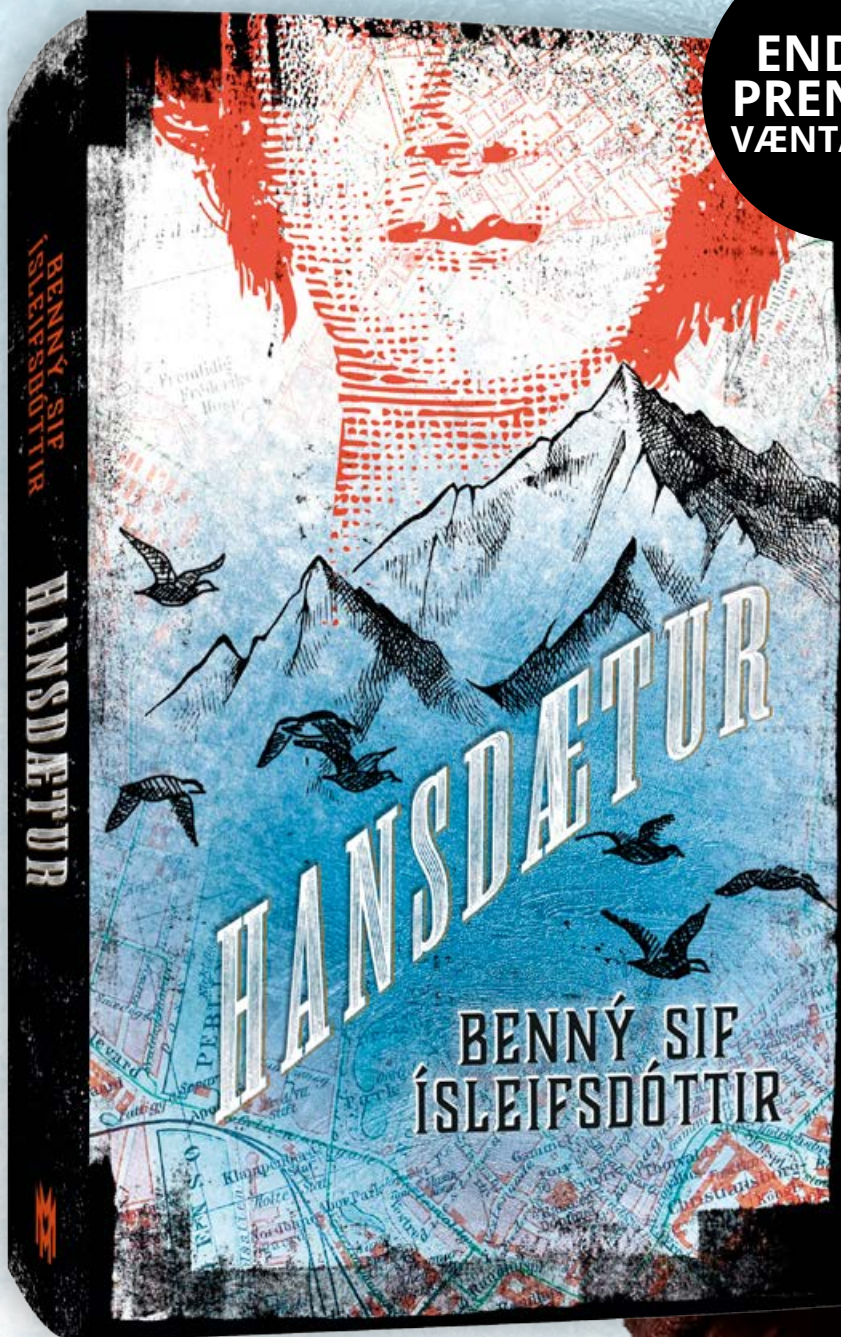
„Það er ekki oft sem ég klára bók og þrái framhald en nú biðla ég til höfundarins: Megum við fá frekari frásagnir af Gratiönu?“

SÆUNN GÍSLADÓTTIR / LESTRARKLEFINN

„Vel skrifuð og áhrifamikil bók sem erfitt er að leggja frá sér.“

BRYNHILDUR BJÖRNSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

ENDUR-
PRENTUN
VÆNTANLEG!



Benný Sif Ísleifsdóttir fer á kostum í leiftrandi skemmtilegri skáldsögu sem gerist á Vestfjörðum í upphafi 20. aldar.

Hansdætur segir af harðgerðum konum og andans mönnum, sorgum og sigrum, draumum og þrám.



Innbundin



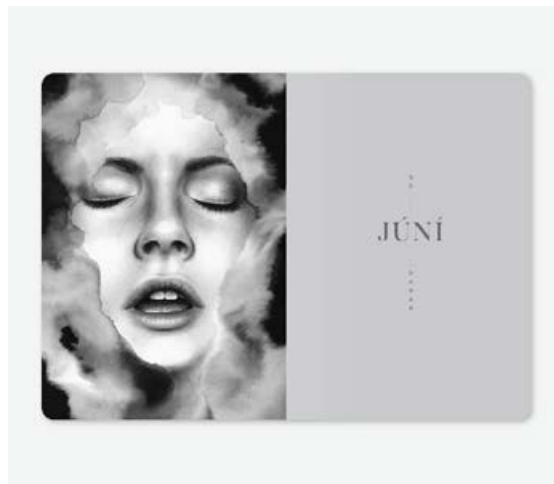
Rafbók



Hljóðbók

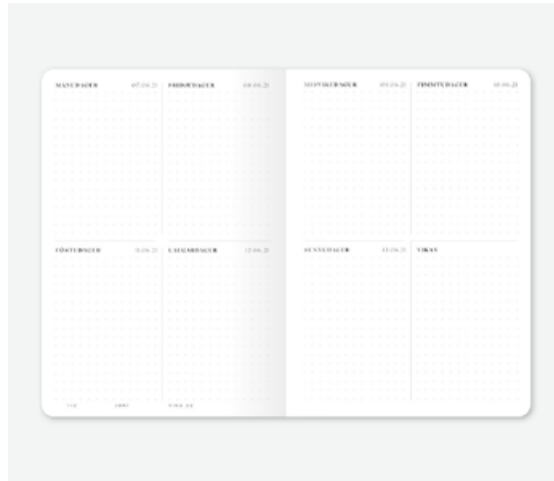
 LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

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



RAKEL TÓMAS DAGBÓKIN

Listakonan Rakel Tómasdóttir hefur undanfarin ár hannað og gefið út skipulagsdagbækur sem hafa notið mikilla vinsælda. Einföld hönnun fær að njóta sín en aðalatriðið er að notandinn hafi nóg pláss fyrir sínar eigin hugmyndir og plön. Listaverk Rakelar fá einnig að njóta sín í bókinni og er hún einstaklega falleg. Bókin fæst á RakelTomas.com og í Studio Rakel Tomas á Grettisgötunni. Bókin fæst einnig í Epal og Hrímm.



MUNUM DAGBÓKIN

Munum dagbókin er hönnuð til að hámarka líkur á árangri með því að auðvelda markmiðasetningu, tímastjórnun, hvetja til framkvæmda og efla jákvæða hugsun. Í bókinni eru leiðbeiningar um hvernig þú setur þér markmið og stjórnar tíma þínum betur. Þú setur þér markmið fyrir hvern mánuð, viku og daginn. Það eru einnig verkefnalista/forgangsaðriði fyrir hvern dag og þakklætissluggi og hvatningarorð fyrir hverja viku. Þú getur keypt bókina í Pennanum, A4, Forlaginu, Máli og menningu, Hrímm, Heimkaupum, Bóksölu stúdenta og á Munum-utgafa.myshopify.com.

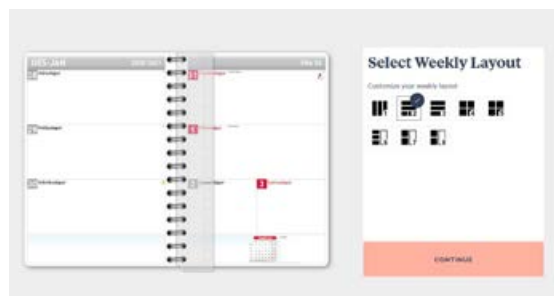
VERTU MEÐ SKIPULAGIÐ Á HREINU Á NÆSTA ÁRI

Við leitum til íslenskra áhugakvenna um dagbækur og skipulag og spurðumst fyrir um hvaða dagbókum þær mæli með. Það ættu allir að geta fundið bók við sitt hæfi.



ERIN CONDREN

Erin Condren bækurnar hafa notið mikilla vinsælda hjá þeim sem myndu teljast sem harðkjarna dagbókaraðdáendur. Þú getur sniðið bókina að miklu leyti að þínum þörfum. Helsti gallinn við bókina að hún er dýrari en margar aðrar dagbækur. Þú getur lesið meira um bókina og pantað hana á erincondren.com.



BULLET JOURNAL

Bullet Journal er ekki beint dagbók, heldur aðferð til að halda skipulagi. Í einni bók hefurðu yfirlit yfir allt sem þú þarft að skipuleggja. Eina sem þú þarft er bók og penni, en margir nota alls konar skrautpenna, yfirstrikunarpenna, límmiða og fleira til að skreyta dagbókina. Það besta við Bullet Journal er að þú ræður alfarið hvernig bókinn er sett upp, því hún er tóm og punktastríkuð. Það eru engar reglur, þú ræður hvað þú skrár niður og hvernig þú hefur hana. Þú getur lesið meira um „bullet journaling“ á bulletjournal.com. Það er til dæmis hægt að kaupa Bullet Journal frá Rhodia í A4, Dingbats í Máli og menningu eða Bóksölu stúdenta og Moleskine í Eymundsson.



PERSONAL PLANNER

Eins og nafnið gefur til kynna þá er þetta persónuleg dagbók, það er að þú sniður hana algjörlega að þínum þörfum. Þú ræður hvernig síðurnar eru settar upp, hvers konar aukasíður þú vilt. Þú getur til dæmis valið um síður til að fylgjast með markmiðum, fjárhag, ferðalögum og venum. Það eru einnig síður sérstaklega fyrir nemendur og kennara. Personal Planner er sænskt fyrirtæki og vegna þess hversu vinsæl bókinn hefur verið meðal Íslendinga er hægt að hafa stóran hluta hennar á íslensku. Það er hægt að panta Personal Planner á PersonalPlanner.com.



SKIPULAGSBÓKIN FRÁ PRENTSMÍÐI

Prentsmiður hannaði skipulagsdagbók í samstarfi við þjálfarann og áhrifa-valdinn Alexöndru Sif Nikulásdóttur. Það er hægt að kaupa bókina bæði með eða án dagsetninga. Það er einnig hægt að kaupa auka blöð í bókina og ef þú keyptir bókina í fyrra þá geturðu nýtt kápuna og klemmuna og keypt bara innvolsið.

Bláðamaður DV ræddi við meðlimi Facebook-hópsins Íslenskir Planners (Dagbækur/Skipulag).

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 á í vandræðum með heimilisþrifin.

Sérfræðingur svarar



MISMUNANDI SKÍTASTUÐULL FJÖLSKYLDUMEÐLIMA

Sæl, Kristín. Við erum fjögur í heimili og mjög mismunandi hvernig fólk gengur um. Ég og sonur okkar virðumst vera snyrtipinnarnir í fjölskyldunni en maðurinn minn og dóttir okkar algjörir sóðar. Mér finnst ég alltaf vera að taka til en maðurinn minn tekur engan þátt, og finnst ekkert óhreint hjá okkur þegar ég er að bilast út af drasli. Þá hefur okkur gengið illa að innleiða reglur um þrif og snyrtimennsku í herberginu hjá öðru barninu. Ertu með ráð fyrir fjölskyldur þar sem skítastuðullinn svokallaði er mismunandi eftir fjölskyldumeðlimum?

Undirliggjandi vandi?

Sælar. Takk fyrir klassíska og góða spurningu. Ég er alltaf svo hrifin af því ef við getum leyst fjölskylduvanda með praktískum lausnum og oft er það fyrsta skrefið. Þegar praktísku málin eru leyst þá getur það gerst að annar vandi komi skýrar í ljós. Það sem ég á við er að ef þið leysið tiltektarvandann þá gæti það varpað ljósi á að grunnvandinn snýr að tilfinninga- eða samskiptalegum þáttum. Getur verið að þegar þú ert að „bilast“, þá liggi rótin að ólgunni í viðbrögðunum eða ósamstöðunni á heimilinu frekar en óhreinindum eða óreiðu?

Það gæti verið áhugavert að skoða það áður en við brettum upp ermar, hjólum í excel-skjöl og þvottadaga.

Mig vantar þínu að vita aldur barnanna þinna því þroski og geta þurfa að fara saman við kröfur sem við gerum til barnanna varðandi skipulag og tiltekt. Ég ætla að gera ráð fyrir að þau hafi öðlast slíkan þroska (eldri en 11 ára) og að þú getir haft ákveðnar væntingar til þeirra. Ef um fullorðin börn er að ræða (18-24 ára) þá liggur vandinn oft í því hvað þau hafa „komist upp með“ en margir vilja meina að börn læri ekki almennilega inn á skítastuðul sinn og hugmyndir sínar um tiltekt fyrr en þau flytja að heiman og ábyrgðin verður öll þeirra.



MYND/GETTY

Praktískar lausnir

Að þessu sögðu, þá get ég lagt til nokkrar praktískar lausnir sem gætu hert einhverjar skrifur en mig grunar að þú sért búin að prófa þetta allt saman.

Ég hef séð að aðkeypt aðstoð við þrif á heimilinu einu sinni í mánuði, jafnvel tvisvar, geti komið í veg fyrir stærstu árekstrana. Þá er auðveldara að halda við og taka einstaka staði í nefið (þrifa eldhúsinnréttunguna) þegar þess þarf. Ég geri mér fulla grein fyrir því að slík aðstoð kostar peninga en það er líka tíma- og orkufrekt að deila um þessi mál og sumir velja að vinna aukalega fyrir kostnaði (ef það er í boði) í staðinn fyrir að sjá um þrifin sjálf. Mér er einnig kunnugt um að skipulagsþjónusta á heimilum sé orðin vinsæl þjónusta og auðveldi við að halda öllu í röð og reglu.

En að einfaldari lausnum.

Sumum hefur reynst vel að halda fjölskyldufund. Tína til og skrifa niður allt sem þarf að gera á heimilinu og svo mega fjölskyldumeðlimir merkja við það sem þeir vilja bera ábyrgð á. Nokkuð jöfn skipting og viku frestur til þess að klára verkefni getur komið í veg fyrir rifrildin. Ég hef þó séð dæmi þess að svona fyrirkomulag gangi í einhvern tíma en krefjist aðhalds sem gæti endað með svipuðum hætti og staðan hjá ykkur fjölskyldunni er hvort eð er í dag.

Að velja orusturnar sínar

Og svo ég tali nú í hringi, þar sem ég var að enda við að segja þér að skipta verkefnum jafnt, þá virkar „debet og kredit hugsun“ illa í heimilishaldi. Það merkir að það er erfitt að veita og meta hvað hver og einn fjölskyldumeðlimur þarf að gera svo það teljist til „jafnrar“ þátt-

töku í heimilishaldinu. Þarna gildir að finna þá lausn sem hentar ykkur og kemur í veg fyrir togstreituna á heimilinu í kringum tiltekt. Sumir velja að senda alla út einu sinni í viku og taka alla hreingerninguna sjálf. Þá gefst að minnsta kosti friður til að þrifa án þess að pirra sig á því að enginn annar geri neitt.

Ég hlustaði á viðtal við Sindra Sindrason fjölmiðlamann sem sagðist gera þetta á hverjum föstudegi eftir vinnu, hans heilaga stund með góða tónlist og jafnvel vínglas. Kannski gætuð þið mæðginin átt skemmtilega mæðgna snyrtipinnastund hálfsmánaðarlega þar sem þið rekið sóðana út? Auðvitað skil ég þó mæta vel að það er ekki lausnin sem þú ert að kalla eftir, það er, að gera þetta allt sjálf en ég er bara að benda á að það getur stundum borgað sig að „velja sér orusturnar“.

Að lokum, börn læra það sem gert er fremur en það sem sagt er. Staðreynd sem ætti að ýta við manninum þínum. Ef hann tekur aldrei þátt í heimilisþrifum þá veit dóttir þín að það er hegðun sem er viðurkennd og í boði. Það gæti því verið hjálplegt fyrir ykkur hjónin að ræða saman um þennan vanda sem upp er kominn, jafnvel fá utanaðkomandi ráðgjöf til að finna lausnir á samskiptunum í tengslum við þrifin. Með því að auka hans þátttöku gæti dóttirin fylgt með. Svo bara „gera mikið skemmtilegt og lítið leiðinlegt“, ótrúlegt hvað það virkar oft vel! ■

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



Söngkonan og rithöfundurinn Birgitta Haukdal gaf nýlega út tvær nýjar bækur um Láru og Ljónsa, Lára fer í leikhús og Lára lærir að lesa. Það hefur því verið nóg að gera hjá henni undanfarið og við báðum hana um að lýsa hefðbundnum degi í lífi sínu.

„Vinnudagarnir eru mjög mismunandi hjá mér eftir árstíðum. Sumir dagar eru fyrir framan tölvuna á skrifstofunni heima þegar ég er í vinnutörn fyrir bækurnar mínar og aðrir á tónlistaræfingum, í tónlistarkennslu, upptökum og á hinum ýmsu fundum. Ég hreyfi mig mjög reglulega og útivera og göngur í náttúrunni eru í upphaldi. Ég stunda jóga bæði heima og á jógastöðvum og þegar það má þá líður mér best ef ég fer reglulega í ræktina. Ég er þó engin öfgamanneskja og tek stuttar æfingar og fleiri frekar en langar og erfiðar. Göngur í náttúrunni gefa mér mest og þá geri ég heima jóga-teygjur fyrir eða á eftir,“ segir hún.

Meðvituð

Birgitta segist vera mjög meðvituð um það sem hún borðar og reyna eftir bestu getu að leita í hollustuna. „En auðvitað dett ég líka í óhollustuna og er reglulegur gestur í kökubúðinni Bake me a wish í Garðabænum hjá Sylvíu systur sem gerir svo sjúklegar kökur og gotterí.“

Birgitta borðar ekki rautt kjöt. „En ég borða mikið af fiski og kjúklingi. Ég elska góð salöt og er mikill snarlari. Það er, ég elska popp, hnetur, fræ og alls konar snarl í óhollari kantinum til dæmis nachos og gvakamóle.“

Ég elska góð salöt og er mikill snarlari.

Ágætis kokkur

Birgitta freistast gjarnan til að gera tilraunir í eldhúsinu og lýsir sér sem ágætis kokki.

„Ég er óhrædd við að gera eigin uppskriftir en þykir þó gaman að fara á netið og prófa nýjar. Eins finnst mér líka mjög notalegt að panta gott „take away“ til að brjóta upp vikuna. Ég baka með börnunum en það er ekki mín besta hlið. Sylvía systir fékk öll þau gen þannig að það er gott að treysta á hana. En við gerum kanilsnúða og steikjum kleinur reglulega saman ásamt því auðvitað að baka fyrir jólin,“ segir hún. ■



Birgitta er mikið fyrir jóga og útiveru.
MYND/ADSEND

Barnabókahöfundur með poppæði

Birgitta Haukdal byrjar daginn á engiferskoti og fær sér popp alla jafna sex sinnum í viku. Hún er óhrædd við að prófa sig áfram í eldhúsinu og deilir skotheldri uppskrift að bleikju með kínóasalati.



MYND/GETTY

Einföld uppskrift að bleikju

Ofureinföld bleikjuuppskrift sem ég geri með dassi af hinu og þessu.

ekki alveg tilbúin, takið hana út. Má vera bleik í miðjunni.

Bleikja
Smjör
Sojasósa
Hvítlauksrif

Þegar bleikjan er tilbúin, skvettið aftur yfir hana dressingunni og hafið hana svo með til hliðar fyrir þá sem vilja meira bragð.

Smjör og sojasósa brætt saman í potti og bætt út í pressuðu hvítlauksrifi.

Passa að hafa ekki of mikið smjör.

Helmingnum helt yfir bleikjuna ásamt svörtum pipar sem fer svo í ofninn eða á grillið.

Passa að hafa hana ekki lengi inni. Ekki taka tímann þar sem flök eru svo misstór heldur fylgjast með.

Þegar bleikjan lítur út fyrir að vera

Létt kínóasalat
1 dl kínóa á móti 2 dl vatni.
Soðið í 15-20 mín.

Mangó Skorið í teninga
Lúka af kóriander Mynta á sumrin.
Granataepli

Eitt box kirsuberjatómatar Skornir í helminga.

Tvær lúkur spínat
Sitrónuolía Dassað yfir sem og góðri ólífuolíu (eða ólífuolíu og kreista vel af sitrónusafa út í)
Ca. 1 msk. kórianderfræ Sett í mortél

Salt og pipar

Matseðill Birgittu Haukdal

Morgunmatur

Ég fæ mér alla morgna engiferskot og vítamín ásamt hinum ýmsu heilsuskotum sem eru í boði. Vítamín og ómega fæ ég mér líka en morgunmaturn er svolítið breytilegur eftir árstíðum. Þessa dagana þegar kalt er í veðri og dimmt er hann hafragrautur ásamt eplum eða ávöxtum.

Millimál

Ég borða mikið af hnetum og hollum hnetustykkjum á milli mála. Eyði löngum tíma oft í búðum að leita að góðum stykkjum. Eins á ég nánast alltaf epli eða gulrætur og kaffibollinn er alltaf á sínum stað.

Hádegismatur

Ég viðurkenni það að ég missi stundum af hádegismatnum en

annars borða ég oft afganga frá kvöldinu áður. Ef ég er á ferðinni þá er ég ansi tíður gestur á Local.

Millimál á daginn

Ætli ég drekki ekki yfirleitt tvo góða kaffibolla yfir daginn.

Kvöldmat

Þar er allur gangur á en við eldum og grillum mjög oft bleikju og kjúkling. Við erum líka mikið salatfólk svo það er alltaf mikið af grænmeti með öllum máltíðum. Ég elda þó nánast einu sinni í viku kjöt fyrir hina á heimilinu og fæ mér þá salat.

Kvöldsnarl

Ég borða sennilega poppkorn sex sinnum í viku. Elska að setjast niður þegar börnin eru sofnuð með popp í skál.



Una í eldhúsinu

Matgæðingurinn okkar ljúfi hefur gefið grænt ljós á bakstur alla daga í kuldakastinu. Volgt döðlubrauð í kaffitímanum og brakandi marengs með kvöldkaffinu er allra meina bót. Ekki er verra að skella sér í göngutúr og fá svo kræsingarnar í kaldann kroppinn við heimkomu.



Marengs jóla-rúlluterta

Mjúkur marengsbotn rúllaður upp með hindberjarjóma og bræddu súkkulaði með piparkökubragði. Þetta getur ekki klikkað.

4 stk. eggjahvítur
200 g sykur
2 tsk. vanilludropar
170 g fersk hindber
400 ml rjómi
200 g Nóa Sírius-súkkulaði með piparkökubragði

Byrjið á að stilla ofninn á 150 gráður.

Klæðið bökunarplötu með bökunarpappír.

Þeytið eggjahvítur þar til þær fara að freyða vel og hellið sykrinum hægt og rólega saman við, vanilludroparnir fara svo næst saman við.

Þeytið vel saman eða þar til stíf marengsblanda myndast.

Hellið marengsblöndunni á bökunarpappírinn og sléttið vel úr.

Bakið í 25 mínútur, takið út úr ofninum og látið kólna.

Á meðan marengsinn er að kólna er upplagt að byrja á fyllingunni.

Þeytið rjóma. Hrærið um 100 g af ferskum hindberjum saman við þar til rjóminn verður smá bleikur.

Bræðið súkkulaðið í vatnsbaði.

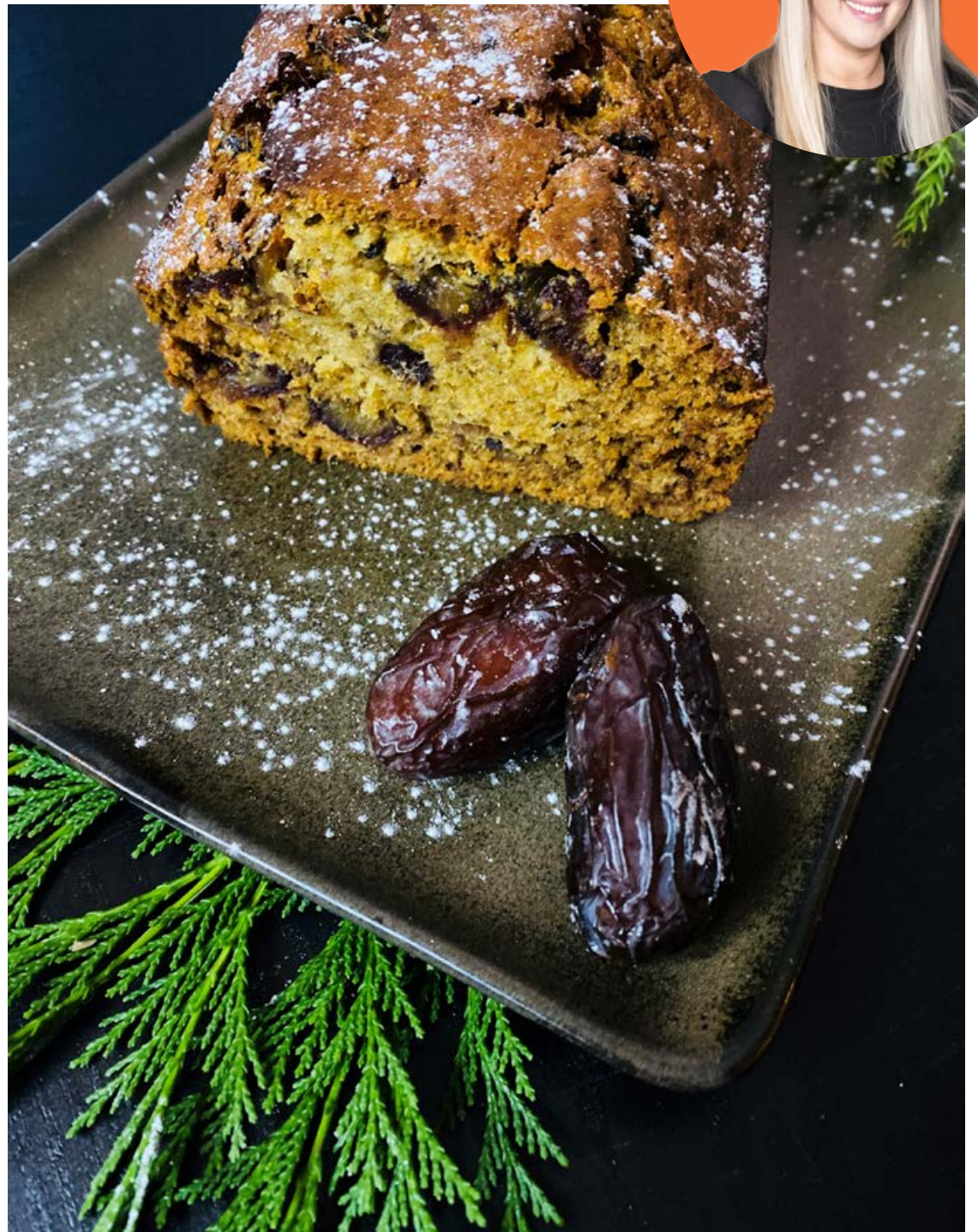
Snúið marengsbotninum varlega við svo að botninn snúi upp, leggið rjómann ofan á ásamt helmingnum af súkkulaðiþöndunni.

Rúllið botninum varlega upp í rúllu, gott að rúlla honum upp með hjálp bökunarpappírsins.

Hellið restinni af súkkulaðinu yfir ásamt hindberjum og fallegum skreytingum að ykkar vali.

Geymist í kæli í um 2 klukkustundir áður en borið fram.

Verði ykkur að góðu.



MYNDIR/ADSENDAR

Döðlubrauð

Þetta döðlubrauð svíkur engan, fullkomið með helgarkaffinu. Fljótgert og bragðast einstaklega vel volgt með smjöri og osti.

1,5 dl döðlur
1,5 dl vatn
3 msk. smjör
0,5 dl sykur
1 stk. egg
3 dl hveiti
1 tsk. matarsódi
1 tsk. vanilludropar

Byrjið á að hita ofninn í 180 gráður.

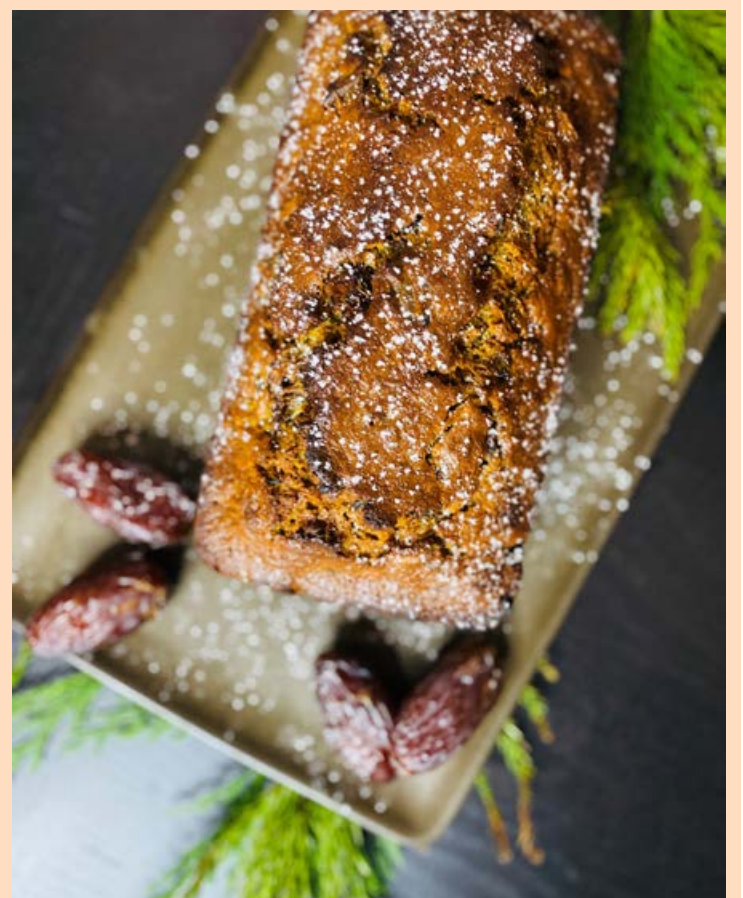
Skerið döðlurnar niður í litla bita.

Blandið döðlunum, smjöri og vatni saman í pott og leyfið að sjóða í um 2-3 mínútur og hrærið vel í á meðan.

Hrærið saman egg og sykur í skál

Blandið öllum hráefnunum saman og hrærið vel.

Smyrjið brauðform vel að innan með smjöri eða ég nota einnig PAM-sprey sem er frábær lausn svo að ekkert festist við formið.



Hellið deiginu í brauðformið og bakið í um 40-50 mínútur. Gott er að stinga þrjóni í miðjuna á brauðinu til að vera viss um að það sé tilbúið. Njótið vel.

ÓREGLULEG SUDOKU

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

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

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **STEKKJAR-STAUR** enda tel ég það nokkuð öruggt að þið við vitið hvað muni ekki stöðva hann frekar en önnur ár.

Og já, maður verður að vera almennilegur og nota engin orð sem hægt er að tengja við þetta þið vitið hvað, svo líkt og undanfarið er ekki orð um þið vitið hvað í stafa-súpunni 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.

Svo, hér er orðasúpa með 20 orðum úr hinum ýmsu áttum, 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigeturinn, er í þetta skiptið einn af þeim jólastiðum sem sjálfsagt flestir viðhafa og þá oftast á aðfangadagskvöld og ekkert mun geta hindrað að við höldum þann síð.

möguleiki tækifæri skollaeypu tálgusteinn	mandarína eðallyndi skautais traðarjörð	hvaðanæva kvakönd fáeinir bóghveiti	negulnagli ilmur koddaver gúmmícall	sebrabraut ljósagangur tagl
--	--	--	--	-----------------------------------

AMERÍSK KROSSGÁTA

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

- LÁRÉTT**
- 1. fnýkur
 - 6. kerra
 - 10. titra
 - 11. kauða
 - 12. pása
 - 13. bleytukrap
 - 14. slaga
 - 15. vitlaust
 - 16. spil
 - 17. hvílst
 - 18. síða
 - 19. beljaki
 - 22. bekkur
 - 25. átt
 - 26. sérhverja
 - 30. ávöxtur
 - 32. klandur
 - 33. bein
 - 34. mótherja
 - 35. háðsglósur
 - 36. langur
 - 37. óbreytt
 - 38. slappur
- LÓDRÉTT**
- 1. málæði
 - 2. galdra
 - 3. áform
 - 4. góðgæti
 - 5. stallur
 - 6. bein
 - 7. glyrna
 - 8. botnfall
 - 9. kroppa
 - 11. aðhafstu
 - 17. tunna
 - 20. yndis
 - 21. rötull
 - 22. oddur
 - 23. unna
 - 24. goðmöggn
 - 27. óyndi
 - 28. mýking
 - 29. hneta
 - 31. eggja
 - 32. jafningur

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



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

ÓMISSANDI RIT

fyrir áhugafólk um stjórn máli

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

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
 Bókabúð Forlagisins | Fiskislóð 39 | Opið 10-19 alla daga til jóla | www.forlagid.is

**BRÚÐARKJÓLLINN**

Kjöllinn sem Dána gifti sig í 1981 var með hátt í 8 metra silkislóða.

BARNLEGA FRÚIN

Klæðaburður Díönu var allt frá því að vera barnalegur upp í frúarlegur.

FULLKOMLEGA BLÁTT

Klæðnaðurinn sem Dána klæddist þegar þau Karl tilkynntu um trúlofun sína.

**BLEIKA DRESSIÐ**

Bleika doppötta dressið sem Dána klæddist í Ástralíu 1983.

**SMÁATRIÐI**

Hugað er að hverju smáatriði í búningahönnuninni.



Dressin hennar Díönu lifna við í The Crown

Það lítur út fyrir að Dána Spencer Bretaprinsessa muni sigrá heiminn á ný í gegnum áströlsku leikkonuna Emmu-Louise Corrin í nýjustu seríu The Crown á Netflix. 23 ár eru frá því að prinsessan lést skyndilega í bílslysi aðeins 36 ára gömul.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Leikkonan unga þykir sláandi lík Díönu prinsessu en þær eru einnig báðar hávaxnar. Dána var 178 cm en Corrin er 174 cm. Corrin er fædd 1995 og hafði ekki mikið leikið þar til hún

hreppti hlutverk í þáttaröðinni un bresku konungsfjölskylduna og þar með varð hún ein umtalaðasta leikkona heims.

Mikið hefur verið lagt í alla umgjörð þáttanna en beðið var með mikilli eftirvæntingu eftir að Dána yrði kynnt til leiks. Klæðnaður prinsessunnar dáðu var saumaður eftir myndum og er oft um mjög nákvæma eftirlíkingu að ræða

í þáttunum. Jafnvel minnstu smáatriði skína í gegn og má ætla að geysimiklar vinsældir þáttanna séu ekki síst raunveruleikablænum að þakka sem fæst með svo nákvæmum eftirmyndum.

Dána prinsessa var mjög vinsæl og þótti hún ákaflega glæsileg en um leið alþýðleg eins og sést oft á klæðnaði hennar. ■

KÖFLÓTT

Dána var litaglöð og glæddi höllina lífi.

**PRINSESSAN OG LEIKKONAN**

Dána og Emma þykja sláandi líkar. Nefið þykir sérstaklega líkt sem og munnsvipur og augnlitur.

SPÁÐ Í... Stjornurnar



LESID Í TAROT Steinunn Ólína

STJÖRNUSPÁ Vikan 04.12. - 10.12.

Mögnuð afleiðing af því að gefa sér leyfi...

Þessa vikuna er spád fyrir Steinunni Ólínu leikkonu með meiru en hún ber ófáa titla enda fædd Krabbi. Krabbinn er þekktur fyrir að halda mörgum boltum á lofti, við rifjum upp meira um hann.

Við fáum ekki leið á því að tala um Krabbann hann er svo mikið krútt. Hann er nægjusamur, fjölskyldumaður, allir vinir eru eins og þeir væru blóðskyldir honum. Hann leysir vanda-mál, hugsar í lausnum og sinnir fjölbreyttum störfum. Þeir eru bara hálfgerðir kærleiks-birnir sem gott er að hafa í kringum sig og oft miklir prakkarar með lúðahúmor.



MYND/AÐSEND



Skilaboð frá spákonunni

Ef þú ert að leita eftir svari við einhverju, prófaðu að spyrja kosmósið upphátt, það er fyndið hvernig þetta líf er og hvað gæti komið til þín.

Einsetumaðurinn

Sjálfskoðun | Einvera | Innri leiðsögn
Eins mikil félagsvera og Krabbinn getur verið þá kann hann verulega að meta tíma einn með sjálfum sér. Þetta ár hefur því verið smá lán í óláni, þú hefur vissulega fengið meiri tíma með sjálfri þér en þú hefur óskað en á sama tíma hefur þú gengið í gegnum mjög þroskandi tímabil, þar sem þú fékkst tíma til þess að vera ein með sjálfri þér og þínum hugsunum. Tími til þess að ná áttum og sjá hvert þú vilt stefna og hvað skiptir þig helst máli.

Fimma í bikurum

Persónuleg áföll | Fyrirgefning | Framför
Þetta spil minnr mann einmitt á að fylla sinn bikar, ekki bara hella í hjá öllum öðrum. Þú ert svo svakalega gjafmildur einstaklingur að þú gleymir gjarnan sjálfri þér. Nú eru falleg kafaskipti þar sem þú áttar þig á þínum eigin þörfum og sinnir þeim. Það er mikill léttir sem fylgir þessari breytingu eins og þú sért að endurskapa þig. Þú sérð allt mun skýrar (með aðstoð gleraugna) en svona í alvöru þá er allt einhvern veginn allt að koma heim og saman.

Gosi í bikurum

Ást | Ný sambönd | Samkennd | Sköpun
Það er svo mögnuð afleiðing af því að gefa sér leyfi til að vera fullkomlega eins og maður er og þurfa ekkert að afsaka sig eða útskýra það nánar. Þú ert að fara að detta inn í mikið jafnvægi þar sem allt gengur bara upp

og þú ert svo sannarlega búin að vinna þér inn fyrir því. Sköpunarkrafturinn kemur inn eins og aldrei fyrr, ég sé þig vera að skrifa bók eða handrit og ef svo er þá ertu á réttri braut með það.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Lítill Pírati kom í heiminn

Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, og Kristinn Jón Ólafsson eignuðust barn fyrir rúmlega viku. DV lék forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef litið er til stjörnumerkjanna.

Halldóra er Krabbi og Kristinn er Vatnsberi. Andstæður heilla og það er svo sannarlega satt þegar kemur að Krabbanum og Vatnsberanum. Vatnsberinn er þekktur fyrir að vera mannblendinn og opinskár á meðan Krabbinn á það til að vera dulur og hafa meiri áhuga á eigin hugarheimi en samskiptum við aðra. Krabbinn á auðveldara með að kljást við tilfinningar sínar og deila þeim með öðrum, en Vatnsberinn á það til að sópa þeim undir teppið og vona að þær hverfi.

Þarna erum við að tala um tvo mjög ólíka einstaklinga og gæti það skapað spennu, en lykillinn að hamingjusömu sambandi er að forgangsraða vandamálunum og reyna að skilja hvernig þau tjá tilfinningar sínar á ólíkan hátt.

Ef þau ná tökum á þessu þá erum við að horfa á þau sem á bjarta framtíð fyrir sér. ■



MYND/ERNIR



MYND/FACEBOOK

Halldóra Mogensen
Krabbi
11. júlí 1979
■ Uppátækjasöm
■ Hlý
■ Traust
■ Tilfinningar
■ Skapstór
■ Óörugg

Kristinn Jón Ólafsson
Vatnsberi
23. janúar 1981
■ Frumlegur
■ Sjálfstæður
■ Mannvinur
■ Framsækinn
■ Flýr tilfinningar
■ Feiminn

Tilvalin gjöf fyrir hvert og eitt stjörnumerki...



Hrútur
21.03. - 19.04.

Hrúturinn vandar verulega til verka þegar hann gefur gjafir. Hann passar að það sé einhver minning eða að það sé eitthvað sem tengist þér og þínum persónuleika. Því kann hann einstaklega vel að meta ef þú gerir slíkt hið sama fyrir hann.



Naut
20.04. - 20.05.

Nautið er þekktur nautnaseggur. Það vill hafa það kósí og rómantískt, svo er það lúmskt mikið fyrir merkjavöru. Það gæti vel kunnað að meta til dæmis mjúkan slopp, inniskó og ilmkeri. Og ef þú hefur efni á því eitthvað eftir íslenskan hönnuð.



Tvíburi
21.05. - 21.06.

Tvíburinn er svakalega listrænn en líka skemmtilega praktískur. Ég myndi mæla með listaverki eða einhverri sérhönnun. Ef það er unnið úr náttúrulegum hráefnum þá er það alveg plús. Fallegt skurðarbretti út við eða keramikverk myndi slá í gegn.



Krabbi
22.06. - 22.07.

Krabbinn er fallega nægjusamur, hann elskar að elda og gæti því verið ánægður með fallegan pott eða aðra eldhúsgæju. Hann elskar líka allt persónulegt eins og fjölskyldumynd. Svo gæti góð bók líka verið málið!



Ljón
23.07. - 22.08.

Ljónið er gjarnan mikil tískuvera sem hefur gaman af því að vera með sérstakan og djarkan stíl. Það myndi elska hatt, trefil, leðurhanska eða förðunarvörur. Allt þetta er eitthvað sem það tímir ekki að kaupa handa sér sjálfu og ætti því að hitta vel í mark.



Meyja
23.08. - 22.09.

Meyjan er líka einstaklega nægjusöm og bara þakklát fyrir að þú hafir hugsað til hennar. Hún myndi elska fallega skipulagsbók fyrir komandi ár, skemmtilegt spil eða jafnvel gjafabréf á námskeið.



Vog
23.09. - 22.10.

Vogin elskar allt sem glitrar og er litríkt. Hún elskar listina en vill þó ekki sóa peningum í óþarfa. Falleg vintage-vara gæti verið málið fyrir Vogina, eitthvað með persónuleika og sögu eins og hennar gamla sál er svo gjarnan.



Sporðdreki
23.10. - 21.11.

Það fyrsta sem ég hugsa fyrir Sporðdrekann er falleg mínímalísk gullkeðja eða einstakur ilmur frá Andreu Maack. Sporðdrekinn kann að meta vandaðar gjafir, hann kaupir svo sem allt sem hann langar í sjálfur en engar áhyggjur, hann skilar bara gjöfinni ef hann á hana nú þegar.



Bogmaður
22.11. - 21.12.

Bogmaðurinn er einstaklega mikið jólabarn og ELSKAR að gefa gjafir og þiggja þær. Það væri tilvalið að gefa Bogamanninum einhverja upplifun. Gjafabréf út að borða, í nudd eða til snyrtifræðings myndi gleða hann einstaklega mikið.



Steingeit
22.12. - 19.01.

Steingeitin er mikið partíðyr og væri mjög ánægð með eina góða Tommasi Prosecco flösku! Svo leggur hún sig fram við að styðja litla manninn, þannig að hönnun-arvara frá upprennandi hönnuði eða bolur sem styrkir eitthvert ákveðið málefni gæti verið málið.



Vatnsberi
20.01. - 18.02.

Þetta hippakrútt myndi til dæmis vilja einhvern fallegan kristal frá Lunu Flórens eða jógaýnu frá Systrasamlaginu. Svo myndi hann líka fíla eitthvað heimager og persónulegt eins og heimagerðar kókur eða ljóð.



Fiskur
19.02. - 20.03.

Fiskurinn elskar að hafa það kósí og það er frekar auðvelt að gleða hann. Ef hann á baðkar þá er baðsalt málið annars væri gott ullarteppi eða vönduð bók sem er bæði áhugaverð og stofuprýði málið.

Fullkomnar jólagjafir fyrir KNATTSPYRNU- BULLUNA

Þegar líða fer að jólum er gott að huga að jólagjöfum fyrir ástvini sína og er knattspyrnuáhugafólk þá líklegt til að þróa gjöf sem tengist áhugamálinu. Jólin eru yfirleitt mikil hátíð fyrir allt fótboltaáhugafólk með hlaðborði af leikjum í enska boltanum nánast daglega í desember. Hægt er að gleðja þetta fólk með fjölbreyttum gjöfum, til dæmis með því að gefa góða bók eða bjóða viðkomandi á leik í enska boltanum – hvenær sem það nú verður.



SPIL

Það er hefð hjá mörgum að grípa í spil yfir jólin, það gæti reynst happafengur fyrir knattspyrnuáhugafólk að fá spil tengt fótbolta. Spilið Beint í mark kom út fyrir jólin 2017 og er eflaust hægt að verða sér úti um það. Spilið Stjórinn kom út í kringum árið 2000 og er reglulega til sölu á veraldarvefnum. Spark er spil sem kom út árið 2005 og naut mikilla vinsælda, líkt og með Stjórnann er spilið oft til sölu á veraldarvefnum eða í verslunum sem selja notaða hluti. Þá er til fjöldi erlendra spila sem knattspyrnuáhugafólk gæti skemmt sér yfir.

BÚNINGUR

Þeir sem lifa fyrir fótbolta vilja alltaf vera í nýjustu treyjunni, treyjur eru ekki lengur bara notaðar þegar horft er á leiki heldur er líka farið að nota þær dagsdaglega. Frábært úrval er af treyjum hér á Íslandi og þá helst í verslun Jóa útherja. Einnig er leikur einn að kaupa slíka treyju á netinu og ætti hún að koma til landsins á örfáum dögum. Ekki láta ástvin þinn horfa á Liverpool-leik í gamalli treyju, það er ekki töff.

BÆKUR

Hátíð ljós og friðar kallar oftast en ekki á góða bók. Knattspyrnuáhugafólk getur lesið sér til gagns og gamans yfir jólin. Á hvert kemur út bókinn Íslensk knattspyrna sem Víðir Sigurðsson, blaðamaður á Morgunblaðinu, heldur utan um. Bókin er afar vegleg og er þar að finna allan fróðleik um knattspyrnuárið á Íslandi. Fleiri góðar bækur hafa vakið athygli fyrir jólin í ár en þar má nefna Í fadmi ljónsins, ástarsaga Íslendinga á enskri knattspyrnu. „Enska knattspyrnan er þjóðaríþrótt okkar Íslendinga. Við gleðjumst og þjáumst yfir henni eins og hún væri okkar eigin og jafn sjálfsagt þykir að íslensk börn velji sér lið á Englandi og að þau gangi í skóla,“ segir í umfjöllun um bókina sem Orri Páll Ómarsson ritar. Þá eru til margar áhuga-verðar ævisögur knattspyrnumanna sem komið hafa út í gegnum árin, eftir andlát Diego Armando Maradona gæti það reynst fróðlegt að rifja upp hans litríku ævi en bókina um hann ber nafnið Ég er hann Diego.



FERÐ Á LEIK

Nú þegar sér fyrir hornið á COVID-19 faraldrinum er knattspyrnuáhugafólk farið að horfa til þess að komast aftur á leik í enska boltanum. Ef allt fer á besta veg gæti fólk farið að ferðast með nokkuð eðlilegum hætti í vor, enska úrvalsdeildin klárast í maí og þá gæti verið gaman að eiga bókaða ferð á leik með sínu uppáhaldsliði í enska boltanum. Í dag er hægt að bóka mjög ódýrt flug fyrir þennan árstíma þar sem möguleiki er á að breyta ferðinni ef faraldurinn heldur áfram að leika okkur grátt. Þá hefur gisting sjaldan verið á jafn góðu verði og nú, þá er hægt að bóka gistingu með möguleika á að afbóka ef ferðin verður ekki farin. Ferð á leik að gjöf ætti að hitta í mark hjá öllu knattspyrnuáhugafólki.

ANNAD

Til að horfa á fótbolta í sjónvarpi væri hægt að gefa ástvin nýtt sjónvarp, það er ekkert eins ánægjulegt og knattspyrnuleikur í nýju sjónvarpi. Þá er einnig tilvalið að gefa áskrift af Stöð 2 Sport eða Símanum til að ástvinur þinn geti horft á fótbolta yfir hátíð ljós og friðar. Minjagripur sem tengist uppáhaldsliðinu gæti verið skemmtileg gjöf en mikill fjöldi þeirra er til í verslunum eða á veraldarvefnum.



GJAFABRÉF Í SMÁRABÍÓ

Frábært úrval af gjafabréfum fyrir fjölbreytt úrval afþreyingar:

- | | | | |
|--------------------------|--|--|-----------------|
| BÍÓ | | | KARAOKE |
| LASERTAG | | | LEIKTÆKI |
| VR FLÓTTA- OG SKOTLEIKIR | | | RAFÍPRÓTTASVÆÐI |

Bíogjafabréfin gilda í Smárabíó, Háskólabíó og Borgarbíó og hægt er að kaupa þau í miðasölum

Frábær upplifun fyrir fjölskyldu og vini!

Nánari upplýsingar á www.smarabio.is/gjafabref

SMÁRA  **BÍÓ**
- meiri upplifun

SAND KORN



MYND/AMAZON

Sex í Seljahverfinu

Markþjálfinn Matilda Gregersdóttir vakti athygli fyrir ári í þáttunum Undir yfirborðið þar sem hún greindi frá því að hafa í rúman áratug stundað daglega kynlíf með eiginmanni sínum. Matilda er búsett í 109 og gift íslenskum manni. Þegar þátturinn var gerður hafði hún stundað kynlíf með manni sínum meira en 4.000 daga í röð.

Matilda hefur nú skrifað bók um reynslu sína og hugmyndafræði varðandi kynlíf. Bókin heitir Daily Sex, eða Daglegt kynlíf og er seld á Amazon. Í lýsingu bókarinnar segir: „Velkomin í mína veröld – þar sem ég hef stundað kynlíf daglega síðan árið 2008.“

Lubbaleikur DV

Hárgreiðslustofur hafa góðfúslega fengið leyfi þríeykisins til að hefja starfsemi að nýju. Margir landsmenn eru komnir með veglega kóvid-lubba og ástandið víða orðið „alvarlegt“. DV hefur því blásið til myndasamkeppni, lubbaleiks. Verðlaun eru veitt fyrir bestu fyrir/eftirmyndina af kóvid-lubbum, í verðlaun eru glæsilegar og vandaðar hárvörur sem ættu að styðja vel við nýju klippinguna. En fyrir þá sem ekki hafa komist í klippingu verða verðlaun einnig veitt fyrir rosalegasta kóvid-lubbann. Til að taka þátt sendir þú myndir á ritstjorn@dv.is og merkir „Lubbaleikur“.



Sexí time?

LOKI

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims



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



by Lassen.
COPENHAGEN

MUUTO

normann
COPENHAGEN



HAY

FREDERIK
BAGGER

ROYAL COPENHAGEN
INSPIRED TO MAKE QUALITY THE QUOTE OF DENMARK