

Sífelld áreiði kallar á þrot

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, segir að nýr veruleiki sem kallar á að allir séu stöðugt aðgengilegir, sé að skapa álag sem geti keyrt fólk í þrot. Aukin harka sé í samskiptum og öllu þurfi að svara strax.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

FATAVERSLANIR



Sigmundur Ernir Rúnarsson, rithöfundur og sjónvarpsstjóri Hringbrautar, er þekktur fyrir að vera alltaf fluttur til fara. Hann deilir með okkur fimm uppáhalds fataverslunum sínum.

1 Fjallakofinn

Uppáhaldsútvistarbúðin mín fyrir fjallaferðir, hjólréiðar og skídaleiðangra af því að vörurnar eru fyrsta flokks og þjónustan byggð á reynslu og fagmennsku.



2 Herra fataverslun Kormáks og Skjaldar

Konungsríki karlmennskunnar og einfaldlega samkomustaður sem leyfir manni að vera maður sjálfur án þess að skammast sín.

3 Verslun Guðsteins

Eins og að ganga inn í besta tímann af sjálfum sér, sannkölluð friðarhöll minninganna með fötum sem gera mann jafnvel bara fallegan.

4 JMJ

Á pari við þessar tvær sem ég nefni að ofan, enda snyrtimennskan allsráðandi í þessari einni sögufrægustu fatabúð Akureyrar – og svo er samtalið við Ragga Ókeypis.



5 Farmers Market

Bergþóra hönnuður Guðna-dóttir er náttúrulega bara snillingur – og í búðinni hennar fær skáldið í mér að klæðast til fulls og lyfta sér á kreik.

Gömul saga og ný

F réttirnar af stjórnleysi og sturlun í Bandaríkjunum hafa enn á ný minnt á hversu stuttur vegarkafli liggur frá jafnvægi yfir í stjórnleysi. Ótrúlegt ástand en samt svo fyrirsjáanlegt þegar horft er til gegndarlausrar persónudýrkunar á vanhæfum forseta þar í landi.

Síðastliðið ár hefur einkennst af mikilli þörf fyrir stjórnun og reglur sem skerða einstaklingsfrelsið. Það hefur sýnt sig að það þarf að hafa vit fyrir fólki.

Bretland er annað land sem stjórnleysi hefur leikið grátt síðustu mánuði en þó á annan hátt. Þar voru sett boð og bönn en eftir þeim er ekki farið af mikilli dyggð. Íslenskur viðmælandi DV í Bretlandi segist upplifa að Bretar hafi misst trúna á stjórnvöldum sem gripu seint og illa inn í faraldurinn. Í Bretlandi hafa yfir 77.000 manns látist úr COVID-19 – þar af yfir 1.000 manns í gær, fimmtudag. Landið hefur farið verst allra í Evrópu út úr faraldurinum þrátt fyrir að hafa í upphafi alla burði til að takast á við yfirvofandi veirustríð.

Bandaríkin hafa að sama skapi farið ákaflega illa út úr faraldurinum og þar eru flest dauðsföll í heiminum. Í miðju dauðsfallanna og umhyggjuleysisins snýst brosandandi maður í hringi. Hann heldur á síma sem hann sendir skipanir úr eins og í tölvuleik og virkjar alls konar fólk – með alls konar bresti.

Bang – allt sem þú lest er lygi – bang – bang – gerðu eins og ég segi þér – bang – annars rek ég þig – bang – COVID-19 er bull – bang – ég hætti aldrei!

Það er fyrir löngu orðið ljóst að maðurinn á toppi sirkustjaldsins gengur ekki heill til skógar. Hvort sem það er illska, fáfræði eða andlegir brestir – eða allt þetta í einum hrærigraut sem knýr hann áfram í tortímingardansi sínum, þá



Spurningarmerki hafa verið sett við andlega heilsu Trumps.

MYND/GETTY

mun hann ekki hætta af sjálfsdáðum. Hann getur það ekki. Hann þarf aðstoð – það þarf að hafa vit fyrir honum.

Tortímingardansinn mun á endanum ná honum sjálfum en spurning er hvað hann tekur með sér ofan í svörtu holuna.

Þessi saga er ekki ný. Við höfum séð hana áður og oft með skelfilegum afleiðingum. Einræðislegir tilburðir, vöntun á samkennd og siðferði, umhyggjuleysi, valdafíkn og ofsóknaræði. Grafa skal undan fjölmiðlum og máttarstólþum sem ekki þóknast sirkustjóranum. Burt – bang!

Það er í raun ótrúlegt að maðurinn hafi ekki verið stoppaður fyrir löngu. Nái einstaklingur að koma sér fyrir í mjög valdamiklu starfi virðist það duga til þess að hann haldist þar óásættanlega lengi þvert á augljós brot í starfi og aðgerðir sem sýna vanhæfni hans og grimmd.

Er hægt að gasljóstra heila þjóð og stjórnkerfi?

Það erfiðasta er að horfa upp á stjórnleysið og vita að það mun endurtaka sig. Ekki sömu leikmenn og leikborð en engu að síður er þetta gömul saga og ný. Það er hinn allra mesti harmleikur. ■

Listin að vera ópolandi

SVART HÖFÐI

Svarthöfði lá makindalega uppi í sófa í vikunni þegar annað afkvæmið ákvað að raska ró hans. Afkvæmið var að hefja skólagöngu í nýjum skóla og kom á daginn að því var eitthvað umhugað um að koma þar vel fyrir. „Pabbi, hvernig fæ ég krakkana til að kunna vel við mig og hvernig kemst ég hjá því að vera ópolandi?“ Svarthöfði var ekki lengi að blása út brjóstkassann og opna munninn, reiðubúinn að deila visku sinni með næstu kynslóðinni en gerði sér þá skyndilega ljóst að hann átti engin góð ráð til að þessu sinni. Svarthöfði hefur aldrei lagt það á sig að reyna að vera næs.

Hann hefur heldur treyst á þá tölfræði að svo lengi sem

hann geti haldið uppi samræðum við tvo af hverjum tíu sem hann rekt á á lífsleiðinni þá hafi hann enga ástæðu til taka til í mannsiðum sínum, þó svo átta af hverjum tíu séu lítt hrifnir.

En Svarthöfði gefst ekki upp svo auðveldlega. Fartölvan var rifin upp í snatri og leitað á náðir Gúggels hins vitra um hvað afkvæmið gæti gert til að létta sér lífið og lágmarka líkurnar á félagslegri útskúfun.

Gúggel brást ekki frekar en fyrri daginn: Hvernig á að fá fólki til að líka við þig, listar yfir ópolandi eiginleika og alls konar lífsreglur.

Ekki tryggja með opinn munninn, ekki hlusta á of háa tónlist, ekki grípa fram í, ekki bölvla í umferðinni, ekki klára mjólkina og setja fernuna aftur inn í ísskáp, ekki slúðra,

ekki kvarta, ekki tuða, ekki nöldra og svo endalaust framvegis.

Afkvæmið og Svarthöfði sátu sveitt við tímunum saman til að reyna að komast til botns í þessu. Afkvæmið tók niður glósúr af svo miklum móð að blýanturinn hafði rýrnað um rúmlega helming.

Fjöldi mismunandi greina og úttekta benti til þess að helsta leiðin til að vinna hjörtu viðmælenda sinna væri að segja sem minnst. Alls ekki tala um sjálfan sig heldur fá viðmælandann heldur til að tala um sjálfan sig. Eins þykir mikilvægt að vera kurteis og jákvæður og snyrtilegur. Öll ráðin voru á þessa leið – hlusta – brosa – þegja.

Svarthöfði var farinn að sjá fyrir sér hryllinginn ef tvær manneskjur sem væru útlærðar í listinni að vera við-

kunnanlegur myndu hittast. Þær sætu þá fastar til eilífðar-nóns að reyna að beina talinu að hinni manneskjuni sem umsvifalaust beindi því aftur til baka. Alveg eins og kurt-eisustu manneskjur heims mættust eitt sinn í dyragætt og létu þar báðar lífið. Þær stóð og sögðu „nei, þú fyrst“ þar til þær létu lífið úr vökva-skorti.

Afkvæmið virtist bugað eftir þessa heimildavinnu. Að lokum fleygði það frá sér glósubókinni og tilkynnti þreytulega: „Það er eiginlega meira ópolandi að reyna að vera ekki ópolandi heldur en að vera bara ópolandi.“ Svarthöfði táraðist lítilega. Greinilega kippir afkvæminu í kynið. Það er miklu betra að vera bara maður sjálfur, jafnvel þó sjálfið sé óviðkunnanlegt, jafnvel ópolandi á tímum. ■

Zonnic NIKÓTÍNÚÐI

HAGKVÆMUR KOSTUR
TIL AÐ HÆTTA AÐ REYKJA



zonnic® TAKTU STJÓRNINA!

Zonnic pepparmint munnholsúði inniheldur nicotin, 1 mg/úða, og er lyfið notað til meðferðar við tóbaksfíkn. Ráðlagður skammtur er 1-2 úðar á þeim tíma þegar sígaretta væri venjulega reykt eða ef löngun gerir vart við sig. Úða skal munnholsúðanum á milli kinnar og tanna. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is. Nicovum AB. NIC201204 – Desember 2020.

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Þriggja barna faðir látinn – Safnað fyrir fjölskyldu Valgeir Þór Ólason lést aðeins 37 ára gamall og skilur eftir sig þrjú ung börn.

2 Sindri getur ekki keypt pizzu hjá Dominos þó að hann eigi fyrir henni – „Algjör láγκúra að koma svona fram“ Sindri Viborg gat ekki keypt pizzu hjá Dominos því fyrirtækið neitaði að taka við greiðslu með reiðufé.

3 Utanlandsferðin breyttist í martröð – Zara handtekin en segir málið byggt á misskilningi – „Ég myndi aldrei gera neitt sem er skammarlegt fyrir þessa þjóð“ Fyrirverandi ungrú Bretland og kærasti hennar voru handtekin eftir að reyna að flýja land á Barabos eftir að kærastinn greindist með COVID-19.

4 Óskipulag í skipulagsbók Sólrúnar Diego – Vissi af villunni en seldi bókina áfram – „Já vissi það“ Í skipulagsbók Sólrúnar Diego var vandræðaleg villa í einum mánuðinum þar sem dögum er vitlaust raðað upp.

5 Greta Salóme tók bústaðinn í gegn – Ótrúlegar „fyrir og eftir“ myndir Tónlistarkonan Greta Salóme Stefánsdóttir tók bústaðinn sinn í gegn með frábærri útkomu.

6 Konan sem Kristján lækaði færslu hjá stígur fram – „Enginn hefur spurt mig hvernig mér hafi líkað að vakna „heimsfræg“ á Íslandi“ Ingibjörg Björnsdóttir varð fræg á Facebook eftir að sjávarútvegsráðherra lækaði færslu hjá henni þar sem RÚV var gagnrýnt.

7 Þetta er ástæðan fyrir því að Emmisjé Gauti eyddi öllum af Instagraminu sínu Rapparinn Gauti Peyr Másson eyddi öllum af Instagrami sínu til að draga úr samfélagsmiðlanotkun sinni.

8 Fannst látinn í höfninni í Vestmannaeyjum Karlmaður fannst látinn í Vestmannaeyjum. Ekki er grunur um að nokkuð saknæmt hafi átt sér stað.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Lyf ekki lengur fyrirstaða

Notkun lyfseðilsskyldra lyfja mun ekki lengur koma í veg fyrir að nemendur séu teknir inn í starfsnám í lögreglufræðum hjá Mennta- og starfsþróunarsetri lögrelunnar. Þetta kom fram í svari Áslaugar Örne Sigurbjörnsdóttur dómsmálaráðherra til Ólafíu Kristínar Norðfjörð sem hefur í tvígang verið neitað um námið sökum þess að hún tekur inn kvíða- og þunglyndislyf.

Manndrápsmál fellt niður

Manndrápsmál á hendur karlmanni um þrítugt, sem var ákærður fyrir að bana móður sinni, hefur verið fellt niður vegna þess að hinn ákærði er látinn. Maðurinn var á sólarhringsvöktun á sjálfsvígsgát á réttargeðdeild Landspítalans þegar hann svipti sig lífi á jóladag.

Mögulega alvarlegar aukaverkanir

Fimm tilkynningar hafa borist Lyfjastofnun vegna mögulegra alvarlegra aukaverkana bólusetningar við kórónuveirunni. Fjórar þessara tilkynninga varða andlát einstaklinga sem höfðu nýlega fengið bólusetningu. Þeir látnu voru eldri einstaklingar með undirliggjandi sjúkdóma og er óvíst hvort nokkurt orsakasambandi sé á milli andlátanna og bóluefnisins. Tilvikin eru til rannsóknar.

Æstur múgur réðst inn í þinghúsið

Þúsundir mótmælenda komu saman fyrir utan þinghúsið í Washington í Bandaríkjunum á miðvikudag, en múgurinn mótmælti því að Joe Biden yrði lýstur sigurvegari forsetakosninganna. Í byggingunni voru þingmenn beggja deilda þingsins komnir saman til að fara yfir og staðfesta atkvæði kjörmannanna í forsetakosningunum. Viðbúnaður lögreglu var í engu samræmi við fjölda mótmælenda og tókst æstum múg að ryðjast inn í þinghúsið. Fjórir létust í innrásinni.

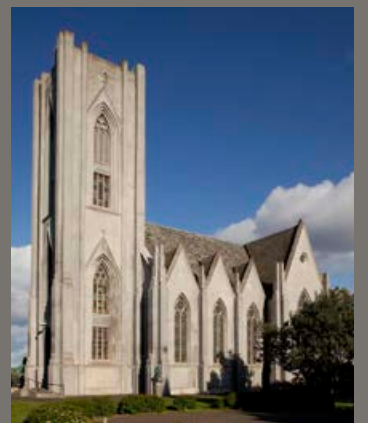


Stjórnuuddarinn sekur

Jóhannes Tryggvi Sveinbjörnsson, kallaður stjórnuuddarinn, var á miðvikudaginn dæmdur í fimm ára fangelsi fyrir fjórar nauðganir á meðferðarstofu hans. Tugir kvenna hafa sakað Jóhannes um að brjóta gegn sér við meinta meðhöndlun en Jóhannes tilheyrir engri viðurkenndri starfsstétt á Íslandi. Aðeins var ákveðið að ákæra Jóhannes fyrir fjórar af þeim fjölda kæra sem lögreglu bærust á hendur honum og var hann sakfelldur í öllum ákæruliðum. Jóhannes ætlar að áfrýja málinu til Landsréttar.

Landakotskirkja braut sóttvarnareglur aftur

Allt of margir komu saman í messu í Landakotskirkju á sunnudaginn. Þetta er í annað sinn á skömmum tíma sem kaþólska kirkjan brýtur gegn reglum, en á aðfangadag komu alltof margir saman í jólamessu. Biskup kaþólskra á Íslandi, Jakob Rolland, hefur sagt að honum þyki sóttvarnareglurnar ósanngjarnar en hefur þó aflýst opinberum sunnudagsmessum og vigilmessum á laugardagskvöldum.



Karólína til Bayern

Karólína Lea Vilhjálmisdóttir, landsliðskona í knattspyrnu, hefur skrifað undir samning við þýska félagið Bayern München til rúmlega þriggja ára. Bayern er efst í 1. deild í Þýskalandi með fullt hús stiga eftir tólf leiki. Karólína er aðeins tvítug að aldri og var áður samningsbundin Breiðabliki.

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



Gleðilegt ár !

Hreinsum kotta og sængur 2021, verið velkomin !



DÚN & FIÐUR

Laugavegi 86 - Sími: 511 2004

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



66 DAGA MARTRÖÐ LOKIÐ Í BANDARÍKJUNUM

Þau tíðindi bárust í gær, fimmtudaginn 7. janúar, að Donald Trump Bandaríkjaforseti viðurkenndi ósigur sinn og kvaðst hann ætla að stuðla að friðsælum valdaskiptum í borginni 20. janúar næstkomandi. Lauk þar með 66 daga óvissu- og óttatíð í bandarískum stjórnámálum sem náði hápunkti sínum í gær með blóðugum mótmælum við þinghúsið.

Þó að ljóst hafi verið í hvað stefndi strax daginn eftir kosningarnar ríghélt Donald Trump í fullyrðingar sínar fjórum dögum eftir þær. Með sigri í Pennsylvaníu hafði Joe Biden, frambjóðandi Demókrataflokkans, náð nægilega mörgum kjörmönnum til þess að teljast sigurvegari kosninganna. Þegar öll atkvæði höfðu verið talin reyndist Joe Biden vera með 306 kjörmenn, eða 36 fleiri en hann þurfti til þess að hafa meirihluta kjörmannanna.

Að öllu jöfnu hefði þetta verið endalok forsetatíðar Donalds Trump. Svo var ekki.

Þess í stað fór forsetinn af stað í bíræfna herferð gegn lögmæti kosninganna þar sem hann varpaði fram alvarlegum ásökunum án nokkurra sannana um svindl, talningamistök, horfin atkvæði, dauða kjósendur. Vissum botni náði Trump svo þegar Washington Post birti um klukkutíma langt símtal Donalds Trumps við flokksbróður sinn í Georgíu, Brad Raffensperger, ráðherra í Georgíuríki, þar sem hann bað hann um að „finna“ þau atkvæði sem hann vantaði upp á til þess að vinna ríkið. Eftir upphaflega talningu atkvæða og tvær endurtalningar tapaði forsetinn ríkinu með 11.799 atkvæðum. „Sjáðu til. Eina sem ég vil er þetta. Ég vil bara finna 11.780 atkvæði,“ sagði forsetinn í samtalinu sem Raffensperger lýsti sem „mjög óviðeigandi“.

Fyrr um daginn var reyndar fátt sem benti til þess að Donald hygðist gefa eftir. Í gærmorgun hélt Donald Trump þéttsetinn fjöldafund við Hvíta húsið þar sem hann ávarpaði stuðningsmenn sína sem höfðu komið víðs vegar að til þess að taka þátt í skipulögðum mótmælum við þinghúsið seinna um daginn. Í þinginu fór fram lokatalning atkvæða kjörmanna hvers ríkis fyrir sig. Talningin var jafnframt lokahnykkurinn á því langa ferli sem bandarískar forsetakosningar eru.

Um eittleitið að staðartíma ruddust mótmælendur fram hjá girðingum lögreglunnar við þinghúsið. Innan við klukkutíma síðar voru myndir farnir að berast af mótmælendum inni í þinghúsinu og fréttir af því að þingmönnum hefði verið sagt að fela sig undir borðum í þingsal efri og neðri deildarinnar og að þeir

Tveggja mánaða baráttu Donalds Trump fyrir áframhaldandi setu í Hvíta húsinu lauk í gær eftir blóðug mótmæli við þinghús Bandaríkjanna. DV skoðar atburðarásina frá kosningunum 3. nóvember.



Óeirðaseggir brutu sér leið inn í þinghúsið í Washingtonborg. Óeirðirnar kostuðu fjögur mannlíf.

MYND/GETTY

TÍMALÍNA FRÁ KOSNINGUNUM:

3. nóvember: 158 milljónir Bandaríkjamanna tóku þátt í kosningunum. Meirihluti þeirra hafði nýtt sér möguleikana á að kjósa utankjörfundar vegna COVID-19 faraldursins. Vegna hins mikla fjölda utankjörfundaratkvæða var ljóst að talning myndi taka miklu lengri tíma en áður. Sú spá átti eftir að rætast.

4. nóvember: Ljóst var þá að mjótt yrði á munum í nokkrum ríkjum. Öll augu beindust að Pennsylvaníu, Michigan, Georgíu, Nevada, Wisconsin og öðrum sveifluríkjum. Lögmanna-teymi Trumps krafðist endurtalningar í Wisconsin þar sem munurinn var innan við 1%, og að talningu atkvæða í Michigan yrði hætt. Á sama tíma blésu stuðningsmenn Trumps til mótmæla á öðrum stöðum í Bandaríkjunum og kröfðust þess að öll atkvæði yrðu talin. Í lok dags var ljóst að Biden vantaði aðeins sigur í Pennsylvaníu til þess að tryggja sér sigur.

5. nóvember: Öll augu beindust að talningu í Pennsylvaníu. Trump varpaði fram ásökunum um viðtækt

samsæri gegn sér sem kristallaðist í allsherjar kosningasvindli í þeim ríkjum þar sem hann tapaði. Trump boðaði málaferli í þeim ríkjum.

7. nóvember: Fjölmíðlar vestanhafs tilkynntu sigur Bidens í Pennsylvaníu, og að hann yrði þar með næsti forseti Bandaríkjanna. „Kosningunum er ekki lokið,“ sagði Trump í yfirlýsingu.

9. nóvember: Lögmanna-teymi Trumps sagðist hafa hafið málaferli í fjölmörgum ríkjum, en fyrst og fremst í Pennsylvaníu. Þau áttu eftir að krefjast þess að úrslitin yrðu felld úr gildi. Málinu var vísað frá í harðorðum dómi þar sem dómari sagði málalíbúnað Trumps forkastanlegan.

15. nóvember: Fyrstu vísbendingar þess að Trump væri að átta sig á stöðunni bárust er Trump tísti: „Biden vann með svindli.“ Fjölmíðlar tóku þessu sem viðurkenningu á ósigri, en Trump tók af allan vafa seinna á Twitter: „Ég vann.“

20. nóvember: Málaferli í gangi í Nevada, Michigan, Wisconsin, Pennsylvaníu, Minnesota, og Georgíu. Allt ríki sem Trump tapaði í.

26. nóvember: Trump sagðist ætla að láta af völdum með friðsælum hætti ef Biden ynni atkvæðagreiðslu kjörmannanna, en sagði að ef Biden sigraði yrði það með svindli. Sjálfur væri hann réttkjörinn forseti Bandaríkjanna.

1. desember: Biden kynnti fleiri ráðherra í ríkisstjórn sinni og lagði drög að fyrstu vikum sínum í embætti.

7. desember: Washington Post sagði Trump hafa ítrekað haft samband við þingmenn í ríkisþinginu í Pennsylvaníu og þrýst á að þeir beittu sér fyrir því að úrslitunum þar yrði breytt honum í hag.

12. desember: Fyrstu stóru mótmæli stuðningsmanna Donalds Trump í Washington. Lögregla notaði tára-gas.

14. desember: Kjörmenn hittust í sínum ríkjum og kusu næsta forseta Bandaríkjanna. Aftur tapaði Trump.

1. janúar: Donald Trump tilkynnti „The BIG Protest Rally“ 6. nóvember á Twitter.

3. janúar: Nýtt þing hófst. Meirihlutinn undir stjórn Demókrata en stjórn efri deildarinnar átt eftir að ráðast.

5. janúar: Íbúar Georgíu kusu.

6. janúar: Efri og neðri deild hittust til að telja atkvæði kjörmanna í forsetakjörinu og staðfesta það sem allir vissu.

Donald Trump ávarpaði stuðningsmenn sína við Hvíta húsið. Í kjölfar ávarpsins fylktu mótmælendurnir leið að þinghúsinu.

Klukkan 13.00 brutu þeir sér leið inn í húsið. Fjórir létust í óeirðunum.

7. janúar: Forsetinn segist ætla að láta af völdum 20. janúar.

ættu að búa sig undir að þurfa að bera gasgrímur. Leyniþjónustan dró varaforsetann út úr þingsalnum og í öruggt skjól á ótilgreindum stað.

Óstaðfestar fréttir bárust svo af því að manneskja hefði verið skotin, þó að fyrstu fréttir gæfu það til kynna að þetta

hefði gerst á lóð þinghússins. Síðar kom í ljós að hún var skotin inni í þinghúsinu, og að hún væri látin. Óeirðaseggirnir birtu svo myndir af sér sitjandi í sæti Nancy Pelosi á skrifstofu hennar, í sæti varaforseta Bandaríkjanna í þingsal öldungadeildarinnar og að

bera muni út úr þinghúsinu, svo sem ræðupúlt forseta fulltrúadeildarinnar.

Þegar upp var staðið kostuðu mótmælin fjögur mannlíf, og breyttu engu um gang mála í bandarískum stjórnámálum. Bandaríkjaþing hélt áfram talningu atkvæða eftir

að lögregla hafði rýmt húsið og tryggt svæðið. Hlaut kjör Joes Biden í embætti forseta Bandaríkjanna staðfestingu þingsins eins og búist var við og, sem fyrr sagði, viðurkenndi Trump ósigur sinn í fyrsta skipti fljótlega í kjölfar þess. ■



Nýtt og hraustlegt ár!

TRACE MINERALS FREYÐITÖFLURNAR ERU HREINAR, ÖFLUGAR OG EINSTAKLEGA BRAGÐGÓÐAR



Max Hydrate endurance – fyrir betra jafnvægi og úthald

Freyðitöflur fyrir alla sem drekka ekki nægan vökva eða vantar steinefni. Margir hópar þurfa að huga að því, íþróttafólk, eldri borgarar, þeir sem svitna mikið (til dæmis konur á breytingaskeiði), þeir sem eru í hita eða þurru lofti. Allir sem fá kvef, flensu, hita eða niðurgang þurfa að fá steinefnasölt.

Max Hydrate energy – fyrir orku, kraft og úthald

Með koffíni úr grænu te

Freyðitöflur sem innihalda steinefnasölt og vinna að betra vökvajafnvægi líkamans. Það er algengt vandamál að það jafnvægi raskist, en einkennin geta til dæmis verið svimi, þreyta, einbeitingarskortur, vöðvakrampar og depurð. Dagurinn byrjar með Max Hydrate Energy!

Magnesium – fyrir slökun og ró

Tvær bragðtegundir

Allir þurfa magnésíum og talið er að um 75% fólks fái ekki nóg úr fæðunni. Þá er gott og gómsætt ráð að taka það inn í formi freyðitafla. Nauðsyn fyrir góða slökun, svefn, andlegt jafnvægi og vinnur gegn sinadráttum og fótaóeirð.

Collagen með C vítamíni – fyrir unglegrri húð

Trace Minerals eru engar venjulegar kollagen töflur því þær innihalda líka 500mg C vítamín sem stuðlar að því að líkaminn myndar einnig sjálfur meira kollagen. Tvöfaldur ávinningur fyrir fallegri, sterkari og unglegrri húð.



ÚTSÖLUSTADIR:



HAGKAUP



Apótekarinn



www.numereitt.is/trace-minerals

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Hamraborgin er miðbær Kópavogs, þó ekki hafi sá kjarni verið sjón að sjá undanfarin ár. Nú stendur til að taka Hamraborgina í yfirhalningu, byggja þar mikið af íbúðarhúsnæði og reyna að blása nýju lífi í þennan dauflega miðbæ í þeirri von að þar verði blómlegt mannlíf og umhverfi þar sem Kópavogsbúar geta notið sín, sem og til að þetta byggð á svæði þar sem Borgarlínunni er ætlað stórt hlutverk. Í greinargerð um breytingar á aðalskipulagi segir:

„Skipulagsbreytingin er í samræmi við fyrirhugaða fjölgun íbúa höfuðborgarsvæðisins um a.m.k. 60.000 til ársins 2040 og verði þá um 275.000 íbúar á höfuðborgarsvæðinu sem mun að öllum líkindum fela í sér aukningu á umferð. Til að bregðast við þessari þróun hefur verið farið í innleiðingu á uppbyggingu fyrir Borgarlínu og samgöngumiðuðu skipulagi. Borgarlína er grundvöllur þess að sveitarfélögin geti þétt byggð í miðkjörnum og þróunarásum og vaxið án þess að brjóta nýtt land undir byggð utan skilgreindra vaxtarmarka. Gert er ráð fyrir auknum byggingaheimildum á þróunarásum hennar og dregið úr kröfum um fjölda bílastæða, sem gerir byggingaraðilum kleift að byggja á þéttingarsvæðum með hagkvæmari hætti.“

Skuggar í skjóli nætur

Kópavogsbær seldi húsnæði í Hamraborginni, Fannborg 2, 4 og 6 til fyrirtækisins Árkórs ehf. árið 2017 og er vonast til að framkvæmdir megi hefjast á þessu ári. eru margir íbúar uggandi yfir þessum áformum og eru ástæður fyrir því þó nokkrar.

Samkvæmt upprunalegum áformum átti að rífa húsnæðið í Fannborginni og í stað þeirra átta að rísa háar byggingar. Háum byggingum fylgja óhjákvæmilega áhyggjur af skugganum sem þær varpa, áhrifum þeirra á vind og þar fram eftir götunum. Eins er byggingunum ætlað að rísa mjög þétt upp við eldri byggingar og munu því íbúar Hamraborgar fá að finna vel fyrir framkvæmdunum sem líklega munu standa yfir um árabíl.

„Þrjá metra frá svefnherbergisglugganum hjá okkur í Fannborg 9 verður brotið niður 7 metra ofan í bergið – til að rýma fyrir tveggja hæða bílakjallara. Það verður óbúandi í þessum 103 íbúðum í 5-7 ár sem áætlað er að verkið taki,“ segir Jón Gestur Sveinbjörnsson stjórnarmaður í Fannborg 1-9. Hann segir mikla óánægju vera meðal íbúa en eigendur 100 íbúða hafa mótmælt framkvæmdinni. „Svo bætist við þetta 14 hæða turn 8-10 metra frá húsinu.“

Á þessu svæði búa margir



Falleg hugmynd en mörgum þykir hún óraunhæf – og kalla hana Harmaborg

MYND/SKIPULAGSKYNNING KOPAVOGUR.IS

HARMABORGIN RÍS EN ÍBÚAR MÓTMÆLA HARÐLEGA

Tímarnir breytast og mennirnir með, segir máltækið. Að sama skapi breytist umhverfið með okkur mannfólkinu. Því er ekki að undra að borgar- og bæjasvipur landsins breytist með tíðarandanum. Ekki eru þó allir sáttir við slíkar breytingar.

„Það verður óbúandi í þessum 103 íbúðum í 5-7 ár sem áætlað er að verkið taki

eldri borgarar en samtökin Sunnuhlíð eru eigendur Fannborgar 8. Samtökin mótmæltu fyrirhugaðri uppbyggingu strax árið 2017 og viðruðu áhyggjur af bílastæðum sem myndu tapast við framkvæmdirnar, skertu útsýni, skerðingu á friðhelgi einkalífs fólks vegna nálægðar við nýbyggingu og rýrðu verðgildi eigna.

Leigusali verkfræðistofu

Það hefur einnig vakið tor-

tryggni að greining á áhrifum vinds á svæðinu hafi verið unnið af Örugger verkfræðistofu. En sú verkfræðistofa er með húsnæði í Fannborg 2, og því Árkór ehf. að líkindum leigusali stofunnar sem vekur upp spurningu um hvort greiningin sé hlutlæg eða ekki.

Annað sem hefur vakið furðu er að í bókun frá fundi bæjarráðs þann 27. júní 2019 segir:

„Frá Árkór ehf., dags. 25. júní, lögð fram beiðni um endurmat á byggingarstigi Fannborgar 2 þar sem óskað er eftir að byggingarstig hússins verði fókheld.“

Bæjarráð samþykkir erindið með fimm atkvæðum.“

Rakaskemmdir höfðu fundist í húsnæðinu fyrr um árið og grunur vaknaði um myglu. Engu að síður er húsnæðið enn auglýst til útleigu og þá sem tilbúið skrifstofuhúsnæði, þrátt fyrir að vera núna skráð fókheld. Ein ástæða þessa gæti verið skattalegt hagræði, en lægri fasteignaskattar eru greiddir af fókheldum byggingum en ella.

182 milljóna leiga

Kópavogsbær hefur svo gert leigusamning við Árkór um leigu á Fannborg 6. Leigutími

er samkvæmt samningi frá maí 2018 fram í maí 2023. Um leigufjárhæð segir í samningi:

„Umsamin leigufjárhæð er kr. 2.000- (án vsk.) á mánuði fyrir hvern fermetra (heildar flatarmál skv. 1. gr), verðbætt með neysluverðsvísitölu frá undirritun kaupsamnings.“

Heildarflatarmál hins leigða er 1.515,3 fm sem þýðir að Kópavogsbær greiðir 3.030.600 kr. á mánuði hið minnsta. Ef bærinn greiðir út samningstímann þá munu leigugreiðslur nema tæplega 182 milljónum.

Á bak við Árkór ehf. standa sömu aðilar sem standa að baki Hafnartorgi í miðborg Reykjavíkur, Guðni Rafn Eiríksson og Gísli Steinar Gíslason, en Hafnartorgið hefur verið kallað skipulagsslys. Þar hafi verið háleitar áætlanir um blómlega verslun og mannlíf en útkoman sé eyðileg steinlögð gata sem fáir leggja leið sína um vegna óþægilegra vinda.

Samkvæmt þeim myndum sem hafa verið teiknaðar af fyrirhugaðri uppbyggingu Árkórs í Hamraborg má sjá að byggingarnar eru í sama stíl og Hafnartorgið og vakna því eðlilega áhyggjur um að örlög nýrrar Hamraborgar verði þau sömu og Hafnartorgsins.

Eins var bæjarstjórn Kópavogs harðlega gagnrýnd fyrir að leggja til nýtt deiliskipulag fyrir svæðið í skjóli kórónuveirunnar með því að taka ákvarðanir tengdar málefnum á streymdum fundum. „Stór hluti af eldri borgurinum á ekki tölvu, okkur er meinað að halda húsfund og við höfum mótmælt þessu harðlega. Það eru yfir 1.000 íbúar í Fannborg og Hamraborg sem vita ekki af þessu og átta sig ekki á því hvað er að gerast.“

Íbúafundur hafi farið fram í gegnum fjarfundabúnað og hafi lítill sem engri orku verið varið í að gera íbúum grein fyrir hvenær fundurinn væri og hvernig þeir gætu tekið þátt. Bæjarstjórinn, Ármann Kr. Ólafsson, hefur þó bent á að öllum reglum hafi verið fylgt. Hörðustu andstæðingar nýrrar Hamraborgar hafa stofnað Facebook-hóp um baráttumálið – Vinir Hamraborgar og má þar finna líflegar umræður um væntanlega uppbyggingu.

Fyrir þá sem vilja kynna sér þetta málefni betur er bent á kynningarfund um fyrirhugaða uppbyggingu á Traðareit þann 14. janúar milli 16.30 og 18.00 en fundinum verður streymt á heimasíðu Kópavogs, kopavogur.is. ■

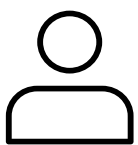


Ertu klár fyrir nýja normið?

Við fögnum nýju ári og þeim breytingum sem því munu fylgja. Framundan er tími endurreisnar og um leið og fyrirtæki aðlaga rekstur sinn að breyttum aðstæðum þarf starfsfólk að sýna sveigjanleika og aðlagast nýju normi. Frumkvæði, þrautseigja, samskiptahæfni og jákvætt viðhorf eru eiginleikar sem við þurfum að búa yfir.

Í meira en 100 ár höfum við unnið með fólki og leyst úr læðingi meiri orku en það taldi sig hafa. Á hverjum degi verðum við vitni að árangri sem markar tímamót.

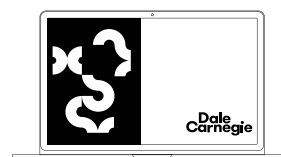
Vertu klár fyrir nýja normið og pantaðu einkaráðgjöf á dale.is til að finna réttu þjálfunina.



Staðbundin námskeið:

Áhrifaríkar kynningar	18. feb.
Árangursrík sala	23. feb.
Dale Carnegie kvöldnámskeið	8. feb.
Dale Carnegie kvöldnámskeið	23. feb.
Dale Carnegie 3ja daga með Norminu	12. feb.
Dale Carnegie á Akureyri	13. apríl
Dale á milli starfa	11. feb.
Dale á milli starfa	24. feb.
Leiðtogahæfni	24. feb.
Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur	25. feb.

Hefst:



Live Online námskeið:

Dale Carnegie kvöldnámskeið	21. jan.
Dale Carnegie morgunnámskeið	17. feb.
Dale Carnegie fyrir 20 til 25 ára	4. feb.
Dale á milli starfa	19. jan.
Árangursrík sala	11. feb.
Leiðtogafærni	2. mars.

Hefst:

Live Online fjarþjálfun á sér stað í rauntíma. Þú tekur virkan þátt, leysir verkefni og kynnist fólki. Þjálfararnir eru tveir og annar aðstoðar þig við tæknimálin allt námskeiðið. Nánar á dale.is

Hver er þín staða?
Taktu ókeypis sjálfsmat á dale.is

Skráðu þig strax á dale.is

Að feðra heila borg

Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, er umdeildur að mörgu leyti og jafnvel er látið eins og allt sé honum að kenna. Hann er einbeittur og mjög greindur en um leið óútreiknanlegur. Læknirinn sem varð borgarstjóri.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Dagur er menntaður læknir, hefur skrifað ævisögu, leitt Samfylkinguna í borginni og á fjögur börn með eiginkonu sinni, líknarlækninum Örnun Dögg Einarsdóttur. Háar raddir hafa hermt að hann fari nú að snúa sér að öðrum verkefnum en stjórnárum enda hefur hann sjálfur ítrekað sagt að hann hafi alltaf hugsað pólitík sem tímabundið starf.

Völva DV og reyndar fleiri miðlar segja að þú sért að hætta?

„Þær hafa nú reyndar sagt það í fimm eða sex ár svo það verður að endingu rétt,“ segir Dagur og hlær.

„Ég er hvorki búinn að ákveða að hætta né ekki hætta,“ segir Dagur sem hefur verið borgarstjóri frá sumrinu 2014. Borgarstjórnarkosningar fara næst fram í maí 2022 – sama ár og Dagur verður fimmtugur en hann segist ekki vera tilbúinn til að ákveða svo langt fram í tímann hvort hann gefi kost á sér aftur.

Ertu með einhver spennandi plön eða lista – eitthvað sem þú verður að gera áður en þú verður fimmtugur? Eignast mótorhjól og leðurjakka?

„Nei, enginn listi en þetta eru finar hugmyndir,“ segir hann og hlær.

Borgarstjórinn lítur vel út og ekki er á honum að sjá að hann hafi verið illa farinn af fylgigigt sem skerti hreyfingu hans og olli miklum kvölum fyrir rúmum tveimur árum. Sterk lyf halda honum gangandi og árangurinn er betri en margir þorðu að vona.

Læknir á kvöldin

Dagur er elstur þriggja systkina. „Ég á bróður, Gauta, sem er tveimur árum yngri en ég. Við ólumst upp í IKEA-kojum í Árbænum. Við vorum framan af á sitt hvorri hæðinni.“ Á unglingsárunum lágu höfuðgaflarnir á rúmunum hvor upp að öðrum þegar kojunnar hafði verið skipt upp.

„Við sofnum spjallandi og vöknudum spjallandi. Gauti bróðir hefur reyndar búið í Bandaríkjunum í áratugi en Valgerður systir, sem er nú árum yngri en ég, býr á Íslandi. Ég var sjálfur kominn hálf leið að flytja til útlanda. Gámurinn kominn af stað með innbúinu og ég ætlaði að læra smitsjúkdómalækningar en þá bauðst mér að fara í framboð og ég ákvað að prófa,“ segir Dagur sem þó hafði verið viðloðandi stjórnárum frá því á unglingsárum þegar hann tók virkan þátt í stúdentapólitík. Úr varð að Dagur hóf störf sem borgarfulltrúi í Reykjavík – utan flokka fyrir Reykjavíkurlistann.

„Ég vinn þá á bráðamóttökunni framan af með fram borgarstjórninni á meðan við vorum enn þá barnlaus. Þetta var orðið þannig að ég vann í borgarstjórn á daginn og þau kvöld sem ég var ekki á bráðamóttökunni. Svo vann ég líka á bráðamóttökunni um helgar. Þegar börnin komu hætti ég að taka vaktir uppi á spítala en Arna vinnur þar enn.“

Þetta hljómar hræðilega!

„Já, en var að mörgu leyti dásamlegt. Kannski platar maður sjálfan sig alltaf aðeins. Ég var alltaf að halda mér við því ég hugsaði pólitíkina bara sem tímabundið verkefni og geri svolítið enn. Mér finnst enn þá góð tilhugsun að geta farið að vinna sem læknir.“

Ráðabrigg mágkonunnar

Dagur segist elska lækna-starfið og það sé mjög nærandi að vissu leyti eins og pólitíkin og í raun sé furðu margt skylt með störfunum. „Stór hluti af því að vera læknir gengur út á samskipti og hlustun. Og svo er það vísindamaðurinn í manni. Maður ræktar hann líka hér,“ segir hann og bandar með höndunum út í loftið á skrifstofu sinni í Ráðhúsinu.

„Að rýna í stöður og greina, að horfa á tölur og hvað er hægt að gera í ákveðnum aðstæðum.“

Aðspurður um hvort álagið og það að vera á vöktum á móti eiginkonu sinni svo þau sjáist ef til vill ekki nema í

mýflugumynd dögum saman hafi ekki verið erfitt, svarar hann: „Það er bara eins og hjá öðru vaktavinnufólki. En á móti kemur að þegar við vorum að safna okkur fyrir brúðkaupinu okkar þá réðum við okkur á Ísafjörð eitt sumar og gátum deilt með okkur vöktum þar og áttum dásamlegan tíma. Það er líka praktískt að því leyti að við hefðum geta ráðið okkur út í heim með þessa alþjóðlegu menntun,“ segir hann.

Dagur og Arna kynntust fyrir rúmum tveimur áratugum, þegar systir Örnun sem stundaði nám í læknisfræði á sama ári og Dagur bauð honum og systur sinni, sem þá var búsett í Svíþjóð, til kvöldverðar. Ráðabrigg systurinnar virðist hafa gengið fullkomlega upp því eftir að Dagur lauk námi beið hann með kandiatsár sitt og flutti út til Örnun þar sem hann tók masterspróf í alþjóðamannréttindalögum áður en þau fluttu saman aftur til Íslands.

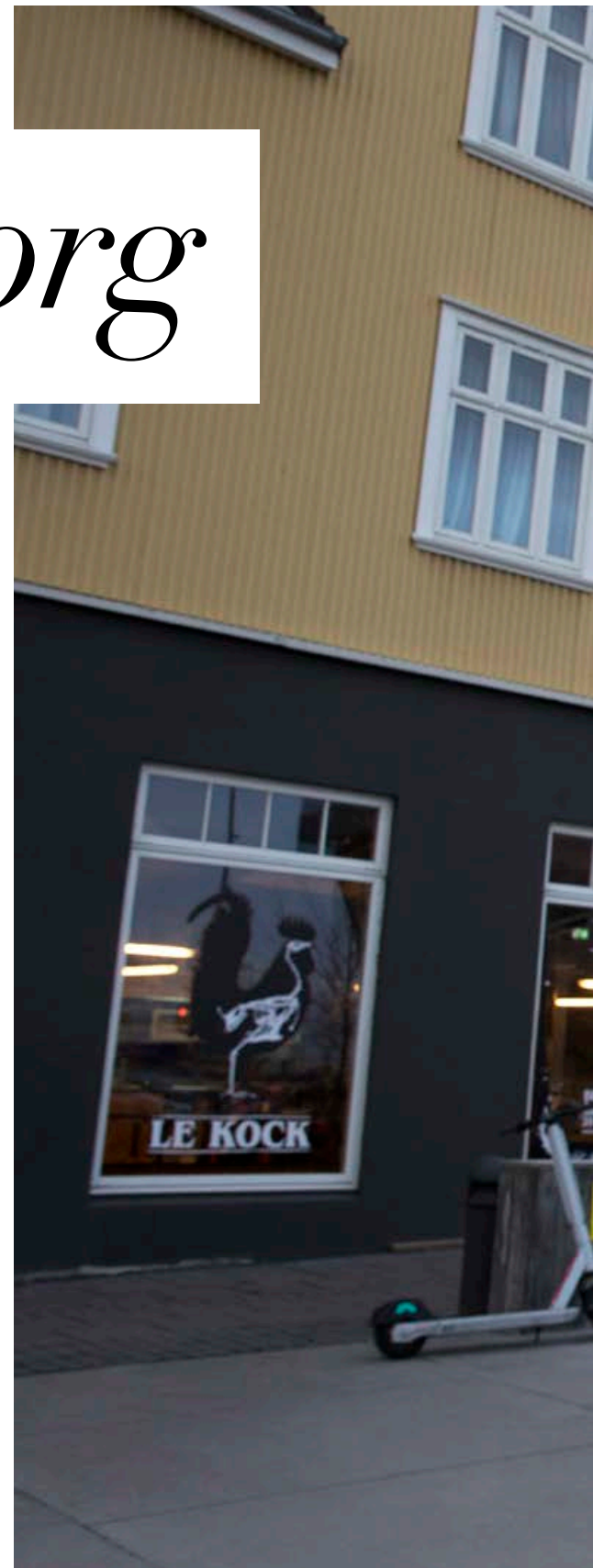
Ekkert að vinna?

Þú varst álitinn vonarstjarna af samnemendum þínum í læknadeildinni. Þóttir jafnvel bera af. Hvað fannst fólki um að þú skyldir hætta sem læknir?

„Ég hlýt að vera betri í minningunni en ég var. Mér fannst ég aldrei standa mig nógu vel af því að ég var oft að atast í ýmsu öðru, en jú, fólki fannst það skrítið,“ segir Dagur og vísar í að hann var mikið í stúdentapólitík, tók eitt ár í heimspeki í Háskólanum samhliða læknisnámi og lærði einnig mannréttindalögfræði.

„Svo er það svo sniðugt að ef maður hittir gamla kollega þá er enn þá verið að spyrja mig: Ertu svo ekkert að vinna?“ segir hann og skellir upp úr. „Þeir telja þá ekki pólitíkina með. Læknisfræðin er þannig að hún gagntekur fólk. Það er líka eðlilegt að spyrja sjálfan sig hvað heldur manni. Og hvar kröftum þínum er best varið hverju sinni. Ég hef aldrei gefið neitt upp á bátinn varðandi læknisfræðina. Ég er klár á því að ef ég myndi ákveða að fara aftur í hana,

Dagur er fjögurra barna faðir en feðrar líka heila borg með tilheyrandi vanda málum.
MYND/STEFÁN



þó það virki kannski óraunhæft svona löngu seinna, þó það yrði basl, þá hefur maður líka gott af því að breyta til og basla aðeins.“

Þú ert í pólitík. Þú hefur greinilega gaman af basli?

„Það má segja það.“

Dagur Jónsdóttir

Dagur segist ekki hafa verið alinn upp í flokkapólitík. „Það var talað um málefnið frekar en flokka. Mamma var mikill femínisti og pabbi líka. Það var mikið jafnræði á heimilinu og rík réttlætiskennnd. Það fann sig enginn í flokki framan af.“

Aðspurður hvort það sé hin femíníska tenging sem geri það að verkum að hann sé einn af þeim fyrstu til að taka upp eiginnafræði móður sinnar sem B-ið stendur fyrir – Dagur Bergþóruson Eggertsson.

„Já og nei, það er dálítið skrítin sagan af því.“

Dagur er fæddur í Norgegi árið 1972 á þeim tíma er gerður var töluverður greinarmunur á því hvort börn voru fædd innan eða utan hjónabands. „Þegar mamma og

pabbi mæta á spítalann á ekki að hleyppa pabba með inn til að vera viðstaddur fæðinguna því þau voru ekki gift. Þetta kom þeim verulega á óvart og mamma hysjaði upp um sig og fór á næsta spítala. Þar fékk pabbi að vera með en þó þetta sjúkrahús væri eitthvað frjálslyndara þá mátti ekki skrá mig Eggertsson vegna þess að foreldrar mínir voru ekki giftir. Mamma var ekki sátt við að ég væri skráð Jónsdóttir sem var hennar eftirnafn þannig að eftir jaml, japl og fuður hefur hún það í gegn að ég er skráður Bergþóruson. Svo er ekki talin nein þörf á að breyta því síðar meir þó við flytjum heim og þá er bætt við pabba nafni.“

Svo þú hefur getað heitið Dagur Jónsdóttir?

„Já, ætli það ekki. Það væri reyndar mjög sérstakt líka. En svo tóku systkini mín líka upp móðurnafnið. Foreldrar mínir giftu sig svo ári seinna og eru enn þá gift.“

Átak gegn ofbeldi

Dagur segir starf borgarstjóra vera það skemmti-



legasta sem hann hefur sinnt á lífsleiðinni. „Ég elska Reykjavík. Borgir eru svo mikið framfarafl. Bæði við að skapa lífsgæði og velsæld og verða líka staðir þar sem umburðarlyndi er meira og fjölbreytileiki þrífst frekar og verða þannig gluggi út í heim. Í okkar sögu og bókmenntum er borgin oft tengd ólifnaði og leti, sollurinn, mölin, borg óttans, þegar sannleikurinn er sá að það er kannski hið gagnstæða. Þéttbýlismyndun verður hvergi hraðari en hér á Íslandi og hér vex velmegun. Kvenfrelsi og borgarmyndun eru að mörgu leyti hornsteinar þess góða samfélags sem við búum í. Þá á ég við þessa miklu atvinnuþátttöku beggja kynja sem þarf til þess að halda uppi þessu samfélagi í þessu fámenni.“

Með stærri borgum safnast líka oft saman aukin vandamál og ofbeldi eykst?

„Í einhverjum skilningi. Ég ólst upp í Reykjavík sem einkenndist af miklu meira ofbeldi, af slagsmálum um helgar og rúðubrotum. Bæði

í miðbænum og almennt. Ég held að þessi aukna umræða um ofbeldi sé líka endurspeglun á að við höfnum því á mikið meira afgerandi hátt en áður. Áður var varla haldið sveitaball án þess að það væri slegist. Ef einhver er sleginn núna er það fréttamatur. Ég held því fram að samfélagið sé að þróast í miklu betri átt. Við sjáum það líka, við eigum núna afbrotatölfræði mörg ár aftur í tímann og þar er staðan batnandi í langflestum brotaflokkum. Þau brot sem við sjáum aukningu í eru kannski brot sem eru ekki ný en eru að koma upp upp á yfirborðið, eins og kynferðisbrot. Ég er sérstaklega stoltur af átaki borgarinnar og lögreglunnar gegn heimilisofbeldi undanfarin ár. Sá vandi hefur allt of lengi verið falinn. Við erum að verða betra og betra samfélag. Það er auðvitað erfitt að fullyrða svona en ég held að við höfum mjög mikla tilhneigingu til þess að líta þannig á að heimurinn sé að fara versnandi en ef við horfum á tölurnar þá á hið gagnstæða mjög oft við.“

Að lifa með óvissunni

Talið berst að sóttvörnum og heimsfaraldrinum. „Sóttvarna-yfirvöld og þrjúkið eiga hrós skilið. Við brugðumst hratt við, höfum unnið sem ein heild og staðið okkur vel. Í ljós hefur komið að við höfum líka byggt upp sterka innviði sem hafa nýst á óvæntan hátt. Þegar líkamsræktarstöðvar loka eru hér hjóla- og göngustígar um allt. Og við sjáum að þeir fyllast. Við erum líklega ein tengdasta borg heims með ljósleiðara inn á öll heimili og mikilli bandvídd, sem gerir það að verkum að það var ekki mikið um tæknileg vandræði við að sitja fjarfundi eða vinna að heiman. Svo er það plássíð, það eru ekki þvögur alls staðar.“

En þó að Ísland hafi staðið sig vel í heimsfaraldrinum er mikið verk fyrir höndum. Dagur segir kreppuna sem nú þrengir að vera ójafnaðarkreppu í mörgum skilningi. „Hún leggst mjög ójafnt á fólk og ójafnt á atvinnugreinar. Í eftirleiknum verður þetta einnig ójafnaðarkreppa. Stóra verkefnið 2021 verður atvinnuleysið. Það þarf að horfa til

þess að skapa atvinnutækifæri um leið og tekist er á við vandamál sem stöðja að og vinna þannig á fleiri málum samhliða.“

Dagur segir að nú reyni á að læra að lifa með ákveðinni óvissu. „Mér finnst þrjúkið hafa kennt okkur af svo mikilli auðmýkt og yfirvegum lexu í því hvernig við tökum ákvarðanir og bregðumst við þrátt fyrir óvissu. Það er verið að nota bestu gögnin á hverjum tíma, gögnin eru ekki fullkomin en þau eru að leggja til ákvarðanir og taka ákvarðanir um leið og þau upplýsa um forsendur ákvarðananna. Og stundum eru svörin „við skulum vona það“ eða „ég veit það ekki“ og það er allt í lagi. Það er plagsiður í pólitíkinni að stjórnmálamönnum – og ég er þar ekki undanskilinn – finnst þeir þurfa að birtast eins og þeir hafi öll svörin og fela veikleikana í framsetningunni eða því sem er verið að gera. Við þurfum að vera opin og auðmjúk en ekki hætta að þora að gera það sem er rétt og taka ákvarðanir, þrátt fyrir óvissu.“

Bloomberg og hrósið

Mikið hefur verið rætt um læknismenntun þína í samhengi við faraldurinn eftir frægt viðtal við þig hjá Michael Bloomberg, fyrrverandi borgarstjóra New York. Fólk var misánægt með það.

„Bloomberg varð það á að hrósa mér óhóflega fyrir smekk Moggans og einhverra fleiri. Í mínum huga var hann að gera mjög fallegan hlut. Hann var að lyfta árangri Íslands og Reykjavíkur. Mér leið alveg vandræðalega orðið yfir því að hann skyldi nota mjög stór orð yfir mig persónulega en ég leit þannig á að ég væri að taka við hrósi fyrir hönd rosalega fjölmenns hóps sem hefur lagt nótt við nýtan dag til að tryggja sóttvarnir.“

Dagur segist halda að fólk hafi nú almennt verið ánægt með að Mike Bloomberg væri að vekja athygli á árangri Reykjavíkur og Íslands. „Ástæða viðtalsins var að ég hef setið alþjóðlega borgarstjórafundi í gegnum fjarfundabúnað sem hann hefur staðið fyrir í gegnum faraldurinn. Þar hafa verið sér-

fræðingar Harvard og John Hopkins-spítalans og þekktir gestir eins og Obama og aðrir fyrrverandi forsetar, smit-sjúkdómalæknirinn Fauci og fleiri. Ég hef vakið máls á því á þessum fundum hvað umfangsmikil sýnataka, smit-rakning og fljót viðbrögð sóttvarnalæknis og almanna-varnakerfisins á Íslandi hefur gefið okkur góða yfirsýn og stuðlað að góðum árangri í baráttunni við veiruna. Þríeykið hefur líka verið frábært í hvað þau hafa verið opin og auðmjúk í miðlun upplýsinga. Og heilbrigðiskerfið, sveitarfélögin og borgin hafa sannarlega staðið sína vakt. Á meðan hafa bandarískir borgarstjórnar sagst vera að fljúga blindflug í gegnum faraldurinn og árangurinn er eftir því. Um allt þetta var fjallað í viðtalinu við Bloomberg og sérstaklega afrek og framgöngu þríeykisins þótt klippan sem svo birtist hafi aðeins verið brot af lengra samtali og endurspeglað hvað þeim fannst áhugavert að ég væri læknir í embætti borgarstjóra í þessum faraldri.“

Erfitt að spá um barnafjölda

Kosningaloforðið sem ekki hefur verið uppfyllt og reglulega skapast heitar umræður um er loforðið um að öll börn 18 mánaða og eldri skuli komast að á leikskólum í Reykjavík. „Við lofuðum því að ná að brúa bilið [vísað er til þess bils sem myndast á milli þess er fæðingarorlofi lýkur og dagforeldrar eða ungbarna-leikskólar taka við, innsk. blm.] innan sex ára. Þau eru ekki liðin. Við höfum þegar sett milljarð í fjárfestinguna og erum búin að bæta starfsaðstæður á leikskólum til þess að laða að starfsfólk á leikskólana. Þetta erum við að reyna að gera jöfnum höndum og kalla eftir því að fæðingarorlofið sé lengt – sem nú er komið. En það sem hefur komið okkur á óvart er hversu erfitt er að spá fyrir um barnafjöldann og þá sérstaklega eftir hverfum.“

Dagur segir sum hverfi vera þaulsetin á meðan þó nokkuð er laust af plássum í Grafarvogi sem dæmi. Hann segir verkefnið þó vera á býsna góðu skriði en enn sé nokkuð í land. Bætt hafi verið við 7-9 ungbarnadeildum á ári síðustu ár, verið sé að byggja nýja leikskóla og teikna viðbyggingar. „Það er líka verið að skoða það að bæta við inntöku í leikskóla og veita foreldrum betri yfirsýn yfir hvar pláss séu laus gegnum rafrænar umsóknir.“

Dagforeldrar hafa bent á að með því að lengja fæðingarorlof og hefja inntöku á leikskóla fyrr verði þörfin fyrir dagforeldra ekki lengur til staðar.

„Ég held að það verði alltaf þörf fyrir dagforeldra og það séu alltaf foreldrar sem velji þann möguleika en við sjáum á okkar könnunum að flestir kjósa að komast inn með börnin sín yngri á leikskóla og ná samfellu þar. Þess vegna



Dagur hefur mikinn hómur og hendir gjarnan í hláturrokur sem berast eftir ráðhúsganginum.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

hefur það verið stefnan en við teljum að góðir faglegir dagforeldrar eigi sér framtíð.“

Bankarnir héldu of lengi í sér

Talið berst aftur að borginni sem virðist vera ein af stóru ástunum í lífi Dags á eftir fjölskyldunni. Honum er umhugað um að borgin sé eftirsóknarverður staður fyrir komandi kynslóðir og fjölbreyttur hópur fólks búi þar og starfi.

„Hlutverk borgarinnar er að tryggja að það byggist ekki upp ein tegund af húsnæði fyrir eina tegund af fólki. Bankarnir héldu svolítið að sér höndum síðastliðin tvö ár því þeir töldu að það væri á leiðinni offramboð inn á markaðinn. En reynslan hefur sýnt að eignir um alla borg hafi selst býsna vel og að bankarnir hafi haldið of lengi í sér. Sem betur fer er verkalýðshreyfingin á fullu að byggja og stúdentar á fullu að byggja og allir þessir samstarfsaðilar borgarinnar líka svo það er von á fjölbreyttu húsnæði.“

Dagur segir það einnig lyklatríði að halda áfram að endurskipuleggja og fegra svæði sem hafa verið í niðurníðslu. „Hverfisgatan er gott dæmi. Það er nánast eins og að húsin hafi málað sig sjálf eftir að götunni var breytt. Svo hafa bæst við einar 500 íbúðir á Hverfisgötu frá Hlemmi niður að Hafnartorgi í tengslum við þróun borgarinnar þar og núna erum við að fara í niðurníðda hverfiskjarna í Breiðholti og erum búin að kaupa upp í Arnarbakka og Völvufelli kjarnana sem hafa verið þar í niðurníðslu í áratugi.“ Kjarnarnir verði annars vegar stúdentabúðir og hins vegar leikskóli.

Allt þér að kenna?

Það er stundum talað eins og það sé allt þér að kenna sem er ábótavant í borginni.

„Ef maður tekur það jákvæða út úr þessu þá endurspeglar það ákveðna trú á manni og aðgengileika. Þú getur sett nafnið mitt á Facebook eða Twitter og þá gerist eitthvað. Svo er það stundum eins og að borgin eigi að gera allt. Mér finnst til dæmis þessi fjöldahreyfing plökkara frábært dæmi um að fólk tekur málin í eigin hendur.“

Jón Gnarr sagði oft þegar hann var borgarstjóri: „Um leið og einhver labbar fram hjá hundakúk þá tekur hann ekki upp heldur tekur mynd og taggar mig.“

Það er hluti af því að búa í borg að við eigum hana saman. Ef maður sér einhverja óreiðu er það ekki alltaf mamma sem á að koma og taka til.“

Dagur segir að þegar kemur að samskiptamiðlum og þrýstingi á að fá svör á mínúttunni þá snúi sá nýi veruleiki alls ekki aðeins að borgarstjóra eða fólki í stjórn málum.

„Þegar ég tala við kennara á kennarastofum þá lýsa þeir mikilli breytingu í þessu á fáum árum. Við höfum tamið okkur ákveðna hörku í samskiptum og skilaboðum og þar eiga samfélagsmiðlar áreiðanlega hlut að máli. Það er mjög stuttur kveikiþráður og miklar kröfur um svör strax, jafnvel svör sem er ekki hægt að gefa fljótt. Harkan í samskiptum er oft ekki gagnleg fyrir það sem þeim er ætlað, eins og að búa barni gott námsumhverfi eða að ná fram betri þjónustu í heilbrigðiskerfinu. Ef við förum of geyst inn í samskiptin þá fáum við kannski bara varnarviðbrögð

hinum megin sem leiðir síður til einhvers sem er gott.“

Sífelld áreitni

Er fólk ekki bara komið að þolmörkum á mörgum af þessum stöðum?

„Jú, og ef þú talar við hvaða kennara sem er eða heilbrigðisstarfsmann þá er það þessi nýi veruleiki, að vera stöðugt aðgengilegur, eða líða eins og þú eigir stöðugt að vera aðgengilegur í gegnum sms, tölvupóst eða Messenger allan sólarhringinn. Þú getur ekki bara gengið út klukkan fjögur. Eða fólki líður þannig. Við þurfum að ræða þetta. Fáum við betri kennara ef að við segjum að það sé vinnureglan að þeir eigi alls ekki að svara eftir klukkan fjögur? Ég er ekki með svörin en mér finnst svo margir vera að lýsa neikvæðri upplifun og einhvers konar þroti þessa sífellda áreitnis sem við berum sameiginlega ábyrgð á.“

Hann segir þetta búa til álag á stóran hluta samfélagsins. „Fólk samþykkir kannski frekar að borgarstjórinn svari ekki öllum stundum en aðrir. Það er tilhneiging hjá mörgum að reyna að afgreiða allt strax til að það safnist ekki upp og verði að aukinni angist. Þetta á við um margar starfsstéttir að ég held. Þegar við erum að tala um kulnun, þrot, örmögnun, ofurpabbann og ofurmömmuna, þá er þetta leyndur partur af því og er í raun risastórt mál í hinum daglega veruleika.“

Það hlýtur eitthvað ofur að vera í gangi heima hjá þér. Stór störf og fjögur börn?

„Ég grínast stundum með það við Örnun að ég muni lítið eftir því þegar börnin voru yngri. Við vorum alltaf svo þreytt. Það yngsta er núna

nú ára og elsta 16 ára svo þau eru orðin mikið sjálfbjarga. Það væri örugglega áskorun að vera gift mér ef ég væri að vinna sem læknir en það er örugglega oft hræðilegt að vera gift borgarstjóra. Ef það er eitthvað ofur á okkar heimili þá er það Ofur-Arna. Veruleikinn reynir á hjá okkur eins og öðrum og við eins og aðrir foreldrar viljum gera það besta fyrir börnin okkar. Þannig viljum við hafa það en það býr líka til mikið álag hjá mörgum. Ég hef hitt fleiri en einn og fleiri en tvo sem hafa laumað því út úr sér að mikið hafi þetta verið notaleg aðventa. Ekki full dagskrá. Þetta heyrir maður sérstaklega hjá barnafólki. Kannski er þetta eitt af því sem við eigum að ræða sem lærdóm af Covid. Það er rosaleg keyrsla á lífinu hjá ótrúlega mörgum,“ segir Dagur og bætir við að það sé spurning hvort við getum þetta til lengdar.

En hvað með álagið á Dag sjálfan?

„Ég er á sterkum gigtarlyfjum og þarf að passa mig. Einn dagur í viku er lyfjadagur. Þá fæ ég nokkurs konar flensueinkenni og hálfgerst slen eftir sprauturnar. En það er svo merkilegt hvað maður aðlagast öllu. Í upphafi gat enginn svarað því hvernig myndi ganga að samhæfa starf borgarstjóra og þessi veikindi. Ég er í grunninn mjög þakklátur fyrir þann stað sem ég er á í dag. Ég get ekki beðið um meira. Einhverja daga fyrir tveimur árum hefði ég vonaðist til þess að vera laus við lyfin á þessum tímamarki en þó að það hafi ekki gengið eftir þá virka þau vel og það er það sem skiptir máli,“ segir borgarstjórinn í Reykjavík bjartsýnn á framhaldið. ■



Innantóm loforð

Í sumar samþykkti Alþingi einróma lög um niðurgreiðslu sálfræðipjónustu sem verið hefur baráttumál ÖBÍ árum saman og mun auka skilvirkni heilbrigðisþjónustu og koma í veg fyrir örorku fólks.

Lögin tóku gildi um áramótin en eru ófjármögnuð sem gerir þau marklaus.

Upp er runninn tími efnda!



Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is
Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Leitarstöð Krabbameinsfélags Íslands var lögð niður um áramótin þegar skimun fyrir krabbameinum færðist til opinberra stofnana, í samræmi við ákvörðun heilbrigðisráðherra frá árinu 2019. Skimun fyrir krabbameini í leghálsi fluttist þá til heilsugæslunnar en Landspítali tók við skimunum fyrir krabbameini í brjóstum, í samvinnu við Sjúkrahúsið á Akureyri.

Húsnæði Landspítalans er ekki tilbúið og hann leigir því aðstöðu og búnað af Krabbameinsfélagi Íslands að Skógarrhlíð fyrir skimanir vegna brjóstakrabbameins fram á vormánuði þegar þjónustan flyst á Eiríksgötu.

Þá hefur verið sett á fót Samhæfingarmiðstöð krabbameinsskimana sem heyrir undir Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins en starfar á landsvísu.

Opnað var fyrir tímabantanir í skimun fyrir leghálskrabbameini 4. janúar og fyrir skimun vegna brjóstakrabbameins 6. janúar.

Bara 500 krónu komugjald

Kristján Oddsson, svæðisstjóri og fagstjóri lækninga á Heilsugæslunni Hamraborg, verður fyrir svörum þegar blaðamaður hefur samband við Samhæfingarsstöðina. Hann segir lausa tíma í skimun vegna brjóstakrabbameins samdægurs og reiknar með að það sé hægt að fá fljótt tíma á þeim nítján heilsugæslustöðvum á höfuðborgarsvæðinu sem bjóða upp á skimanir.

Aðeins þarf að greiða komugjald á heilsugæslustöð til að fá skimun en komugjaldið var lækkað niður í 500 krónur um áramótin. Hann bendir á að ekki er nauðsynlegt að fara á þá stöð sem fólk er skráð á heldur getur það farið á þá heilsugæslustöð sem best hentar í það skiptið.

Kristján segir allt ganga samkvæmt áætlun. „Þetta hefur gengið vonum framar,“ segir hann. Kristján er fyrrverandi yfirlæknir og forstjóri Krabbameinsfélagsins en hefur verið afar gagnrýnn á starfsemi þess síðan honum var sagt upp störfum árið 2017. „Það tíðkast hvergi í heiminum að sérhagsmunasamtökum sé falin svona skimun,“ segir hann og er mjög ánægður með flutninginn. „Rekstur heilsugæslunnar á skimunum er miklu ódýrari en hann var áður. Hér er allt gert á faglegum grunni. Ég held að þessar breytingar séu stórt framfaraskref, eitt það stærsta hefur verið tekið í áratugi,“ segir hann.

Ljósmæður og hjúkrunarfræðingar, sem hafa hlotið sérstaka þjálfun, taka legháls-sýni á heilsugæslustöðvum



STÓRT FRAMFARASKREF

Krabbameinsskimanir voru færðar frá Krabbameinsfélaginu til opinberra stofnana um áramótin. Framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins undrast að aðeins eigi að leita tilboða vegna eins verkþáttar.



Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

á höfuðborgarsvæðinu með sama hætti og ljósmæður og hjúkrunarfræðingar hafa gert á heilsugæslustöðvum á landsbyggðinni.

Hætta á þekkingarleka

Halla Signý Kristjánsdóttir, þingmaður Framsóknar, spurði Svandísi Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra um eftirfarandi í óundirbúnum fyrirspurnatíma á Alþingi þann 7. desember síðastliðinn: „Til stendur að flytja eigi úr landi smásjárskoðun frumusýna. Er þá ekki hættu á þekkingarleka og ófyrirsjáanleika í þeim mállefnum og að þekking á þessum málum haldist ekki hér á landi?“

Í svari Svandísar sagði: „Rannsóknir frumusýna auk HPV-sýna verða tímabundið gerðar erlendis á meðan unnið er að fyrirkomulagi til lengri tíma. Ekki hefur verið tekin endanleg ákvörðun um það hvar frumusýnin verða rann-

sökuð eftir að tímabundinn samningur rennur út. Landlæknir lagði til að úrlestur á frumusýnum yrði á Landspítala en sjúkrahúsið er ekki í stakk búið til þess að taka strax við því verkefni enda hefur álagið á sjúkrahúsið verið mikið undanfarið vegna COVID eins og öllum er kunnugt.“

Leita tilboða

DV sendi fyrirspurn til heilbrigðisráðuneytisins og spurði hvort ásættanlegt væri að úthýsa greiningarvinnu sem hefur verið gerð á Íslandi með góðum árangri um árabíl frá landinu, og enn fremur: „Telur ráðherra það réttlætanlegt í ljósi þess að þar gætu verið að tapast störf og sérþekking sem verður að teljast bagalegt í einu mesta atvinnuleysi sem þjóðin hefur glímt við og það einnig á tímum þegar ríkið sjálft hefur ráðist í margþættar aðgerðir til að skapa



Skimun vegna legháls- og brjóstakrabba-meins hefur verið flutt frá Krabbameinsfélaginu til opinberra stofnana.

MYND/GETTY

störf og spyrna við auknu atvinnuleysi, sem og kemur það ekki til með að auka mikið biðtíma eftir niðurstöðum sem nú þegar er nokkuð löng bið?“

Í svari frá ráðuneytinu segir að málið sé í höndum forstjóra Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sem hefur það umboð að leita allra þeirra lausna sem best þjóna hagsmunum notenda bæði til lengri og skemmri tíma. „Ákvörðun um fyrirkomulag greininga á sýnum er einnig í samræmi við það sem Heilsugæslan telur góða lausn og ráðuneytið styður þá niðurstöðu,“ segir í svarinu og bent á að Sjúkra-tryggingum Íslands hafi verið falið að leita samninga við aðila sem getur tekið að sér skoðun frumsýna til skamms tíma meðan unnið er að útboði og fyrirkomulagi til lengri tíma.

Henda sérfræðipækkingu

Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri Krabbameinsfélagsins, segir það skjóta skökku við að aðeins eigi að leita tilboða vegna þessa eina verkþáttar þegar aðrir þættir voru einfaldlega færðir frá Krabbameinsfélaginu til opinberra stofnana.

Flestum þeirra starfsmanna sem unnu hjá Leitarstöðinni var boðin vinna hjá þeim stofnunum sem taka við skimunum. Enginn þeirra starfsmanna sem unnu við að

rannsaka sýni úr leghálsi var boðið starf, eftir lokun Leitarstöðvar enda virðist eiga að senda sýni til útlanda, tíma- bundið hið minnsta. „Hér á landi er geta til að sinna þessum rannsóknum. Landspítalinn vinnur hluta þeirra nú þegar, mælingar á HPV-veirum og nú er verið að taka í notkun 100 milljóna króna tæki sem afkastar mjög miklu. Á spítalanum er hins vegar ekki starfsfólk sem er sérhæft í frumurannsóknum ekki frekar en þar var ekki sérhæft starfsfólk í brjóstamyndatökum. Varðandi brjóstaskimanirnar var starfsfólki Krabbameinsfélagsins einfaldlega boðin vinna á Landspítalanum og auðvitað hefði verið leikur einn að gera hið sama varðandi frumurannsóknirnar. Það var bara ekki gert,“ segir Halla.

Hún bendir á að þetta sé vel menntað og duglegt starfsfólk, lækni, líffræðingur og lífeindafræðingar með mjög sérhæfða þekkingu og langa þjálfun. „Ég held að það sé frekar skortur á lífeindafræðingum í landinu en hitt og ef þessar rannsóknir verða færðar úr landi tímabundið verða þeir líklega búnir að ráða sig í önnur störf ef til þess kemur að færa rannsóknirnar aftur heim. Þeirra þekking er þá farin úr þessum sérhæfða geira og það tekur langan tíma að þjálfa upp nýtt fólk. Mér finnst óskiljanlegt að það sé verið að

„ÞETTA ER LJÓT SAGA EN HÚN ER SÖNN“

Það var líkt og þruma úr heiðskíru lofti þegar fréttir bárust af mistökum við skimun hjá Krabbameinsfélagi Íslands og þeim hræðilegu afleiðingum sem mistökin höfðu. Ekki er þetta þó í fyrsta sinn sem mistök eiga sér stað.

Bullandi krabbamein

Freyja Jónsdóttir blaðakona greindist með leghálskrabbamein árið 2009.

„Ég hef alltaf farið á tveggja ára fresti í leghálsskoðun. Aldrei fékk ég neitt bréf frá þeim. Ég treysti nú ekki alltaf póstinum svo ég hringdi líka og fékk alltaf svarið að ekkert væri athugavert.“

Freyja fékk þó á tilfinninguna að ekki væri allt með felldu. Því leitaði hún til kvensjúkdómalæknis. Þar tók lækni sýni og dreif í rannsókn. Fjórum dögum síðar hringdi lækni- inn í Freyju og sagði: „Þú ert með bullandi krabbamein.“

Læknir Freyju taldi að krabbameinið hefði verið að grassera innra með henni í minnst átta ár. Á þessum átta árum hafði Freyja ítrekað farið í skimun til Krabbameinsfélagsins. Freyja var strax send í umfangsmikla krabbameinsmeðferð og á fáeinum mánuðum hafði hún farið um þrjátíu sinnum í geislameðferð.

Áfram á vonskunni

„Á þessum tíma verð ég alveg ofboðslega reið. Ég hringi upp í Krabbameinsfélag og fæ að tala við mannkerti sem heitir Kristján og var lengi yfirlæknir þarna, búið að reka hann núna reyndar. Ég reyndi að vera ekki dónaleg en ég sagði honum hvað hefði komið upp. Þá fer hann að vera með smá útrúsnúninga sem jöðruðu við stæla. Það fóru á milli okkar svolítið harkleg orðaskipti en þó þannig að mér fannst ég snúa hann niður og ég er svolítið ánægð með það. Í kjölfarið fer ég áfram á vonskunni. Ég var svo reið að ég get eiginlega ekki

færa heilbrigðisþjónustu úr landi. Stefnan hefur frekar verið að færa hingað þjónustu sem við höfum verið að kaupa erlendis. Með þessu er verið að henda sérfræðipækkingu og búa til störf fyrir ófaglærða við þökkun og sendingu sýna,“ segir hún.

Ákvörðun frá 2019

Samkvæmt heilbrigðisráðuneytinu er markmið flutnings skimana að færa verklag nær því skipulagi sem mælt er með í alþjóðlegum skimunarleiðbeiningum til að tryggja enn frekar öryggi og gæði og er jafnframt í samræmi við framtíðarsýn og meginmarkmið heilbrigðisstefnu til ársins 2030. Landlæknir kynnti fyrir heilbrigðisráðherra tillögur þess efnis í byrjun árs 2019 og þar með um framtíðarskipulag krabbameinsskimana. Tillögurnar voru í samræmi við niðurstöður skimunarráðs og tillögur þess um að færa framkvæmd skimana inn í opinbera heilbrigðiskerfið. Heilbrigðisráðherra fól verkefnastjórn að útfæra tillögurnar og tók formlega ákvörðun um að hrinda



Freyja fór áfram á hörkunni.

MYND/DV

lýst því, ég hef aldrei orðið svona reið á ævinni.

Eftir þrjátíu geislameðferðir var krabbameinið farið. En það tók sig þó aftur upp einu og hálfu ári síðar. „Þá fór ég fjórum sinnum í einhverja rosalega dundur geisla og þeir bara rotuðu krabbameinið það vel að það hefur ekkert borið á því síðan.“

Fegin að sleppa lifandi

Freyja varð því ekki hissa þegar greint var frá mistökum Krabbameinsfélagsins nú í haust. „Í fávísu minni á þeim tíma hélt ég að ég væri undantekningin, ég væri bara einstakt tilfelli.“

Það er þó áfall að greinast með krabbamein og í tilfelli Freyju var staðan metin svo að það lægi á að koma henni í meðferð við meininu og fór hún tvisvar til þrisvar í hverri viku í geisla.

„Maður hafði ekki rænu á að berja á andstæðingnum, sem er náttúrulega Krabbameinsfélagið.“

Freyja leitaði ekki réttar síns á sínum tíma líkt og fjöldi kvenna er að gera í dag. „Sennilega hefði ég átt að gera það. Ég var bara svo fegin að sleppa lifandi. Þetta er ljót saga en hún er sönn. Mér finnst þetta svo ófyrirgefandlegt og svo svívirðilegt að enn er ég alveg ösku- reið, ekki bara út af mér heldur út af

öllum ungu konunum sem dóu frá börnunum sínum litlu.“

Missti aldrei kjarkinn

Freyja er áfram í eftirliti krabbameinlæknis í dag og glímur við afleiðingar veikindanna. Meðal annars fékk hún meinvörp í mjaðmabein sem ekki er hægt að losa hana við og gera henni erfitt um gang.

„Mér skilst að ég hafi sloppið alveg svakalega vel en það munaði mjóu og þetta var verk Krabbameinsfélagsins. Þetta gerðist út af eintómri handvömm og kæruleysi og það þarf virkilega að skoða þetta Krabbameinsfélag, hvernig það er rekið og hvaðan peningarnir koma.“

Freyja er þó afar þakklát fyrir Landspítalann og það hæfa og góða fólk sem hjálpaði henni í gegnum veikindin. Sem og fyrir fjölskyldu sína, börn, tengdabörn og barnabörn. Hún býr líka að einstökum baráttuvilja.

„Á þessum tíma missti ég aldrei kjarkinn, kenndi aldrei í brjóst um sjálfa mig og mér datt ekki í hug að hrökkva upp af út af þessu. Ég var ákveðin í að gera það ekki. Síðan á ég afskaplega góða ketti, sem fögnuðu mér alltaf þegar ég kom heim eftir geisla. Þeir máttu náttúrulega alls ekki við því að missa mig.“

breytingunum í framkvæmd 1. janúar 2021.

Mikil umræða var á haustmánuðum um að leghálssýni hefðu verið ranglega greind hjá Krabbameinsfélaginu eftir að kona fékk rangar niðurstöður og greindist með ólæknandi krabbamein. Í framhaldinu endurskoðaði Krabbameinsfélagið þúsundir sýna og miklar tafir urðu á greiningu. Ýmsir hafa tengt flutning sýnatökunnar við þessi mistök en eins og fram hefur komið var ákvörðunin tekin mun fyrr.

Seinka brjóstaskimun um 10 ár

DV beindi þeirri spurningu til ráðuneytisins hvort flutningurinn myndi ekki leiða til skertrar þjónustu við þær sem þurfa á legháls- og brjóstaskoðunum að halda. Í svari ráðuneytis segir það sannarlega tryggt.

„Flutningurinn mun leiða til enn betra aðgengis að þjónustu en áður. Einstaklingur stendur til boða að bóka tíma hjá heilsugæslu um land allt í legháls- skimun og hjá LSH og SAK í brjóstaskimun. Engin breyting

er því á því fyrirkomulagi sem verið hefur utan höfuðborgarsvæðisins en á höfuðborgarsvæðinu mun leghálsskimun færast frá Skógarhlíð til heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu. Jafnframt stendur konum til boða líkt og áður að bóka tíma hjá kvensjúkdómalæknum.“

Enn fremur var því beint til heilbrigðisráðherra hvort þetta hafi í raun verið góð tíma- setning, sérstaklega í ljósi álag á heilsugæslu og spítala vegna COVID. „Þessi ákvörðun var tekin fyrir nokkuð löngu síðan og ekki ástæða til að ætla annað en að opinbera heilbrigðiskerfið geti vel tekið að sér þetta verkefni,“ segir í svari ráðuneytis.

Við breytingarnar verður brjóstaskoðun 40 ára kvenna hætt og í staðinn verða konur fyrst boðaðar í skimun 50 ára. Ráðuneytið segir þessa breytingu í samræmi við álit skimunarráðs. Í álit skimunarráðs og minnisblaði landlæknis er lagt til að lýðgrunduð skimun meðal kvenna sem ekki eru í sérstökum áhættuhópum miðist við aldurshópinn 50-74 ára.“ ■

SKIPT INN OG ÚT AF ALÞINGI

Stjórnmaflokkarnir eru farnir að huga að framboðsmálum en næstu alþingiskosningar fara fram í haust. Ljóst er að nokkrar breytingar verða í þingsalnum að loknum þingskosningum haustið 2021.

Heimir Hannesson
heimir@dv.is



huga að skipulagningu landsfunda og þinga, pússa stefnuskrána og viðra kosningaloforðin og loks heyja sjálfa baráttuna.

Um miðjan desember kynnti Samfylkingin nokkuð þéttan lista af frambjóðendum í svokallaðri „framboðskönnun“ sinni, og aðrir tilkynntu að þeir hygðust sækjast eftir sæti á framboðslistum sinna flokka í komandi kosningum.

DV skoðaði hvaða nöfn þetta eru og spáir hvaða kanónur gætu verið á leiðinni inn og út í næstu kosningum. ■

Kosið verður til Alþingis á þessu ári og hafa flokkarnir þegar hafist handa við undirbúning komandi stjórnmalavertíðar. Að mörgu er að huga fyrir stjórnendur stjórnmalaflokka. Prófkjör, uppstillingar og önnur mál tengd vali á lista krefjast mikils undirbúnings og taka gjarnan mikinn tíma og orku frá fólki. Þá þarf að



MYND/SIGTRYGGUR ARI

HELGI HRAFN GUNNARSSON OG SMÁRI MCCARTHY

ÚT

Bæði Helgi og Smári tilkynntu það í haust að þeir hygðust ekki gefa kost á sér til áframhaldandi þingsetu fyrir hönd Pírata í komandi kosningum. Smári kom inn á þing í kosningunum 2016 og var endurkjörinn 2017. Hann klárar því fimm ára þingsetu á þessu ári og ljóst að Smári hefur vakið mikla athygli fyrir framgöngu sína í málaflokkum sem liggja nærri hjarta Pírata. Helgi Hrafn

kom inn á þing árið 2013. Hann gaf ekki kost á sér árið 2016 í kosningunum en kom aftur inn á þing árið 2017. Helgi hefur því ýmist gefið kost á sér eða ekki á víxl í síðustu fjórum kosningum. Saman hafa þessir tveir glætt þingflokk Pírata miklu lífi, enda báðir tveir einstakir persónuleikar. Píratar mega hafa sig alla við að fylla í skarðið sem þeir munu skilja eftir sig.

STEINGRÍMUR J. SIGFÚSSON

ÚT

Steingrímur er fyrir löngu orðinn landsþekktur og nafn hans hefur um langa hríð tengst íslenskum stjórnmalum sterkum böndum. Steingrímur kom inn á þing fyrst árið 1983, og er því að hefja sitt 38. starfsár. Það verður hans síðasta, en hann mun ekki sækjast eftir sæti á lista **Vinstri grænna** í komandi kosningum. Næstur á eftir Steingrími á núverandi lista er Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir alþingismaður. Hún hefur ekki gefið annað til kynna en að hún verði áfram.



MYND/SIGTRYGGUR ARI

STEFÁN VAGN STEFÁNSSON

INN

Stefán Vagn er yfirlögregluþjónn á Sauðárkróki og á kafi í sveitarstjórnarmálum þar. Stefán Vagn er með orð á sér fyrir að vaða í verkin og tala tæpitungulaust. Eiginleikar sem ættu að leggjast vel í kjósendur í Norðvesturkjördæmi, þó að þeir hafi stundum orðið honum að fótakefli. Nægir þar að nefna ísbjarnarævintýri Stefáns, en Stefán leiddi aðgerðir gegn ætluðum innrásum ísbjarna sem lauk auðvitað með algjörum yfirburðasigrí Stefáns og sveitunga hans. Stefán býður sig fram gegn sitjandi þingmanninum Höllu Signýju Kristjánsdóttur. Halla Signý er Bolvíkingur en Stefán sækir sinn stuðning í Skagafjörðinn þar sem eru umtalsvert fleiri kjósendur.



MYND/SKRIFSTOFA ALÞINGIS

KRISTRÚN MJÖLL FROSTADÓTTIR

INN

Kristrún Mjöll hefur getið sér gott orð sem aðalhaf fræðingur Kviku banka undanfarin ár. Kristrún verður 32 ára á árinu og lauk námi í alþjóðafræðum og hagstjórn frá Yale-háskóla í Bandaríkjunum. Kristrún er ein þeirra sem tóku þátt í framboðskönnun **Samfylkingarinnar** í síðasta mánuði og þótti nafn hennar standa upp úr á annars vænlegum lista fólks. Kristrún hefur vakið athygli á undanförunum misserum fyrir vasklega framkomu á vegum Kviku banka, þykir hafa þægilega nærveru og væri án nokkurs vafa fengur fyrir Samfylkinguna inn í baráttuna á næstu mánuðum.



MYND/SAMFYLKINGIN



DAÐI MÁR KRISTÓFERSSON

INN

Daði Már er prófessor í Hagfræði við Háskóla Íslands og fyrrverandi forseti Félagsvísindasviðs HÍ. Daði hefur verið viðloðandi **Viðreisn** svo að segja frá upphafi og hefur ekki leynt skoðunum sínum sem ríma nokkuð stöðugt við stefnu Viðreisnar, sérstaklega í sjávarútvegs- og landbúnaðarmálum, en það er jafnframt sérsvið Daða. Daði hætti nýverið sem sviðsforseti á miðju kjörtímabili og tók skömmu síðar við varaformennsku í Viðreisn. Það kom því fáum á óvart þegar hann lýsti, eða viðurkendi kannski öllu heldur, að hann stefndi á þingsæti. Daði þykir einkar fær í að sjóða flóknar hugmyndir í meðfærliga bita og er því eflaust akkúrat það sem Viðreisn þarf á að halda inn í baráttuna í vor, sumar og haust.

INGA SÆLAND

ÚT

Inga kom inn á þing nokkuð óvænt í kosningunum 2017 og vakti strax hrfingu margra fyrir vasklega en fyrst og fremst einlæga framkomu sína í ræðustól. Inga er þingmaður **Flokks fólksins** í Reykjavíkurkjördæmi þar sem flokkurinn fékk rúmlega 8% fylgi í síðustu kosningum. Flokkurinn er nú að mælast undir 5% í skoðanakönnunum og því gæti svo farið að Inga og samflokksmenn hennar allir hverfi af þingi. Er margir viðmælendur, pólitískir mótherjar og samherjar til jafns, sammála um að mikill sjónarsviptir yrði að Ingu missti hún þingsæti sitt.



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

„VIÐ EIGUM ÞESS VEGNA EKKI AÐ ÖTTAST SAMVINNU VIÐ AÐRA...“

Umræðan um Evrópumálin er öfgakennd. Ríki neyta fullveldis síns með því að undirgangast alþjóðlegar skuldbindingar. Eineðliskenning í framkvæmd hér fyrr á árum.

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Nú um áramótin, bráðum fimm árum frá þjóðaratkvæðagreiðslunni um útgöngu úr Evrópusambandinu, yfirlit Bretar loks innri markað og tollabandalagið. Hinir ákøfustu stuðningsmenn útgöngu gátu þó ekki fagnað sem skyldi því þóbbarnir eru lokaðir í sóttvarnaskyni.

Umræðan um Evrópusambandið er á tíðum öfgakennd og pendúllinn hefur sveiflast æ meira í kjölfar Brexit. Staksteinar Morgunblaðsins vitnuðu síðastliðinn laugar dag til skrifa Páls Vilhjálmssonar, bloggara og þekkt andstæðings ESB, sem gert hafði útgönguna að umtals efni á vefsvæði sínu. Meðal tilvitnaðra ummæla Páls eru þessi: „Nasisminn kynnti hugmyndina einn foringur, eitt ríki á meðan kommúnisminn boðaði alræði óreiganna. Evrópusambandið er millivegurinn: eitt ríki undir skrifræði embættismanna.“ Þessi óhróður er hlægilegur og furðulegur í senn en það var fyrir fram-sýni lýðræðissinnaðra leiðtoga Vestur-Evrópu að stofnað var til Efnahagsbandalags Evrópu, forvera Evrópusambandsins.

Mikilvægi viðskiptabandalaga

Íslenskum stjórnvöldum var ljóst frá stríðslokum að landið yrði að vera þátttakandi í alþjóðlegu samstarfi um efnahagsmál. Þau fylgdust grannt með stofnun Efnahagsbandalagsins (EBE) vitandi að tvíhliða samningar við einstök ríki yrðu aldrei jafngildir fjölbjóðlegum markaðsbandalögum, en sem dæmi má nefna þá voru hin umfangsmiklu viðskipti Íslands og Sovétríkjanna í formi vöruskipta með öllu því óhagræði sem slíkum viðskiptum fylgir.

Vidreisnarstjórnin, samsteypustjórn Sjálfstæðisflokks og Alþýðuflokks, hóf könnunarviðræður um innngöngu í Efnahagsbandalagið (forvera ESB) snemma á sjöunda áratugnum. Þá var al-



Bjarni Benediktsson í maí 1963.

MYND/
INGIMUNDUR
MAGNÚSSON

mennt talið að EFTA og EBE rynnur brátt í ein samtök, en aðild að EFTA gat ekki komið til greina í upphafi sjöunda áratugarins vegna landhelgisdeilunnar við Breta sem voru þá forystuþjóð EFTA.

Bjarni Benediktsson tók við embætti forsætisráðherra 1963. Í áramótaráðu þremur árum síðar lét hann svo um mælt: „Fásinna er, að nokkur þjóð geti nú á dögum lifað án samvinnu við aðra.“ Þá nefndi hann að einangrun og höft millistríðsáranna hefðu blandast „þjóðernishroka, svo að hver einstakur tók sér sinn rétt sjálfur, hirti eigi um alþjóðalög heldur gerðist dómari í eigin sök. Sjálfbirgingshátturinn hleypti svo skjótlega seinni heimsstyrjöldinni af stað. Sem betur fer hafa menn lært svo mikið af öllum þeim ósköpum, að nú eru allt önnur viðbrögð en áður fyrri. Samvinna og vaxandi skilningur þjóða í milli ráða nú í stað einangrunar og sjálfstöku áður. Við eigum þess vegna ekki að óttast samvinnu við aðra, heldur sækjast eftir henni til að bæta landið og lífskjör fólksins, sem í því býr.“

Fullveldi er ekki í sneiðum

Þegar Bjarni flutti ávarp sitt hafði verið mikill uppgangur í íslensku efnahagslífi um hríð

og því hvorki efnahagslegur né pólitískur þrýstingur fyrir því að knýja dyra hjá Efnahagsbandalaginu. Það var ekki fyrr en harðna tók á dalnum í kjölfar hruns í norsk-íslenska síldarstofninum 1967 samfara verðhruni á erlendum mörkuðum að Evrópumálin komust aftur á dagskrá enda voru tollalækkanir innan viðskiptabandalaganna beggja farnar að skaða íslenska útflutningshagsmuni.

Úr varð að Íslendingar hófu viðræður um innngöngu í Fríverslunarsamtök Evrópu (EFTA) í janúar 1969 og þingsályktun um aðild var samþykkt á Alþingi í desember sama ár. Hún vakti harðar deilur, rétt eins og innganga Íslands í Evrópska efnahagssvæðið sem samþykkt var 1993. Var gjarnan vísað til þess að EES-samningurinn væri stórhættulegur íslensku fullveldi, en svo virðist sem þá hafi (já og löngum) gleymst að í fullveldinu er fólgin heimild til að taka á sig alþjóðlegar skuldbindingar. Þessu má líkja við lögráða einstakling. Ef hann ræður sig í vinnu er hann ekki að skerða lögræði sitt heldur beita því.

Tal um „skerðingu fullveldis“ er síður en svo séríslenskt. Það hljómaði í aðdraganda þjóðaratkvæðagreiðslunnar

í Bretlandi um útgöngu úr Evrópusambandinu og á móta viðhorfa gætir líka í þjóðmálaumræðu Ungverjalands þessi misserin þar sem þjóðernisöfgaöfl hafa átt vinsældum að fagna.

Eineðli og tvíeðli

Bjarni Már Magnússon laga-prófessor var gestur minn í þættinum Sögu & samfélagi á Hringbraut síðastliðið haust og sagði þar frá rannsóknnum sínum sem sýndu meðal annars að dómaframkvæmd Hæstaréttar Íslands frá því á fjórða áratug síðustu aldar bæri skýr merki svokallaðrar eineðliskenningar, en þar hafi Hæstiréttur látið ólögfesta alþjóðasamninga ganga frammar stjórnvaldsfyrirmælum.

Íslenskir fræðimenn hafa á seinni áratugum haldið því fram að hér á landi sé við lýði svokölluð tvíeðliskenning sem felur það í sér að ólögfestir alþjóðasamningar sem Ísland hefur undirgengist hafi ekki beina réttarverkan. Bjarni Már bendir þó á að svo virðist sem önnur viðhorf hafi verið uppi fyrr á árum. Þannig hafi Bjarni Benediktsson, þá utanríkisráðherra, bent á það þegar Ísland gerðist aðili að Mannréttindasáttmála Evrópu um 1950 að samningurinn hefði bein áhrif á landsrétt

hér þó svo að hann hefði ekki verið lögfestur. Bjarni Már bendir enn fremur á að nafni hans Benediktsson hafi verið dómari í tveimur skaðabótamálum á fjórða áratugnum sem vörðuðu tókur á skipum innan íslenskrar landhelgi þar sem gert sé ráð fyrir því að þjóðréttarsamningar gangi frammar stjórnvaldsfyrirmælum. Bjarni Már segir að svo virðist sem nafni sinn geri „ráð fyrir því að einstaklingar geti byggt rétt á Mannréttindasáttmálanum óháð því að hann sé ólögfestur og þetta er öðruvísi en myndi vera í dag og það hefur verið erfitt fyrir einstaklinga að beita ólögfestum mannréttindasamningum til að öðlast einhvern rétt fyrir íslenskum dómstólum.“

Óskandi væri að íslenskir stjórnálmenn ræddu þessi mál til þrautar og tækju þá afstöðu til þess hvort hugsanlega væri rétt að breyta um kúrs þannig að almenningur geti reist rétt á alþjóðlegum skuldbindingum sem Ísland hefur undirgengist og Alþingi samþykkt – óháð því hvort sérstök lög hafi verið sett um málefnið. – Eða hví skyldu íslensk stjórnvöld undirgangast alþjóðlegar skuldbindingar sé ekki ætlunin að þær hafi neina réttarverkan fyrir íslenska borgara? ■



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.

ZENUS | Víkurhvarfi 2 | 203 KÓPAVOGI | S: 554 2450 | www.zenus.is

ZENUS

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



EF ÞÚ GERIR EKKI NEITT ÞÁ GERIST EKKI NEITT

Alda Sigurðardóttir hefur mikla reynslu þegar kemur að markmiðasetningu og stjórnendabjálfun og hefur þjálfað margar stjórnur úr íslensku viðskiptalífi. Hún hvetur alla til að strengja áramótaheit.

Skemmtileg hefð

Alda hvetur alla til að strengja áramótaheit. „Það er skemmtileg hefð því að hún krefst árlegrar endurskoðunar á lífi okkar. Við erum að vaxa sem manneskjur alla ævi og á þessum tímamótum er svo tilvalið að fara í huganum yfir liðið ár, hvað var ég ánægð með á síðasta ári og hverju vil ég viðhalda en ekki síst hvað vil ég sjá öðruvísi á næsta ári, hverju vil ég hætta og hvað vil ég gera nýtt,“ segir hún.

Alda fer yfir muninn á áramótaheitum og markmiðum. „Það má alveg kalla áramótaheit markmið, munurinn er kannski sá að með áramótaheitum erum við yfirleitt eingöngu að heita á okkur eða lofa okkur sjálfum einhverjum persónulegum breytingum, eins og hollara mataræði, meiri hreyfingu, meiri samveru og svo framvegis. Á meðan markviss og árangursdrifin markmiðasetning er oft lengra og ígrundaðra stefnumótunarferli óháð því hvort það sé persónuleg, starfstengd eða viðskiptatengd markmiðasetning.“

Það er mjög algengt að áramótaheit mistakist, allt að 80 prósent þeirra ganga ekki upp samkvæmt fjölda rannsókna. Alda segir ástæðuna vera þá að áramótaheit eru bara hugsuð. „En það er sjaldnast hönnuð framkvæmdaáætlun sem er bæði tímasett og raunhæf með skýrum mælikvörðum, öflugum stuðningi og hvatningu og reglulegri endurskoðun. Áramótaheitin eru því oft bara í orði en ekki á borði, en það er auðvelt að breyta því. Áramótaheit geta einmitt verið fyrsta skrefið í persónulegri stefnumótun og markmiðasetningu.“

Fyrsta skrefið

„Fyrsta skrefið er að skrifa markmiðin niður á blað og spyrja sig af hverju er þetta mikilvægt markmið eða áramótaheit fyrir mig, rökstyðja það og kveikja þannig á innri hvatningu því þá eykst eigin skuldbinding á markmiðinu sem eykur líkur á árangri. Næsta skref er að spyrja sig hvaða fyrsta skref væri gott að taka til að færast nær markmiðinu, það er að aðgerðabinda markmiðið,“ segir Alda.

„Það er ekki síður mikilvægt að greina sjálfan sig eða fyrir-



Alda Sigurðardóttir hjá Vendum.

MYND/TINNA STEFÁNSDÓTTIR

tækið sitt. Það er: Hvað hef ég að byggja á núna, hvaða styrkleikum, þekkingu, hæfni og eru markmiðin í takt við eigin burði og núverandi ástand?“

Þegar kemur að því að fylgja eftir mælir Alda með því að fá sér stjórnendabjálfa, ef þú ert stjórnandi, annars almennan markþjálfva með sérhæfingu, eins og heilsumarkþjálfva.

„Það er mjög gott að vinna að markmiðum með einhverjum sem maður treystir, það getur líka verið samstarfsfélagi eða vinur, það hjálpar sérstaklega að hafa aðhald en það býður líka upp á að hanna sérsniðið árangursmælingarkerfi sem hentar hverjum og einum út frá þeirra forsendum.“

Algengustu mistök

Alda segir að algengustu mistök þegar kemur að ára-

mótaheitum og markmiðasetningu séu að ætla sér of mikið í einu og á of stuttum tíma. „Það er þjálfun að ná árangri. Það getur verið gott að byrja á að setja sér lítil markmið og æfa sig í einfaldri markmiðasetningu, til dæmis setja sér tíu örmarkmið á næstu tíu dögum og finna vellíðanina þegar við náum þeim. Þá er áskorunin að hafa þau nógu smá í byrjun, enn og aftur er tilhneigingin að ætla sér of mikið. Stundum þurfum við líka að byrja á því að taka til í lífinu okkar, eða fyrirtækjum, áður en við setjum okkur stærri markmið. Þá getur verið gott að hugsa: ef þú ættir fleiri tíma í sólarhringnum hvað myndirðu setja aukatímann þinn? Einnig eru algeng mistök að bera sig saman við aðra, það

er svo ósanngjarnt, best er að vera eingöngu í samkeppni við sjálfan sig og bera árangur sinn saman á milli tímabila,“ segir hún.

En þegar okkur mistekst, hvað er þá best til ráða?

„Við getum til dæmis spurt okkur hvað við getum lært af mistökunum eða þeirri hindrun sem við verðum fyrir þannig að í næstu lotu mætum við sterkari,“ segir Alda.

„Við upplifum stundum þá tilfinningu að við höfum svikið okkur sjálf ef við náum ekki markmiðunum og förum í huglægt niðurrif, sem er ekki vænlegt til árangurs. Hluti af því að ná markmiðum sínum er að gera ráð fyrir einhverjum óvæntum hindrunum. Ef þú gerir ekki neitt, þá gerist ekki neitt, ef þú ákveður að gera eitthvað þá er nokkuð

öruggt að einhvers staðar verða mistök og þú hrasar og þá er bara eitt að gera og það er að sleikja sárin í smástund og standa svo upp og halda áfram. Við ráðum ekki alltaf við hvaða hindranir birtast en við getum valið hvernig við bregðumst við þeim. Framfaramiðað, eða svokallað vaxtarhugarfar, er einn af lykluunum í að ná markmiðunum sínum. Þegar hindranirnar birtast þá er gott að spyrja sig, get ég gert eitthvað öðruvísi en ég er vön, get ég breytt mínum aðferðum eða þarf ég kannski að endurskoða markmiðið?“

Verkfæri en á ekki að stjórna lífi okkar

Alda segir að starfstengd markmiðasetning sé sérstaklega mikilvæg í dag því framundan er áframhaldandi mikil breyting og þróun á störfum vegna aukinnar tæknivæðingar.

„Við erum komin inn í nýja stafræna veröld og því hefur það aldrei verið eins mikilvægt og nú að setja sér starfstengd markmið. Gera það sem er í okkar valdi til að taka ábyrgð á okkar eigin starfsþróun, vera opin fyrir lærdómi og nýjungum og auka hæfni okkar, hvort sem það er með því að sækja sér námskeið eða læra af samstarfsfólki okkar á einn eða annan hátt,“ segir hún.

„Það er einnig mikilvægt að markmiðasetning stjórni ekki lífi okkar heldur er þetta verkfæri til að hjálpa okkur að lifa lífinu í takt við okkur sjálf og að við séum samkvæm okkur sjálfum. Þess vegna þarf að ígrunda mælikvarða sérstaklega vel því þeir stýra oft hegðun okkar. Persónulegu markmiðin eiga að vera í takt við okkar eigin gildi eins og vinnu-, heilsu- eða fjölskyldugildi, áhugamálin okkar og drauma og hafa þannig áhrif á vellíðan okkar sem við sköpum sjálf. Við viljum flest vaxa á okkar æviskeiði, hafa tileinkað okkur framfaramiðað hugarfar, vera forvitin og eflast hvert og eitt á sinn hátt. Yngsti viðskiptavinur minn er kona á þrítugsaldri og elsti er 74 ára karlmaður og þau eiga það sameiginlegt að þau eru bæði að setja sér áhugaverð og metnaðarfull markmið í leik og starfi.“ ■

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Alda Karen Hjaltalín og Silja Björk Björnsdóttir eru höfundar Lífsbiblíunnar. Lífsbiblían er hvatningarbók fyrir þau sem vilja komast lengra, hraðar. Alda Karen er þekktur fyrirlesari og er Lífsbiblían byggð á vinsælum LIFE Masterclass-fyrirlestrum hennar. Við heyrðum í Öldu Karen og Silju Björk og fengum þær til að gefa okkur góð ráð þegar kemur að markmiðasetningu og áramótaheitum.

Líta yfir farinn veg

Hvorki Alda Karen né Silja Björk strengja sérstök áramótaheit. „Ég er með ákveðin gildi sem ég lifi eftir og reyni að gera það eftir bestu getu,“ segir Alda Karen og heldur áfram:

„Svo á ég mér drauma sem ég stefni að en þeir eru stórir og viðamiklir svo varla er hægt að kalla þá markmið þannig að þeir eru meira eins og viðmið um hvernig ég vil að lífið mitt sé. Á hverju gamlárskvöldi eða í byrjun janúar fer ég yfir gildin mín og hvort ég sé að fylgja þeim eftir.“

Silja Björk tekur í sama streng og segir að það séu komin nokkur ár síðan hún hætti að strengja áramótaheit. „Ég vil frekar nota áramót til að líta yfir farinn veg, skrifa niður hvað ég lærði á árinu sem er að líða og hvernig ég get tekið það með mér í nýja árið. Fyrsta skrefið til árangurs finnst mér að sýna því þakklæti sem á undan er gengið, bæði því góða og slæma vegna þess að það felst lærdómur í öllu. Svo eiga áramót að vera skemmtileg og loforðin eftir því – ég lofa að fara oftast út að borða, mig langar að kaupa mér nýja skó, eða eitthvað létt og auðvelt, í stað þess að setja of mikla pressu á sig. Eins og 2020 kenndi okkur þá er ekkert skrifað í stein.“

Markmið sett og hvað svo?

Alda Karen segir lykिलinn felast í því að setja sér raunhæf markmið og mæta sjálfri sér á miðri leið.

„Þegar þú setur þér óraunhæf markmið og reynir að tileinka þér lífsvenjur sem henta ekki persónuleika þínu þá ertu að taka stefnuna að mistökum (e. setting yourself up for failure). Þegar ég er að reyna að venja mig á nýjar lífsvenjur þá tek ég ör-lítill hænuskref í einu,“ segir hún og útskýrir nánar. „Ég tek bara tvær mínútur í einu þegar kemur að hreyfingu. Þegar heilinn segist ekki nenna að hreyfa sig í dag þá geri ég samning við hann um að hreyfa mig bara í tvær mínútur og svo get ég hætt. Það er miklu auðveldara að byrja þannig, svo enda ég alltaf á að hreyfa mig lengur en í tvær mínútur. En ég skuldbind mig aðeins í tvær mínútur, það er betra en ekkert.“



Alda Karen og Silja Björk gáfu út Lífsbiblíuna í vikunni.
MYND/ÞÓSEND

STÆRSTI VANDINN ER AÐ SETJA MARKIÐ OF HÁTT

Alda Karen og Silja Björk setja sér ekki sérstök áramótaheit, heldur fara inn í árið með skýran ásetning og gildi til að lifa eftir. Þær segja að þú getir verið meistaraverk og unnið í þér á sama tíma.

Silja Björk er sammála Öldu Karen og undirstrikar mikilvægi þess að setja markmið út frá eigin persónuleika. „Ekki hugsa um hvað allir aðrir eru að gera heldur horfðu á sjálfa þig og líf þitt og hugsaðu um hvernig þú getur gert litlar breytingar strax í dag í átt að stærri lífsstílsbreytingu.“

Algengustu mistökin

Aðspurðar hver algengustu mistökin séu sem fólk gerir þegar það strengir áramótaheit eða setur sér markmið segir Alda Karen: „Ég held að það sé að nota mælikvarða samfélagsins og reyna alltaf að vera „besta útgáfan“ af sjálfri sér.“

Ef þú ert sífellt að reyna að vera „besta útgáfan“ af þér þá getur það viðhaldið lágu sjálfsmati. Þá ertu að keppa við eitthvað svo stórt og kannski óaðgengilegt á þeim tíma. Það er betra að mæta sér þar sem maður er. Lífið er alltaf í flæði, stundum er flóð og stundum er fjara.“

Alda Karen segir að það sé í lagi að breyta til, ef þú nennir

„Fólk er oft að reyna að breyta sér til að þóknast öðrum eða samfélaginu, í stað þess að þóknast sjálfu sér.“

ekki út að hlaupa, farðu í stuttan göngutúr eða taktu teygjur á jógaáýnni. „Svo er endurtekning lykillinn þegar kemur að öllum nýjum venjum. Bara að klæða sig í útiföt alla morgna, þó að þú farir ekki út, vegur mikið líka. Þetta er allt spurning um að þjálf heilann í nýja venju.“

Silja Björk vitnar í Lífsbiblíuna. „Eitt það fallegasta

sem við skrifuðum í bókina er einmitt þetta, þú mátt vera meistaraverk og í vinnslu á sama tíma,“ segir hún og heldur áfram:

„Ég held að stærsti vandinn við markmiðasetningu og að eltast við einhver ósýnileg markmið, sé að setja markið of hátt eða ætla sér að breyta einhverju í samræmi við mælikvarða annarra. Fólk er

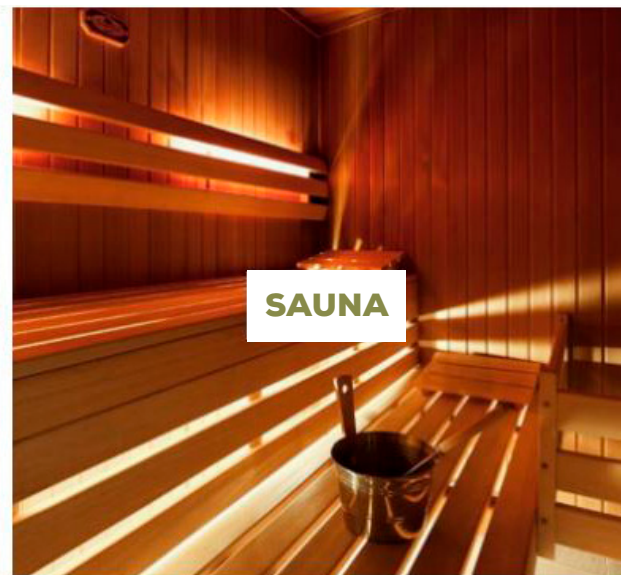
oft að reyna að breyta sér til að þóknast öðrum eða samfélaginu, í stað þess að þóknast sjálfu sér. Við hlustum of mikið á heilann þegar hann fer að efast og kvíða fyrir hlutunum og látum hann stoppa okkur í að búa til hamingju okkar og lífsgæði.“

Eitt orð fyrir 2021

Hvorki Alda Karen né Silja Björk strengdu áramótaheit, en Alda Karen ákvað að setja eitt orð fyrir 2021 sem er „góðmennska“.

„Var það ekki einhver sem sagði að við breytum heiminum með einu litlu góðverki í einu?“ spyr Alda Karen.

Silju Björk fannst of mikil pressa að strengja áramótaheit svo hún setti sér ásetning fyrir árið, sem er að sýna meiri þakklæti. „Mig langar að sýna sjálfri mér, lífinu og því sem ég hef meira þakklæti í stað þess að lifa í þeirri hugsun að mig skorti alltaf eitthvað. Vera þakklát fyrir heilsuna, fjölskylduna, þak yfir höfuðið og vini mína,“ segir Silja Björk. ■



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

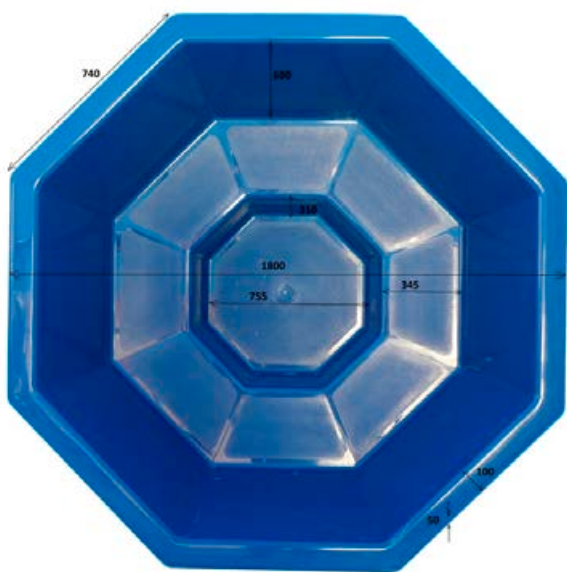


INFRARAUDUR KLEFI



HEITIR POTTAR

Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum



GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Ég var í öðrum kveisumömmuhóp á Facebook en fannst sjálfri vanta vettvang þar sem foreldrar deila svefnvandamálum barna sinna og koma með ráð til hver annars, líka bara til að fá stuðning frá hver öðrum.“ Hópurinn heitir Svefnlausir foreldrar og hafa á þeirri rúmu viku frá því að hann var stofnaður skapast mjög líflegar umræður á síðunni milli hátt í 400 þreyttra foreldra.

„Það er góð tilfinning að vita að þú sért ekki einn í þessu og gott að hreinlega pústa smá út. Við erum öll að gera okkar besta,“ segir Ósk sem hélt um tíma að hún væri að tapa geðsheilsunni eftir óteljandi vökunætur með dóttur sína Maríkó.

Uppvakningur með hómor

Hún segir eiginmanninn og hómorinn hafa bjargað því sem bjargað varð á erfiðustu tímabundnum. „Við tókum þetta oft með hómorinn að vopni og vitum að þetta er tímabundið ástand. En Maríkó Máney fæddist 08.08.19 og er nýbyrjuð að sofa lengur en klukkustund í senn að nóttu til. Annars er ég held ég barasta að klára allar bækurnar á Storytel, hugleiðsla er líka mikilvæg, þá kemst maður í ró.“

Hvernig tilfinning er það að vera aldrei útsofin?

„Ég held ég skilja núna hugtakið uppvakningur ansi vel, skynfærin brenglast, minnið fer út um gluggann og streitan tekur öll völd,“ segir Ósk.

Allt reynt

Ósk segist hafa reynt allt en Maríkó er fyrsta kveisubarn þeirra hjóna svo þau komu af fjöllum þegar erfiðleikarnir byrjuðu. „Ég held svona í alvöru að við höfum prufað allt. Gestur Pálsson barnalæknir bjargaði okkur á erfiðasta tímabilinu en þá var hún organdi stanslaust oft frá sirka 22-04, hún fór á lyf en þetta hætti aldrei samt alveg. Við prufuðum svefnráðgjafa hjá LSH, bowentækni, Jurtaapótekið var prófað og alls konar remedíur. Þegar barnið þitt sefur ekki þá reyna foreldrar allt. Svefnleysi var nú notað sem pyntingaraðferð á sínum tíma. Það er erfiðast í þessu að sjá barnið sitt kveljast og geta ekkert gert til að hugga það.“

Alls konar vandamál

„Það skemmtilega við hópinn er að þarna eru foreldrar með börn á öllum aldri með alls kyns svefnvandamál. Pabbarnir eru líka duglegir að koma með ráð sem mér fannst vanta til dæmis inni á Mæðratíps. Flestir eru þó með kveisubarn eða hafa átt á einhverjum tímabundi.“

Hún segir ráðin sem fólk er að gefa hvert öðru vera ýmiss konar. „Alls konar ráð varð-



Það er líf og fjör á heimilinu hjá Ósk og Aroni.

MYND/KRISTÍN JÓNA KRISTJÓNSDÓTTIR

Svefnlausir foreldrar sameinast

Ósk Gunnarsdóttir útvarpskona er þriggja barna móðir í Kópavoginum sem hefur ekki sofið heila nótt í rúmlega ár og stofnaði nýverið hóp á Facebook þar sem svefnvana foreldrar geta stutt hverjir við aðra.



MYND/EIRÍKUR INGI



MYND/EIRÍKUR INGI

VÖKUDÍS

Maríkó hefur sofið lítið frá fæðingu þar til nýlega.

andi til dæmis lyf sem bakflæðisbörnum er gefið og hvað virkaði best, börn sem vilja drekka vatn endalaust á næturnar, hvaða róla eða bolti er bestur fyrir kveisukríli.“ Fólk er einnig að mæla með bókum og til dæmis svefnskífum og öppum sem geta hjálpað til við að fylgjast með svefnvenjum

þegar dagarnir renna saman í svefnlausri þoku.

„Svefn er vanmetinn þar til þú færð hann ekki. Fólk á að vera þakklátt fyrir góðan svefn því hann er alls ekki sjálfsgöður hlutur,“ segir Ósk og bendir fólk í sömu stöðu á að kíkja á hópinn Svefnlausir foreldrar. ■

SYSTKIN

Maríkó, Apríl og Benjamín

SAKAMÁL

Ágúst Borgþór Sverrisson agustb@dv.is



Hjónin Joel og Lisa Guy bjuggu í borginni Knoxville í Tennessee. Þakkargjörðardagurinn þann 21. nóvember árið 2016 var sérstakur hjá hjónunum. Þau áttu fjögur börn, þ.e.a.s. Lisa átti þrjár dætur af fyrra hjónabandi en saman áttu þau soninn Joel Guy yngri, sem var 28 ára þegar sagan gerist. Joel Guy eldri var 61 árs og Lisa var 55 ára. Þetta kvöld sögðu þau afkvæmunum frá mikilvægri ákvörðun: Þau ætluðu bæði að setjast í helgan stein. Bæði voru í góðum störfum, Joel starfaði sem verkfræðihönnuður og Lisa var bókari. Joel eldri hafði nýlega misst vinnuna en Lisa ætlaði að segja upp, þau ætluðu að selja húsið og flytja í minna hús sem Joel hafði erfð eftir móður sína.

Dætrunum og syninum Joel fannst þetta fín hugmynd og kvöldverðurinn var hinn ánægjulegasti. Dæturnar þrjár kvöddu tveimur dögum síðar en Joel gisti hjá foreldrum sínum fram á fimmtudaginn 25. nóvember en þá hélt hann til heimilis síns í Louisiana.

Frábær þakkargjörðarveisla var að baki og lífið brosti við fjölskyldunni. Ekkert gaf fyrirheit um þann ólýsanlega hrylling sem var í vændum.

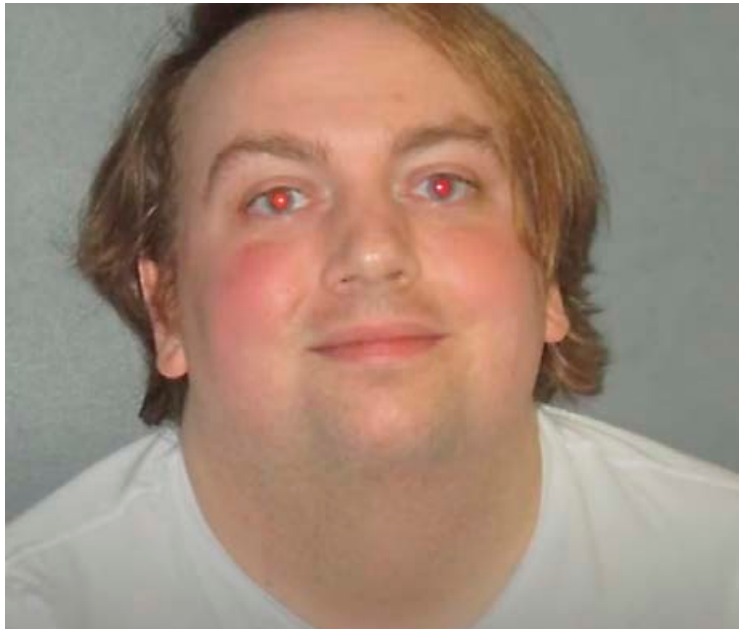
Lisa mætir ekki til vinnu
Mánudaginn 29. mætti Lisa Guy ekki til vinnu sinnar. Hún svaraði heldur ekki í síma. Þar sem yfirmaður hennar þekkti hana af allt öðru en því að láta ekki vita af sér ef hún kæmist ekki til vinnu hafði hann fljótlega samband við lögreglu.

Lögregla ákvað að kanna ástandið. Á Guy-heimilinu voru allar aðstæður sérkennilegar. Tveir bílar voru fyrir utan húsið og það var ljós í anddyrinu. En þegar barið var að dyrum kom enginn til dyra. Hins vegar heyrðist ámatlegt hundsgelt innan úr húsinu.

Lögregluþjónarnir ákváðu að hafa samband við rannsóknardeildina sem mætti á vettvang. Eftir nokkrar vangaveltur og endurteknar tilraunir til að ná sambandi við húsráðendur ákvað lögreglan að ráðast til inngöngu.

Allt sem blasti við lögreglumönnum innandyra var sérkennilegt og vakti óhug. Það var allt á rú og stúi og torkennilegir hlutir blöstu við, til dæmis langir plastrenningar, klórbrúsar, stórir hnífar, sleggja og margt fleira sem hér verður ekki tiltekið.

Stór pottur var á eldavélinni og hiti á hellunni. Kynd-



Joel Guy hafði aldrei unnið handtak.

SKJÁSKOT/ YOUTUBE



Guy-hjónin ætluðu að setjast í helgan stein.

SKJÁSKOT/ YOUTUBE

ÓLÝSANLEGA HRYLLILEGUR VETTvangur GLÆPS

Hjónin Joel og Lisa Guy sátu ánægjulega þakkargjörðarmáltíð með fjórum fullorðnum börnum sínum í nóvember 2016. Skömmu síðar var lýst eftir Lisu sem mætti ekki til vinnu og ekki náðist í hana.

„Á vettvangi skildi hann eftir sig sex blaðsíðna handskrifaða handbók um væntanlegan glæp og fráganginn eftir hann.“

ingin hafði verið skrúfuð í botn og það var ákaflega heitt í húsinu. Sterk kemísk efnalykt fyllti húsið. Einhvers staðar í læstu herbergi galti og ýlfradi hundur. Illur grunur sótti eðlilega að lögreglumönnum en ekkert gat búið þá undir þann hrylling sem þeir áttu í vændum.

Hryllilegasti vettvangur glæps sem þeir höfðu séð
Það er spurning hve ítarlega er hægt að fara út í smáatriði um það sem við blasti í húsi Guy-hjónanna. Rannsóknarlögreglumenn sem komu að þessu máli segjast aldrei hafa séð jafn hryllilegan vettvang glæps.

Hjónin höfðu bæði verið myrt og líkamsleifar þeirra að miklu – en ekki öllu leyti – leystar upp í sýrubaði, í tveimur kerjum sem komið hafði verið fyrir í baðkari. Líkin höfðu verið aflimuð og

höfuðin kraumuðu í pottinum stóra á hellunni í eldhúsinu.

Svo mikið var eftir af líkamsleifum föðursins að það tókst að leiða í ljós að hann hafði hlotið fjölmörg stungusár, þar á meðal varnarsár, hann hafði barist fyrir lífi sínu gegn áráðarmanninum.

Ummerki voru um að morðinginn hefði ætlað að hreinsa upp eftir sig en hann hefði farið frá ókláruðu verki. Mattir illa þvegnir blóðblettir voru úti um allt á gólfteppinu. Tæki og efni til hreinsunar voru á staðnum en lítið notuð.

Frá upphafi rannsóknar var aldrei nein spurning um hver hefði framið glæpin. Eftirlitsmyndavélar í Walmart-verslun í nágrenninu sýndu Joel Guy yngri kaupa búnaðinn til að myrða foreldra sína og afmá verksummerki. Og þó að Joel yngri játaði aldrei neitt á sig var auðvelt að lesa í atburðarásina út frá gögn-

unum. Til dæmis sýndu ummerkin að Joel hafði byrjað að þrifa upp eftir sig, en af því hann var svo illa særður á höndum hafði hann yfirgefið svæðið og farið heim til sín en hann bjó í Louisiana. Hann hafði ætlað að koma aftur síðar og klára verkið en var ekki búinn að ljúka því er hann var handtekinn.

Á vettvangi skildi hann eftir sig sex blaðsíðna handskrifaða handbók um glæpin og fráganginn eftir hann. Ljóst var af þeirri þeirri lesningu að glæpurinn hafði verið undirbúinn í þaula. Þrátt fyrir það var gífurlegur viðvansbragur á verkinu þegar horft er til þess hvað auðvelt var að finna hinn seka.

Ekkert getur skýrt svona glæp til fulls
Joel yngri hafði lengi verið nokkuð utangátta í fjölskyldunni. Móðir hans Lisa sinnti

honum þó mikið, hringdi í hann daglega. Það sem meira var, hún hélt honum uppi fjárhagslega, borgaði húsaleiguna hans í Louisiana og sendi honum peninga til upphalds. Joel var skráður í nám en sinnti því illa og hann aflaði engra tekna. Móðir hans borgaði bókstaflega allt fyrir hann.

Í þessu liggur meginástæðan fyrir glæpum svo langt sem hún nær. Hjónin höfðu nefnilega, samfara þeirri ákvörðun að setjast í helgan stein, ákveðið að hætta fjárstreyminu til Joels og ætluðu að láta hann standa á eigin fótum.

Í „handbókinni“ sem Joel skildi eftir á vettvangi upplýsir hann um þau áform sín að innheimta líftryggingu móður sinnar upp á 500 þúsund dollara. Til að hann teldist réttur viðtakandi fjárens varð hann að ryðja föður sínum einnig úr vegi.

En þessi atriði skýra ekki hinn ótrúlega ofsa sem einkenndi árásina né fáránlegt kæruleysi Joels eftir morðin. En gögnin afhjúpa einstaklega skítlegt eðli, sem og sú staðreynd að við réttarhöldin sýndi Joel engin merki um iðrun, en hann neitaði sök þrátt fyrir yfirpyrmandi sönnunargögn.

Sem fyrr segir var glæpurinn framinn í nóvember 2016 en dómur féll í málinu í nóvember síðastliðnum. Hlaust Joel Guy yngri tvöfaldan lífstíðardóm. ■

NÁNAST EINS OG TVÍBURAR

Sumir segja að við eigum okkur öll tvífara einhvers staðar í heiminum. Ýmsir eru þó heppnari en aðrir og hafa þegar fundið sinn tvífara. DV kemur til bjargar og parar saman nokkra tvífara sem sumir hverjir gætu vel hafa verið aðskildir á fæðingardeildinni.



MYND/STEFÁN



MYND/GETTY



MYND/ERNIR



MYND/STEFÁN

SÓLVEIG ANNA OG ELLEN LOFTS

Það er óneitanlega svipur með Sólveigu Önnu Jónsdóttur, formanni Eflingar, og Ellen Loftsdóttur, listrænum stjórnanda og stílista. Þær líta allavega út fyrir að geta vel verið systur. Ljósa hárið og bláu augun fara ekki fram hjá neinum.

CURVER OG HULLI

Listamennirnir Curver Thoroddsen og Hugleikur Dags-son eru svo líkir að auðvelt er að rugla þeim saman. Hugleikur er þekktastur fyrir kolsvartan húmorinn sem birtist í skopmyndunum hans en Curver hefur í gjörningum sínum verið iðinn við að setja daglegt líf í listrænt samhengi.



MYND/ERNIR



MYND/ERNIR



MYND/ANTON



MYND/GETTY



MYND/STEFÁN



MYND/GETTY

KRISTJÓN KORMÁKUR OG GIANLUIGI BUFFON

Þeir hafast ólíkt að en líkindin felast í útlitinu hjá þeim Kristjóni Kormáki Guðjónssyni, blaðamanni á Mannlífi, og Gianluigi Buffon, markverði hjá Juventus, sem talinn er einn besti markvörður allra tíma. Keppnismenn báðir tveir.



MYND/SKJÁSKOT/RÚV



MYND/GETTY

SARA BJÖRK OG SARAH SILVERMAN

Sara Björk Gunnarsdóttir, knattspyrnukona í Lyon og íþróttamaður ársins 2020, er ansi lík bandarísku leikkonunni og uppstandaranum Söruh Silverman. Þær eru báðar svipmiklar með fallegt dökkt hár og brún seiðandi augu.

JÓHANNES UPPLJÓSTRARI OG DERMOT MULRONEY

Jóhannes Stefánsson, fyrrverandi starfsmaður Samherja og uppljóstrari með meiru, þykir heldur líkur bandaríska hjartaknúsaranum Dermot Mulroney sem er þekktastur fyrir leik sinn í kvikmyndunum *My Best Friend's Wedding* og *The Wedding Date*.

KAREN KJARTANS OG ANNA PAQUIN

Karen Kjartansdóttir, framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar, og bandaríska leikkonan Anna Paquin sem margir þekkja úr vampírubáttunum *True Blood* eru mjög líkar. Þær skarta báðar fallegu frekjuskarði sem gefur mikinn svip.

Öll bestu tilboðin á einum stað

Netpopup.is er ný heimasíða sem Ísfold og Tanja Rut stofnuðu í nóvember síðastliðnum. Vefsíðan er einstakur vettvangur þar sem finna má bestu tilboð vefverslana á einum stað. Janúartilboðsdögum Netpopup lýkur á miðnætti laugardaginn 9. janúar.

Á kvörðunin um að opna vefsíðuna í nóvember var tekin af kænsku svo að við hefðum tök á að koma sterkar inn á tilboðsdagana tvo, svartan föstudag og cyber mánudag. Þátttaka netverslana hjá okkur hefur algerlega verið vonum framar enda er þetta stórsniðug og sáraeinföld leið fyrir vefverslanir til þess að vera sýnilegri á netinu og ná til víðari markhóps,“ segir Ísfold.

Hugmyndin varð til úr vöntun

Hugmyndina segir Ísfold hafa komið út frá því að þær Tanja starfrækja saman netverslunina narnia.is þar sem þær selja falleg leikföng og fatnað fyrir börn, en fannst vanta skilvirkan og einfaldan vettvang fyrir netverslanir að auglýsa sig á. Einnig fannst þeim sem neytendum, vanta eins konar kjarna þar sem hægt væri að sjá alla þá afslætti sem netverslanir byðu upp á og geta þannig gert gæða- og verðsamanburð. „Vefsíðan netpopup.is þjónustar þannig bæði netverslanir sem ná til mun fleiri kúnna en ella, sem og viðskiptavini þar sem vefsíðan gerir netverslunarferlið mun einfaldara en það hefur verið. Allar verslanirnar eru flokkaðar þannig að það er auðvelt fyrir neytandann að fylgjast með og skoða hve mikill afsláttur er í gangi í hverri verslun fyrir sig.“

Allt að 80% afsláttur

Íslendingar elska góð tilboð og á netpopup.is má gera frábær kaup með lítilli fyrirhöfn. „Við stefnum á að halda reglulega tilboðsviðburði á netpopup.is þar sem netverslanir bjóða upp á afslátt í allt að viku í senn, og á þeim tíma verður vefsíðan starfrækt. Hugsanlega verður þetta einu sinni í mánuði en við eigum eftir að sjá hvernig viðskiptavinir taka í framtakið. Núna er til dæmis í gangi janúartilboð sem lýkur laugardaginn 9. janúar. Fimmtán glæsilegar netverslanir taka þátt í viðburðinum að þessu sinni og bjóða sumar hverjar allt að 80% afslátt af vörum sínum. Til þess að neytendur geti fylgst með öllum bestu tilboðunum á netinu þá erum við með póstlista sem fólki er frjálst að skrá sig á. Þá látum við vita með góðum fyrirvara þegar við stofnum nýjan afsláttarviðburð, hvaða fyrirtæki munu taka þátt og hversu lengi hver viðburður er í gangi. Einnig sjáum við fram á að senda út á póstlistann fyrir fyrirtæki sem hyggja á að bjóða upp á afslátt utan hinna auglýstu afsláttarviðburða. Það er því um að gera fyrir þá sem vilja fylgjast með afsláttum vefverslana, að skrá sig á póstlistann á vefsíðunni.“

Fjölbreyttar vörur

Þær vefverslanir sem taka þátt í afsláttarviðburðum netpopup.is eru af sérlega fjölbreyttum toga. Þar má finna netverslanir með snyrtivörur, barnavörur, vörur fyrir heimilið, hönnun og handverk, lífsstílsvörur



Ísfold og Tanja starfrækja netverslunina narnia.is og fannst vanta vettvang fyrir vefverslanir til þess að víkka út markhópin og ná til fleiri viðskiptavina.
MYND/STEFÁN



Fimmtán glæsilegar netverslanir taka þátt í viðburðinum og bjóða sumar hverjar allt að 80% afslátt af vörum sínum.



Vefsíðan netpopup.is þjónustar bæði netverslanir sem og viðskiptavini þeirra.

og ýmislegt fleira. „Við hvetjum fleiri fyrirtæki og netverslanir að skrá sig til leiks hjá okkur, enda bjóðum við upp á mjög góð kjör fyrir fyrirtæki. Skráningargjaldið er borgað fyrir hvern viðburð fyrir sig og er það val hverrar netverslunar fyrir sig að taka þátt í þeim afsláttarviðburðum sem hentar. Einnig geta netverslanir keypt sérstaka aukapakka hjá okkur sem ganga út á að birta auglýsingar inni á samfélagsmiðlum eins og Facebook og Instagram eða í formi auglýsinga sem sendar eru á póstlistann.“ ■

Fylgstu með afsláttum netverslana á **Netpopup.is** á Facebook, **netpopup.is** á Instagram og með því að skrá þig á **póstlistann**.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Líkamsræktarþjálfarinn Gurrý Torfadóttir segir marga byrja að æfa heima og mælir með ákveðnum grunnpakka þegar kemur að búnaði.

Einfalt að æfa heima

„Fólk mun halda áfram að æfa heima eftir að líkamsræktarstöðvarnar verða opnaðar aftur. Þetta er framtíðin,“ segir Guðríður Torfadóttir, eða Gurrý eins og hún er kölluð. Hún er landsþekktur þjálfari og rekur Yama heilsurækt þar sem hún býður upp á fjarþjálfun sem kallast Yama online. „Það er mikill tímasparnaður fólginu í því að æfa heima og ég held að fólk eigi eftir að æfa meira en það hefur gert þegar stöðvarnar verða opnaðar aftur, taki þá æfingar í ræktinni þrisvar í viku og noti heimagyfmið tvisvar í viku,“ segir hún.

Grunnpakkinn

Gurrý segir afar einfalt að byrja að æfa heima og mælir með ákveðnum grunnpakka þegar kemur að búnaði. „Fyrir þá sem eru að taka fyrstu skrefin mæli ég með því að fólk kaupi tvö pör af handlódum, góða jógaðýnu og þrjár teygjur með mismunandi stífleika. Önnur handlóðin eru léttari til að lyfta fyrir ofan höfuð og þjálfu efri partinn en hin þyngri fyrir stærri vöðvana, til dæmis til að nota í hnébeygjum eða réttstöðulyftu. Teygjurnar eru yfirleitt seldar þrjár saman í pakka og hægt að gera endalaust af æfingum með þeim. Þegar ég set saman æfingakerfi fyrir fólk til að æfa heima þá miða ég við að fólk eigi þetta. Það þarf í raun ekki meira,“ segir hún.

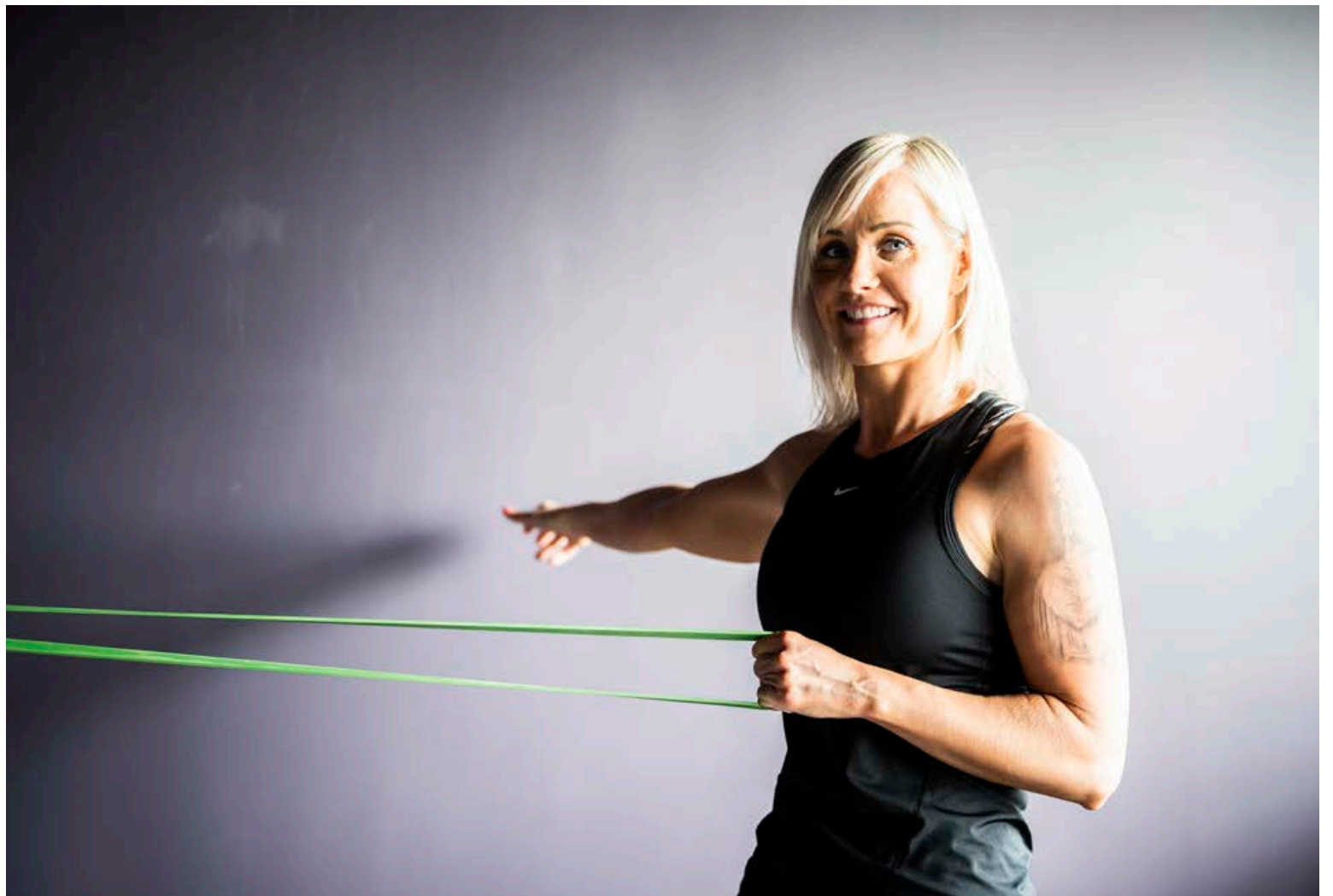
Kostnaðurinn við þennan grunnpakka er um 30 þúsund krónur en fer þó eftir þyngd lóðanna. Hægt er að miða við að þar af 5 kílóa lóðum kosti um 6 þúsund og þar af 10 kílóa lóðum kosti um 12 þúsund, pakki með þremur teygjum kostar um 3 þúsund og jógaðýna 8-10 þúsund krónur.

Meiri fjárfesting

„Ef fólk vill fara í meiri fjárfestingu væri gott að kaupa annað hvort hjól eða róðrarvél. Hjól hentar öllum og er frábært fyrir fólk sem er ekki í neinu formi. Hjól sem heita BikeErg eru vinsæl og afreksfólk notar þau líka. Kostirnir við róðrarvél er að það fer lítið fyrir henni þegar ekki er verið að nota hana og fólk notar allan líkamann við að róa, bæði fótleggi og efri partinn. Með því að bæta við annaðhvort hjóli eða róðrarvél er líka hægt að nota það til að hita upp og fá blóðið á hreyfingu eða taka stuttan sprett á miðri æfingu til að keyra púlsinn vel upp,“ segir Gurrý.

Bílskúrinn innréttaður

Ekki þarf endilega sérstaka



Gurrý notar teygjur mikið og segir hægt að gera endalaust af æfingum með þeim.

MYND/SIGTRYGGUR ARI

EINFALT AÐ ÆFA HEIMA

Líkamsræktarþjálfarinn Gurrý Torfadóttir segir marga byrja að æfa heima og mælir með ákveðnum grunnpakka þegar kemur að búnaði.



MYND/SPORTVORUR.IS

HJÓL

BikeErg-hjól sem hentar bæði byrjendum og lengra komnum.



RÓÐRARVÉL

Róðrarvél sem er einfalt að brjóta saman.

MYND/HREYSTI

JÓGADÝNA

Jógaðýna er eitt það fyrsta sem þarf að



MYND/HREYFISPORT.IS

HANDLÓÐ

Gott er að eiga þar af léttari og annað af þyngri.



MYND/LIKAMIOGBOOST.IS

TEYGJUR

Teygjur með mismunandi stífleika.

aðstöðu til að æfa með grunnpakkanum heldur dugar stofugólfið ágætlega. Einfalt er að ganga frá róðrarvél en hjólið þarf sinn stað. Margir hafa svo hreinlega nýtt aukaherbergi eða pláss í bílskúr. Fyrir þá sem eru með rúmgóða aðstöðu mælir Gurrý með kaupum á gólfmottum eins og eru á líkamsræktarstöðvum, hörðum mottum sem lóð mega detta á og fást í mismunandi

verðflokkum. „Þar gæti fólk sett lyftingabekk, stöng, lóðaplötur og rekka. Þá er bara komin lítil líkamsræktarstöð og margir sem eru komnir í þennan pakka. Ég mæli með að fólk bæti við sig í þessum skrefum og sjái hvort það notar búnaðinn áður en það leggur í meiri fjárfestingu,“ segir hún og bendir líka á að passa upp á að börn komist ekki í lóðin vegna slysaheattu. ■

TÍMAVÉLIN

Erla Dóra Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Það þykir ekki frétt-næmt í dag að sjá ein-kennisklæddar konur að störfum hjá lögreglunni. En þegar lítið er til baka er ekki svo langt síðan slík sjón taldist afar óvenjuleg. Konur voru framan af ekki taldar eiga erindi í lögregluna nema í afmörkuðum kvennahlutverkum, að gæta hags barna og koma viti fyrir drykkfelldar og lauslátar stúlkur.

Öskurútur tortímingarinnar

Snemma á 20. öldinni fór að bera á konum innan raða lögreglunnar víða í heim-inum. Það var því ekki að tilefnislausu sem að Banda-lag kvenna í Reykjavík lagði til árið 1921 að konur yrðu ráðnar til lögreglunnar til að gegna hlutverki eins konar siðferðislögreglu, en á þess-um tíma olli meint lauslæti íslenskra kvenna með erlend-um sjómönnum töluverðum áhyggjum í samfélaginu og kynsjúkdómar höfðu aukist mikið.

„Vér vitum að til voru þjóðir, stórar voldugar, er eitt sinn voru öndvegisþjóðir heimsins, en nú eru þaktar undir öskurútum tortíming-arinnar, vegna þess að þær glötuðu siðferði sínu. Sið-ferði er kjarni þjóðlífsins og sé sá kjarni rotinn, er þjóðin í hættu stödd,“ mælti Ólafía Jóhannsdóttir á fundi Banda-lags kvenna þann 24. septem-ber 1921.

Umræðan fjaraði þó út án þess að konu væri komið í lögregluna. Aftur hóf Banda-lag kvenna að skora á yfir-völd að ráða konur inn í lög-regluna árið 1930 og var sú áskorun ítrekuð næstu árin.

Löggæslukona og njósnari

Það var loks árið 1941 sem áskoruninni var tekið og Jó-hanna Knudsen var ráðin sem löggæslufulltrúi hjá lög-reglunni. Þá höfðu Bretar hernumið landið og hið svokallaða „ástand“ hafði tvíeflt áhyggjur manna af siðgæði ungra kvenna.

Í Nýja kvennablaðinu sagði árið 1940: „Undanfarnar vikur og mánuði hefir mikið og hátt verið talað í Útvarpi og blöðum um siðleysi ungra stúlkna hér í bæ, aðallega í sambandi við brezka setu-liðið. Því miður mun ástand-ið vera all ísýggilegt og áhyggjuefni öllum hugsandi mönnum. Er því enn meiri ástæða til að allar ráðstafan-ir séu gerðar, er til bóta mega verða. Og reykvískar mæður, sem þráfaldlega hafa heyrt dætur sínar, með réttu eða röngu, sakaðar opinberlega um algjört siðleysi í ásta-málum og skort á almennri



Dóra og Katrín voru fyrstu lögreglukonurnar í almennri löggæslu.



Það eru aðeins tæp fimmtíu ár síðan lögreglubúningur var hann-aður í kvenmannssniði. MYNDIR/TIMARIT.IS

Fyrstu lögreglu-konurnar á Íslandi

Það er skammarlega stutt síðan konur fengu inngöngu í lög-regluna á Íslandi, en aðeins tæp 50 ár eru síðan konur fengu að gegna stöðu fullgildra lögregluþjóna og sinna almennri löggæslu.

velsæmi, eiga skýlausa heimtingu á að í fullri alvöru sé tekið á þessum málum.“

Starf Jóhönnu varð þó ekki langlíft því staða hennar var lögð niður örfáum árum síðar. Síðar kom á daginn að starf hennar hafði að miklu leyti verið fólgið í því að stunda persónunjósnir og hélt hún skrár yfir ferðir hundraða kvenna sem áttu í sam-skriptum við hermenn í her-náminu. Vinna hennar hefur í seinni tíð verið kölluð um-fangsmestu persónunjósnir á Íslandi.

Kvenlögreglan í Reykjavík

Eftir að Jóhanna lét af störf-um árið 1944 liðu níu ár áður en kona var aftur ráðin til starfa. Vilhelmína Þorvalds-dóttir var ráðin í lögregluna árið 1953 og tala margir um hana sem fyrstu lögreglukon-una, í það minnsta var hún fyrsta háskólamenntaða lög-reglukonan. Hún tók til starfa hjá svonefndri kvenlögreglu í Reykjavík. Starfssviði kven-lögreglunnar var lýst svo í Vísi árið 1956:

„Undir starfssvið kven-lögreglunnar heyra öll mál telpna og mál kvenna, önnur en bein afbrot, svo sem þjóf-naðir og glæpir, þar eð þau mál heyra undir rannsóknarlög-regluna.“

Meðal verkefna kvenlög-

reglunnar var að hafa uppi á og reyna að koma viti fyrir unglingsstúlkur sem voru komnar á ranga braut, hættar að skila sér heim og farnar að drekka. Vilhelmína lýsti starfi sínu svo í samtali við Morgunblaðið árið 1955:

„Það sem við gerum, er fyrst og fremst að hjálpa ung-um stúlkum, sem lent hafa á rangri braut, til að rétta við aftur og ef hægt væri að fyrirbyggja, að þær lentu á þessari röngu braut með því að koma til hjálpar áður en í öefni er komið – byrgja brunninn áður en barnið er dottið ofan í.“

Fámennasta fyrirtæki landsins

Áfram var það helst siðgæði kvenna og barna sem kon-unum í kvenlögreglunni var falið að gæta. Hins vegar reyndist það of umfangsmikið verkefni til að fela aðeins ein-um til tveimur lögreglukonum sem að jafnaði voru við störf hjá kvenlögreglunni. Eins vantaði úrræði fyrir drykk-felldar stúlkur hér á landi.

„Kvenlögregla Reykja-víkur er sennilega fámenn-asta fyrirtæki landsins. Í stað öflugrar kvenlögreglu, sem hefði sterkt eftirlit með lífernri smátelpna hér, þá er ýmsum kerlingasöfnum treyst til þess arna, en störf

þeirra takmarkast í hvívetna af útvarpssnakki og kaffi-boðum þar sem þær vand-lætast yfir ástandinu,“ sagði í Mánudagsblaðinu árið 1962.

Mótlæti innanhúss

Árið 1971 var mikil mannekla hjá lögreglunni í Reykjavík. Í Mánudagsblaðinu var þeirri spurningu varpað fram hvort ekki væri hægt að nýta konur í almenn löggæslustörf.

„Er alveg útilokað að fá kvenfólk til að gegna þörfum, en veigamiklum störfum í daglegu eftirliti í borginni? Að hafa fileflda lögreglumenn í því starfi að hengja sektar-míða á rangstæðar bifreiðir, eða örvasa gamalmenni rölt-andi milli stöðumæla er ósköp kjánaleg eyðsla á mannafla. [...] Konur eru ágætis bréf-berar, fyrirtaks frystihúsa-starfsfólk svo því mættu ekki giftar konur fá vinnu af þessu tagi um daga, þannig að margfalda mætti kvöld-og næturlið lögreglunnar um helgar?“ Þó svo spurning þessi sé nú heldur að gera lítið úr getu og hæfileikum kvenna þá átti vangaveltan engu að síður rétt á sér. Og svo fór að endingu að konum var treyst fyrir því að sinna almennum löggæslustörfum.

Dóra Hlín Ingólfsdóttir og Katrín Þorkeldsdóttir voru svo fyrstar lögreglukvenna til að

teljast fullgildir lögregluþjón-ar árið 1973. Þremur árum síðar varð Dóra Hlín fyrst kvenna til að vera skipuð rannsóknarlögreglumaður á Íslandi. Þegar Morgunblaðið leitaði viðbragða Dóru við þeim tíðindum sagði hún: „Er nokkur ástæða til að blása það upp, þótt rannsóknarlög-reglan ráði til sín konu?“

Það sama ár fengu konur svo að sinna öllum almenn-um lögreglustörfum líkt og karlar. Dóra greindi síðar frá því að henni og Katrínu hefði mætt nokkurt mótlæti þegar þær hófu störf innan lögreglunnar.

„Almenningur tók okkur vel en við fundum fyrir mótlæti innanhúss, því nokkrir yfirmenn voru algjörlega mótfallnir því að taka konu inn í almenn lögreglustörf en við Katrín létum það ekkert á okkur fá,“ sagði Dóra í sam-tali við Mosfellinginn árið 2014.

Enn eru konur nokkuð færri en karlar í lögreglunni en með tímanum hefur staðan sífellt orðið betri. Konur fá núna að gegna hefðbundnum lögreglustörfum til jafns við karlmenn og eftir því sem blaðamaður kemst næst, leggja ekki stund á um-fangsmiklar persónunjósnir, eða það vonar maður í það minnsta. ■

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 áramótaheitið.

Sérfræðingur svarar



Ég setti mér nokkur áramótaheiti en finn að það er strax orðið erfitt að standa við þau. Heilt yfir var áramótaheitið að hugsa betur um sjálfa mig en þar undir setti ég mér það markmið að léttast, vera duglegri að hreyfa mig og drekka meira vatn. Ertu með einhver ráð til að vera líklegri til að standa við áramótaheitin?

Endurskoða stefnumörkunina

Sæl. Gleðilegt ár og takk fyrir klassíska áramótaspurningu. Mikið er ég glöð að heyra að áramótaheitið þitt sé að hugsa betur um sjálfa þig. Vel forgangsraðað! Við þurfum öll að setja súrfeinisgrímurnar fyrst á okkur sjálf en margir eiga auðvelt með að gleyma sjálfum sér í dagsins önn. Áramótin eru góð tímamót til þess að setja sér markmið til jákvæðra breytinga en það getur verið snúið að hafa þau raunhæf. Ef við ætlum okkur of mikið þá getur það snúist upp í andhverfu sína og hætta skapast á að fólk fari heldur að draga sig niður. Til þess að koma í veg fyrir slíkt skulum við líta á muninn á stefnu, stefnumótun og stefnumörkun.

Plís, ekki hætta að lesa! Ég veit að þetta er þurr, leiðinlegt og mætti heldur vera grein í fagtímariti stjórnsýslufræðinga en þetta gæti reynst þér hjálplegt. Áramótaheitið heyrir undir hugtakið stefna. Í stefnumótun felst að þú markar ákveðin skref svo stefnan nái fram að ganga og skrefin, þau heita stefnumörkun. Yfir konfekt-kassanum milli jóla og nýárs getur „að léttast“ hljómað sem vænlegt skref í átt að því að hugsa betur um sig, en þar gæti einmitt mergur málsins legið. Þú ert nú þegar farin að ströggla og í staðinn fyrir að herða á kaloriútalningu, vera svöng og pína þig í leiðinlega hreyfingu, gæti þá verið ráð að endurskoða stefnumörkun þína?

Tengsl við aðra lykillinn

Það er lítið til af rannsóknum sem sýna bein tengsl milli kílógramma og þess að líða almennt vel. Við vitum öll að það er gott að borða hollt og drekka vatn, en það er mikil kúnt að gera það án þess að drepast úr leiðindum. Af þeim sökum velti ég fyrir mér hvort þú ættir að setja þér skýrari og skemmtilegri undirskref svo stefnan þín megri ná fram að ganga.

Hamingjurannsóknir sýna að sú breyta sem hefur mest



MYND/GETTY

RÁÐ TIL AÐ STANDA VIÐ ÁRAMÓTAHEITIÐ

„Ef þú hreyfir þig með öðru góðu fólki þá ertu líklegri til þess að finnast hreyfingin skemmtileg.“

áhrif á andlega hamingju og líkamlega heilsu eru góð tengsl við aðrar manneskjur. Sterk og örugg tengsl minnka líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, minnstruflunum, depurð, þunglyndi, einmana-leika og svo ótalmörgu öðru. Ef þú hreyfir þig með öðru

góðu fólki þá ertu líklegri til þess að finnast hreyfingin skemmtileg. Þar af leiðir að þú endist miklu frekar í reglulegri hreyfingu. Ef þú hreyfir þig reglulega verður þú þreyttari, í kjölfar þess sefur þú betur og svefn og hreyfing kalla á meiri vatns-

drykkju og hollari matarvenjur. Þetta helst allt í hendur og getur verið skýrara og skemmtilegra en þig grunar.

Dæmi:

Áramótaheiti (stefna): Ég vil hlúa betur að sjálfri mér þannig að ég upplifi mig hamingjusama fleiri daga ársins.
Áramótaplan (stefnumótun): Ég vil stuðla að líkamlegri og andlegri vellíðan, eiga í góðum tengslum við fólk og gera mikið skemmtilegt og lítið leiðinlegt.

Áramótaskref (stefnumörkun):

- Ég vil stunda skemmtilega hreyfingu a.m.k. þrisvar sinnum í viku.
- Ég vil hlúa að andlegri vellíðan a.m.k. einu sinni til tvisvar sinnum í viku.
- Ég vil hitta fjölskyldu/vini tvisvar sinnum í mánuði.
- Ég vil borða hollan mat eins oft og mögulegt er.

Spennandi eftirfylgni

Eftirfylgnin er svo það sem á að vera mest spennandi. Í henni getur falist broskalladagatal þar sem þú keppist

við að setja niður sem flesta broskalla eftir daglegri líðan þinni í dagbók. Myndrænt skipulag yfir hreyfingu þar sem þú krossar í þar til gerð box í hvert skipti sem þú hreyfir þig. Persónulegar áskoranir einu sinni í mánuði í tengslum við félagsleg tengsl eða að fara út fyrir þægindarammann. Allt hefur þetta skjót, hvetjandi áhrif og árangurinn verður mælanlegur í hamingju þinni á mun skemmri tíma en kílógrömmun á vigtinni.

Ætlun mín er alls ekki að draga úr þér, síður en svo. Þú ert með frábært áramótaheiti, þetta er bara spurning um að gera leiðina að því ögn skemmtilegri. Megi árið 2021 færa þér ómælda hamingju og vellíðan. ■

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.

Verið velkomin í skýið hjá dk

Eitt vinsælasta bókhalds- og sölukerfið

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



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

HELGAR KROSSGÁTAN



		HLJÓÐFÆRI ↘		UPPLJÚKA ↘				STJÓRN-TÆKI		ÖRLÆTI ↘			
		HLJÓÐFÆRI		FJALLS-TINDUR						SAMHYGD			
FÁGA												MÁL	
EFNI								MULDUR					
GÓNA								MARGSKONAR					
ÁRÆÐA								KIRTILL					
						LITUR							
						LJÓMI							
JURT		AUG-KENNA		VÆGD		3						LÍFFÆRI	
		ÁLAG		ÁVÍTUR				RJÚKA		SKÓLI			
		KAFALDI								KRYDD			
SPIL						FYLLILEGA		VAN-VIRÐING		4		GJALDMÍÐILL	
VÖKVI								MÁLMUR					
				SKRÍPA-LEIKUR						SUDDI			
				TÓMHENT						MAK			
GET		EFNI						VARPA					
		ALLTAF						VARDVEITA					
MÁLMUR				YFIRSJÓN		1				FROSTSÁR			
ÁVÖXTUR										FISKUR			
				RÍKI Í AFRÍKU		GREIÐA		5				VARD-VEISLA	
						AFKOMA							
		MUNNBITI						FISKUR		2			
		HORFÐU								MARDAR-DYR			
SVEIMA		- ↓ -				DURTUR						ÓPVERRI	
SÁLDRIÐ		↓				STÍA						KRYDD	
				ILFYGLI						UMRÓT			
				ÓLÆTI						HÉKK			
TVEIR EINS				BUKKUR		6		BLÓM					
KAUÐA				FÉFLETTA				ALDINN					
						TILKALL				BLESSUN			
		REGIN				SLITNA						BLÖSKRA	
		ÁTT				HVORT							
FRAM-KVÆMA				ÓRÓI						BÝLI			
KK NAFN						FORNRÍKI		7					



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Sigurlaug Sigurðardóttir, Kópavogi.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Bálviðri eftir Kiran Millwood Hargrave.

Á aðfangadag árið 1617 skellur aftaka-veður fyrirvaralaust á Vardø, austustu byggð Norður-Noregs, þegar nær allir karlmenn þorpsins eru á sjó. Maren, Kirsten og Diinna standa með öðrum konum á ströndinni og horfa á eiginmenn, unnusta, feður, bræður og syni farast. Þær eru einar eftir og þurfa að bjarga sér sem best þær geta. Sumar halda dauðahaldi í trúna, aðrar treysta meira á eigin mátt.

Hálftu öðru ári síðar kemur nýr fógeti til Vardø í þeim tilgangi að sveigja íbúana undir veraldlegt og andlegt yfirvald og uppræta galdrakukl Samanna. Ungu konan hans er með í för og þegar hún kynnist Marenu og Kirsten áttar hún sig á að til eru sjálfstæðar konur. En eiginmaður hennar sér ekkert annað en sótsvarta skugga og fordæðuskap sem hann verður að útrýma með öllum ráðum.

Kiran Millwood Hargrave er margverðlaunaður höfundur sem hefur áður sent frá sér ljóð, leikrit og barnabækur en Bálviðri er fyrsta skáldsaga hennar fyrir fullorðna og byggist á frásögnum af raunverulegu galdrafári í Norður-Noregi.

Eyrún Edda Hjörleifs-dóttir þýddi. ■

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

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

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.

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

1. faðma
6. skraut
11. dveldu
12. sýnishorn
13. tilfelli
14. belgjast
15. íþrótt
16. blóðhlaupinn
17. skemmtun
18. fljótræði

LÓDRÉTT

19. hlé
21. hnöttur
24. fugl
28. talía
31. fugl
32. meindýr
33. grúi
34. ofmat
35. sár
36. lúðulaki
37. fanga

LÓDRÉTT

1. þrábeiðni
2. planta
3. fjölbreytni
4. hoppa
5. umfram
6. harma
7. dyggur
8. stefnur
9. staðfesta
10. virki

16. lægja
20. merking
21. brotthlaup
22. allur
23. smáu
25. skína
26. undirstaða
27. skjálfa
29. stólpi
30. lögur
33. eldsneyti

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **ÓVISSA**. Enda sjálfsagt komandi ár, þessi áramótin, sjaldan verið eins ómögulegt að sjá fyrir.

Nýtt ár með ...? Ja, það er nú spurning. Og á meðan við bíðum og sjáum hvernig þetta ár ætlar að leggja úr höfn er ágætt að tína til orð úr ýmsum áttum sem ekkert

tengjast líðandi stund og reyna að hugsa um eitthvað allt annað.

Svo, hér er stafaruglið með sínum 20 földu orðum úr hinum ýmsu áttum. 19 gefin upp eins og venjulega en það tuttugasta, leynigesturinn, er það sem sjálfsagt er allflestum mjög ofarlega í huga sem stendur.

blöðrupang ummál fjárkostur inntak	útróður efnisauki girðing kaðall	melrakki leppur grefill jarðhögg	stytting þjakkur hjallur verstöð	tilvist varúlfur heimur
---	---	---	---	-------------------------------

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



MANNAMÁL FIMMTUDAGA KL. 20.00

Persónulegur viðtalsþáttáttur þar sem áhugverðir og jafnvel þjóðkunnir Íslendingar segja frá lífi sínu og starfi á opinskáan og hispurlausan hátt. Stjórnandi þáttanna er Sigmundur Ernir Rúnarsson.

FRÉTTIR, FÓLK &
MENNING á Hringbraut
og hringbraut.is



HRINGBRAUT

Stærstu hneyksli konungsfjölskyldunnar



Það er erfitt fyrir meðlimi bresku konungsfjölskyldunnar að hnerra vitlaust án þess að það komi fram í fjölmiðlum, svo mikil er athyglin á þeim. Þegar upp koma hneyksli innan konungsfjölskyldunnar er þúðrið ekki sparað og má sjá fréttir af nýjasta skandalnum á forsíðum bresku pressunnar.



MYND/GETTY

2002 HARRY BRETAPRINS Í MEÐFERÐ

Þegar Harry Bretaprins var sautján ára viðurkenndi hann fyrir föður sínum að hann hefði prófað kannabis. Prinsinn eyddi einum degi á meðferðarstofnun í London. Í yfirlýsingu frá konungsfjölskyldunni kom fram að Harry hefði samþykkt að heimsækja meðferðarstofnunina „til að læra um mögulegar afleiðingar þess að byrja að nota kannabis“.



MYND/THE SUN

2005 NASISTABÚNINGUR

Það er erfitt að gleyma einum stærsta skandal konungsfjölskyldunnar, þegar Harry Bretaprins fór í búningapartí klæddur sem nasisti. Breska blaðið The Sun birti mynd af Harry á forsíðunni. Harry var tvítugur og gaf fljótlega út yfirlýsingu þar sem hann baðst afsökunar á gjörðum sínum.

2012 KATE MIDDLETON Í SÓLBAÐI

Á sama tíma og nektarmyndir af Harry Bretaprins voru að gera allt vitlaust voru Vilhjálmur Bretaprins og Kate Middleton í fríi. Óprúttir ljósmyndarar tóku myndir af Kate, án hennar vitneskju, þar sem hún var ber að ofan í sólbaði. Hertogahjónin kærðu franska fjölmiðilinn Closer sem birti myndirnar og unnu málið. Closer var gert að borga hjónunum fimmtán milljónir króna.



MYND/GETTY

2018 EIN UPP AÐ ALTARINU

Meghan Markle gekk ein upp að altarinu í maí 2018. Faðir hennar, Thomas Markle, mætti ekki og töldu margir heilsuleysi hans vera ástæðuna. En það kom í ljós að samband þeirra feðgina væri afar stirt og talaði Thomas gegn dóttur sinni í nokkur skipti í viðtölum við bresk dagblöð. Það vakti gríðarlega athygli þegar paparazzi-myndir af Thomasi undirbúa sig undir brúðkaupið reyndust vera falsaðar. Hann hafði sjálfur hringt í ljósmyndarana og sett myndirnar á svið.



MYND/GETTY

2012 NAKINN Í PARTÍ

Harry Bretaprins virðist koma oft við sögu þegar litíð eru yfir hneyksli síðustu áratuga. Árið 2012 náðust myndir af honum nöktum í partí. Hann var þá 27 ára í fríi í Bandaríkjunum og birti The Sun myndirnar á forsíðu.

Harry hafði fækkað fötum í einhvers konar strippútgáfu af billjarðsleik. Samkvæmt heimildarmanni The Sun

hafi öryggisteymi Harry verið meðvitað um að fólk væri að taka myndir. „Enginn bað okkur um að afhenda síma eða sagði eitthvað við okkur þegar við mættum. Það var augljóst að fólk var að taka myndir,“ sagði heimildarmaðurinn.

Harry baðst afsökunar á atvikinu. „Þegar allt kemur til alls þá hef ég líklega brugðist sjálfum mér. Ég hef

brugðist fjölskyldu minni og ég hef brugðist öðrum. Þetta var líklega klassískt dæmi þess að ég hagi mér aðeins of mikið sem hermaður, en ekki nægilega mikið eins og prins,“ sagði Harry í kjölfarið.

Á þessum tíma gegndi hann herskyldu og náðist téð mynd af honum skömmu áður en hann hélt með herteild sinni til Afganistan.

2019 PERSÓNULEGT BRÉF

Thomas Markle opinberaði persónulegt bréf sem Meghan sendi honum eftir brúðkaupið. Hann sendi það til bresku pressunnar sem birti hluta úr bréfinu. Meghan stendur nú í málaferlum við Associated Newspapers, eiganda miðlanna Mail on Sunday og Mail-Online vegna bréfsins og segist Thomas vera tilbúinn að bera vitni gegn dóttur sinni.



MYND/BBC

2019 ANDREW SEGIR AF SÉR

Andrew Bretaprins dró sig í hlé frá konunglegum skyldum sínum í nóvember 2019. Hann sendi frá sér yfirlýsingu þar sem hann kvaðst hafa fengið leyfi frá Elísabetu Bretlandsdrottningu til að draga sig í hlé frá öllum konunglegum skyldustörfum til frambúðar.

Ástæðan fyrir því var aukin gagnrýni á vináttu hans við auðkýfinginn og barnaníðinginn Jeffrey Epstein. Nokkrum dögum áður en Andrew

sagði af sér kom hann fram í viðtali þar sem hann tjáði sig um kynni sín af Jeffrey og ásakanir á hendur honum um að hann hafi haft mök við ungar stúlkur sem Jeffrey Epstein gerði út í vændi.

Það er óhætt að segja að viðtalið hafi valdið talsverðu fjaðrafoki og kom Andrew einstaklega illa út úr því. Sumir líktu viðtalinu við kjarnorkusprengingu.

2020 MEGXIT

Það má auðvitað ekki gleyma Megxit sem tröllreið fjölmiðlum allt síðasta ár. Brottfor Harrys og Meghan úr konungsfjölskyldunni fékk nafnið Megxit í breskum fjölmiðlum, frekar lýsandi fyrir hegðun og viðhorf bresku pressunnar til Meghan. Harry og Meghan sögðust vilja eiga meira einkalíf og þess vegna hefðu þau tekið þessa ákvörðun. En hvort það hefur gengið eftir er erfitt að meta. Þau voru stöðugt á milli tannanna á fólki allt árið og vildi stór hluti Breta að hjónin yrðu svipt titlum hertogi og hertogajnja af Sussex.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Lóa Hlín

STJÖRNUSPÁ Vikan 08.01. – 14.01.

Litríkur einhyrningur...

Lóa Hlín Hjálmtýsdóttir er mikill meistari, tónlistarmaður og teiknari, gjarnan þekkt fyrir skemmtilega kaldhæðni í skopmyndum sínum, Lóaboratoríum. Hún var einnig meðal þeirra snillinga sem sáu um Áramótaskaupið 2020.

Lóa er fædd í byrjun febrúar og er því Vatnsberi. Vatnsberinn er þekktur fyrir að vera sjálfstæður, gáfaður og vill helst ekki vera flokkaður í neinn sérstakan hóp. Hann er eins konar litríkur einhyrningur sem gerir það sem honum dettur í hug. Þeir eru mjög skapandi með opinn hug og hvatvísir. Stundum óútreiknanlegir með „dass“ af þrjósku.



MYND/SIGTRYGGUR ARI



Skilaboð frá spákonunni

Skilaboðin eru nokkuð skýr. Ef þú getur þér smá svigrúm fyrir sjálfást og hvíld, þá mun þetta ár verða þér afar farsælt, mikið af nýjum tækifærum sem þú þarft að vera vel upplögð fyrir.

stilla kvíðann, með þessum nýju og skemmtilegum tækifærum mátt þú búa til þær forsendur sem eru æskilegastar fyrir þig. Gerðu þær kröfur sem henta þér til þess að samstarfið verði góð upplifun.

Æðsti meyprestur

Innsæi | Heilög þekking | Undirmeðvitundin

Stundum afneitum við því sem er augljóst, við þykjumst ekki vita svarið við einhverju sem við vitum bara mjög vel innst inni. Mögulega er það vegna þess að það er ekki alveg auðveldasta leiðin, í svarinu leynist breyting eða einhver óvissa. En hér er alla vega spil mætt sem biður þig um að hlusta og treysta innsæinu þínu. Hlutirnir eru oft ekki eins flóknir og þeir virka í hausnum á okkur. Láttu vaða og þín innri viska mun leiða þig áfram.

Styrkur

Styrkur | Hugrekki | Sannfæring | Áhrif | Samkennd

Spilið sem hér kemur er mjög týpískt fyrir byrjun árs. Það eru miklar tilfinningar sem fylgja því, við erum þreytt og mögulega í spennufalli eftir árið sem er að líða. Sofðu þegar þú ert þreytt og borðaðu þegar þú er svöng, mjög einfaldar leiðbeiningar fyrir janúarmánuð. Spilið mælir með að þú farir rólega af stað inn í árið, þannig mun það verða þér farsælt. Gefðu þér tíma til þess að huga vel að sjálfri þér og settu þig í forgang.

Ás í bikurum

Ást | Samkennd | Sköpun

Ekki amalegt að enda á miklu lukkuspili sem lofar mjög góðu. Ég sé mörg ný tækifæri. Ég sé þig taka áhættu og prófa þig áfram á nýjum sviðum og í stærri verkefnum. Þér mun svo sannarlega ekki leiðast. Mundu bara að

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Ráðherrahjón

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra hefur verið talsvert í umræðunni að undanförunni eftir að hann og eiginkona hans, Þóra Margrét Baldvinsdóttir, mættu í Ásmundarsal á Þorláksmessu.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem hjónin rata saman í fjölmiðla og lék DV forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnu-merkjanna.

Bjarni er Vatnsberi og Þóra er Fiskur. Það er oft lítið á þörun þessara merkja sem sjaldgæfa og óvænta. Fiskurinn er viðkvæmur og treystir mikið á aðra.

Vatnsberinn er afar hugmyndaþekkur en telur tilfinningar eiga að vera takmarkaðar.

Það er ávallt ys og þys í kringum þetta par og eru þau bæði afar sveigjanleg þegar kemur að því að stökkva á ný tækifæri og ævintýri. En ef þau ætla að láta sambandið ganga til frambúðar þurfa þau að vera tilbúin að mætast í miðjunni. Fiskurinn, sem vill hafa allt á útopnu, þarf að læra að halda aftur af sér og Vatnsberinn þarf að læra að opna sig meira. ■



MYND/ADSEND

Bjarni Benediktsson
Vatnsberi

- 26. janúar 1970
- Frumlegur
- Sjálfstæður
- Mannvinur
- Framsækinn
- Fjarlægur
- Ósveigjanlegur

Þóra Margrét Baldvinsdóttir
Fiskur

- 1. mars 1971
- Listræn
- Blíð
- Hjartagóð
- Tilfinninganæm
- Treystir of mikið
- Dagdreymin

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur
21.03. – 19.04.

Það er svo fullkomlega eðlilegt að þurfa nokkrar vikur til að koma sér í gírinn fyrir þetta ár. Megum ekki gleyma árinu sem er að líða og hvernig áhrif það hafði á okkur, mögulega erum við enn að gera það upp. Best er að gefa sér góðan tíma í það.

♎ Vog
23.09. – 22.10.

Þú verður fyrst af öllum til þess að henda út jólatrénu, það minnir of mikið á árið sem er að líða. Svo ertu líka í stjörnlausu skipulagsstuði, þú þrífur hátt og lágt, hendir og losar þig við gamla muni. Þú er svo sannarlega tilbúin fyrir nýja tíma.

♉ Naut
20.04. – 20.05.

Þitt áramótaheit var að strengja engin áramótaheit heldur bara vera í flæðinu og muna að allt er gott í hófi. Þú nýtur þess að fara rólega af stað inn í árið og leggur enga óþarfa pressu á þig þessa vikuna.

♏ Sporðdreki
23.10. – 21.11.

Stundum þarf maður frí eftir fríð sitt. Enda er það oft þannig að um leið og við slökum á slaknar aðeins of vel á taugakerfinu og jafnvel koma upp smá flensueinkenni. Engar áhyggjur – ekkert Covid-neitt. Taktu því rólega fyrstu viku árs.

♊ Tvíburi
21.05. – 21.06.

Tvíburi tekur því rólega og svífur ágætlega kærulasa inn í vikuna. Þú ert svo sem með ýmsar þælingar og hugmyndir sem þú ert spenntur að framkvæma en ert ekki að stressa þig á einu eða neinu. Punktaðu niður þessa þælingar til þess að sinna þeim í næstu viku.

♈ Bogmaður
22.11. – 21.12.

Ef það er einhver sem var með áramótaheit þá varst það þú enda ertu metnaðarfullur. Stjörnuþryggt er varla útbrunnið og þú ert kominn á kaf í nýjasta verkefnið. Nýr og ferskur andi umlykur þig, þú ert spenntur fyrir þeim breytingum sem eru fram undan.

♋ Krabbi
22.06. – 22.07.

Þú ert smá þreyttur en þú ert til í þetta! Þessa vikuna tekur þú skrefin í rétta átt en á sama tíma áttar þú þig á því að það er ekki áfangastaðurinn sem skiptir öllu heldur ferðalagið þangað. Þú ferð rólega inn í mánuðinn og íhugar vel næstu skref.

♎ Steingeit
22.12. – 19.01.

Þinn helsti eiginleiki er að gera gott úr ekki svo góðum aðstæðum. Þessa vikuna þá stendur þú þig eins og hetja í þeim málum og ert ágætlega glöð í hjarta þótt aðstæður séu ekki þær bestu eins og er. Við kunnum að meta þig, jákvæði flippkisi.

♏ Ljón
23.07. – 22.08.

Eitthvað mun veita þér mikinn innblástur eða þú munt mögulega finna það bara hjá sjálfu þér að eitthvað þarf að breytast. Hvaða lífsstílsbreytingar ertu tilbúin að skoða til þess að líða betur andlega og líkamlega?

♊ Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Vatnsberinn er aðeins að vinna úr einhverjum málum sem tengjast síðasta ári. Það er eðlilegt og skiljanlegt. Gefðu þér þann tíma sem þú þarft því eina leiðin til þess að fara fram á við er að gera upp gömul mál sem angra mann.

♊ Meyja
23.08. – 22.09.

Það er fáir jafn spenntir og þú að opna nýju skipulagsdagbókina fyrir nýja árið. Eins og krakki í fyrsta bekk þá merkir þú hana vel með skrautpenna og byrjar að punkta niður næstu markmið og plön fyrir næstu vikurnar. Þú ert skipulagskrútt!

♋ Fiskur
19.02. – 20.03.

Það er eðlilegt að eiga blendnar tilfinningar fyrstu vikur ársins á meðan allt dettur í rétta rútinu og farveg á ný. Síndum sjálfum þér skilning og taktu því bara rólega, lítil skref eru betri en engin skref. Þú stendur þig vel.

Vanaföst landsliðskonan byrjar daginn á hafragraut

Hallbera Guðný Gísladóttir borðar það sem hana langar í hverju sinni og það vill svo vel til að henni finnst hollur matur góður. Hvað ætli hún borði á venjulegum degi?

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Landsliðskonan Hallbera Guðný Gísladóttir lýsir venjulegum degi í lífi sínu. „Síðastliðin ár hef ég starfað hjá Landsbankanum ásamt því að spila fótbolta og hafa því dagarnir oft verið langir. Minn venjulegi dagur var þannig að ég var að vakna um klukkan sjö og kom svo heim um klukkan átta á kvöldin. Ég var hins vegar að flytja til Stokkhólms þar sem ég stunda meistaranám við Stockholm Business School ásamt því að spila fótbolta með AIK og þess vegna hefur venjulegur dagur í mínu lífi tekið stakkaskiptum fá því sem hefur verið undanfarin ár. Nú mun ég stjórna tíma mínum töluvert meira og get einbeitt mér að fótboltanum og námi og notið þess sem Stokkhólmur hefur upp á að bjóða,“ segir hún.

Forðast mikið unnar vörur
Hallbera reynir að borða hollan og ferskan mat og forðast mikið unnar vörur.

„Alveg frá því að ég var lítil stelpa hef ég átt erfitt með að borða kjöt og hef oftast en ekki kúgast og fengið klígju við að tryggja einhverja skrítna kjötbita. Það mætti því segja að ég gæti auðveldlega verið grænmetisæta en ég hef aldrei skilgreint mig sem slíka enda finnst mér gott að borða vel matreitt kjöt inn á milli. Ég fylgi samt engu sérstöku mataræði þannig séð, borða bara það sem mig langar í hverju sinni og það vill svo heppilega til að mér finnst hollur matur góður,“ segir hún en viðurkennir að pítsa sé hennar helsti veikleiki.

„Ég hef alveg staðið sjálfa mig að því að borða pítsu þrisvar sinnum í viku. En sem betur fer er það kannski undantekning.“

Byrjar daginn á hafragraut

Hallbera segir að það sé ekki mikill munur á mataræði hennar þegar hún er að keppa eða í frí frá fótboltanum.

„Ég byrja flesta daga á því að fá mér hafragraut með eplum og kanil alveg sama hvort ég sé að æfa eða ekki. Ég er mjög vanaföst og á það til að borða svolítið sömu réttina aftur og aftur,“ segir hún.



Hallbera hugar vel að mataræðinu allan ársins hring.

MYND/VALLI

Matseðill Hallberu

Morgunmatur

Hafragrautur með eplum, kanil og kollagendufti.

Hádegismatur:

Grískt jógúrt með niðurskornum jarðarberjum, kókosflögum og granóla.

Millimál

Hrískaka með stöppuðu avókadó, harðsoðnu eggi, kóríander, parmesan-osti, chilipipar og smá salti.

Kvöldmatur

Einhvers konar vefja með grænmeti og kornmeti. Á það líka til að grípa núðlurætti eða einhvers konar skálar með mér heim eftir æfingu.



Halloumie Doritos-borgari

Fyrir 2

Halloumie ostur – 1 pakki
Sýrður rjómi – 4 msk.
Syrachasósa 1 tsk.
Olía 1 tsk. og til steikingar
Doritos – 1 bolli
Avókadó 1 vænt stk.
Laukur – ½
Tómatar 1 stk.
Kóríander ferskt – ½ bolli
Hamborgarbrauð – 2 stk.
1 væn sæt kartafla

Krydd eftir smekk

Pipar
Laukkrydd
Chilipiparkrydd
Kóríanderkrydd

Sósan

4 msk. sýrður rjómi
1 tsk. Sirachasósu – ath sterk – gott að smakka til
Pipar, lauk- og chilipiparkrydd (fer eftir smekk)
1 tsk. olía

Allt hrært saman

Í aðra skál

Takið Halloumie ost og skerið niður



MYND/ADSEN

í hæfilega stóra bita. Veltið ostinum upp úr sýrðu rjómalöndunni og þekið svo ostinn með Doritos.

Raðið í eldfast mót og setjið inn í ofn í sirka 15-20 mínútur á 180 gráður.

Stappið avókadó og setjið á hamborgarbrauðið ásamt niðurskornum lauk, tómatar og kóríander og setjið á hamborgarbrauðið.

Ég nota gróft smábrauð frá Myllunni sem hamborgarbrauð en það má

auðvitað nota venjuleg hamborgarbrauð líka. Gott að setja smá dass af chilli mayo.

Sætkartöflufranskar

Sæt kartafla skorin niður í strimla.

Velt upp úr ólífuolíu ásamt pipar, salti og kóríanderkryddi.

Sett í eldfast mót og bakað þar til kartöflurnar eru orðnar mjúkar í gegn – sirka 20 mín á 180 gráðum. Fer eftir þykkt bitanna.

„Alveg frá því að ég var lítil stelpa hef ég átt erfitt með að borða kjöt.“

„Ég reyni frekar að huga vel að mataræðinu allan ársins hring en ætli undantekningin sé ekki þegar maður fer til útlanda í frí. Þá á maður það til að „sukka“ svolítið og kannski leyfa sér hvað sem er. En ég er samt þannig manneskja að ef ég fer út að borða í góðra vina hópi þá fæ ég mér bara það sem mig langar í hverju sinni. Það hefur virkað vel fyrir mig hingað til og svo lengi sem maður er með gott jafnvægi í heildarmataræðinu á maður alveg að geta leyft sér að njóta endrum og sinnum.“ ■

Una í eldhúsinu

Una Guðmunds kemur hér með klassískar uppskriftir sem njóta alltaf mikilla vinsælda. Landsmenn hreinlega elska mexíkóskan mat og eru uppskriftir að honum alltaf með þeim vinsælustu á vefmiðlum hérlendis og tróna hinar ýmsu útgáfur af þessari súpu þar efst.



MYNDIR/ADSENDAR

Hollar speltbollur

Þessar bollur eru æðislega hollar og góðar, ég hef þær bæði með kvöldmatnum þegar ég er til að mynda með súpu og nota þær einnig í nesti. Það má vel frysta bollurnar og henda í ofninn til að mýkja áður en þær eru borðaðar.

Hitíð ofninn við 200 gráður.

Hrærið saman geri og volgri mjólk.

Bætið þurrefnunum saman í skál ásamt mjólkurblöndunni.

Hrærið vel saman og látið hefast í um 40 mínútur.

Setjið bökunarpappír á plötu og útbúið um 12 meðalstórar bollur.

Smyrjið bollurnar með eggi og stráðið graskersfræjum yfir. Bakið í um 15 – 17 mínútur.

- 2 dl fjölkornablanda
- 2dl spelt, fínt
- 2 dl spelt, gróft
- 1 tsk. salt
- 4 msk. matarolía
- 1 bréf þurrger
- 2 dl volg mjólk



Mexíkó-kjúklingasúpa

- 3 stk. kjúklingabringur
- 1 tsk. salt
- ½ laukur, skorinn smátt
- 1 stk. rauð paprika, smátt söxuð
- 2 msk. ólífuolía
- 1,5 l vatn
- 1 stk. kjúklingateningur
- 1 tsk. kumin
- 1 tsk. cayennepipar
- 5 msk. chilisósa
- 1 dós saxaðir tómatar
- 4 msk. tómattykkni
- Nachos-snakk
- Sýrður rjómi
- Rifinn ostur

Byrjið á að skera niður kjúklingabringurnar í bita, steikið á pönnu og gegnsteikið.

Skerið papriku og lauk niður smátt og blandið saman við kjúklinginn á pönnunni.

Hitíð upp vatn í potti og leysið upp kjúklingateninginn.

Bætið söxuðu tómötunum ásamt öllu hinu hráefninu saman í pottinn og látið sjóða og lækkið svo og látið malla við vægan hita, kjúklingurinn



verður extra góður ef hann fær að malla í góðan tíma.

Berið fram með snakki, sýrðum rjóma og rifnum osti.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



Það er stundum sagt að atvinnumenn í knattspyrnu séu ofdekrúð börn sem kunni ekki að fara eftir reglum. Á Englandi hafa yfirvöld nú sent aðvörun til félaga í ensku úrvalsdeildinni, ástæðan er ítrekuð sóttvarnabrot leikmanna í deildinni. Englendingar eru í krísu vegna kórónuveirunnar og er útgöngubann í landinu, þrátt fyrir það fær enska úrvalsdeildin að halda áfram að spila. Það gæti þó breyst ef leikmenn taka sig ekki saman í andlitinu og fara að hlýða reglum. Ítrekuð brot á síðasta ári og nú í kringum jólin eru kornið sem hefur fyllt mælinn hjá yfirvöldum sem vilja sjá breytingu, og það í hvelli.

Jólaboð gerði allt vitlaust

Yfir jólahátíðina voru strangar reglur í Bretlandi, bannað var að hittast í hópum og ekki mátti bjóða fólki í heimsókn yfir jólin. Á þessi skilaboð hlustuð leikmenn Tottenham og West Ham ekki. Giovani Lo Celso, Erik Lamela og Sergio Reguilon, leikmenn Tottenham, hittust allir í gleðskap á jóladag, þar var líka Manuel Lanzini, leikmaður West Ham. Lo Celso, Lamela og Lanzini koma allir frá Argentínu.

Þessir fjórir leikmenn ásamt fjölskyldu og vinum fögnuðu jólonum saman, hið minnsta fimmtán fullorðnir einstaklingar voru á svæðinu. „Við erum mjög vonsviknir og fordæmum þessa hegðun,“ sagði í yfirlýsingu frá Tottenham eftir að mynd úr gleðskapnum birtist í enskum blöðum.

Jose Mourinho stjóri Tottenham var einnig sár og svekktur, hann stóð meðal annars í þeirri trú að Reguilon myndi eyða jólonum einn. Fjölskylda Reguilon er enn á Spáni eftir að hann kom til Englands í október, sökum þess ákvað Mourinho að kaupa jólamat fyrir leikmann sinn og afhenti honum hann á æfingu á jóladag. Stjórinn var gjörsamlega grunlaus um að Reguilon væri búinn að melda sig inn í kolólöglegan hitting. Tottenham ákvað að sekta leikmennina um væna summu og ljóst er að þeir þurfa að vinna sér inn traust hjá Mourinho, sem er þekktur fyrir að vera langrækin.

Þjáninn sem brýtur reglurnar

Benjamin Mendy, leikmaður Manchester City, ákvað að blása til gamlárspartís fram eftir nóttu, þvert á sóttvarnareglur Bretlands. Hann ásamt unnustu sinni bauð til veislu þar sem nokkur fjöldi gesta mætti og kokkur var ráðinn til þess að elda ofan í mannskapinn. Á miðnætti skaut svo Mendy upp flugeldum sem nágrannar hans segja hafa verið sýningu fyrir alla í hverfinu, það stóð lengi yfir og lætin voru mikil.



Það hefur reynst Benjamin Mendy afar erfitt að fara eftir COVID-19 reglum í Bretlandi.
MYND/GETTY

OFDEKRAÐIR KARLMENN SEM HLYÐA EKKI REGLUM

Sóttvarnareglur voru hertar yfir jól og áramót í Bretlandi sem endaði með því að útgöngubann var sett á í vikunni. Ofdekraðir knattspyrnumenn láta fjölda dauðsfalla ekki hafa áhrif á sig.

Það sem vakti reiði margra var að Mendy hafði dagana á undan umgengist fjöldann af COVID-19 sýktum einstaklingum. Leik Manchester City hafði verið frestað þar sem fimm leikmenn og fjöldi starfsmanna félagsins hafði greinst með veiruna. Ensk götublöð fengu veður af þessum gleðskap og sendu ljósmyndara á svæðið, þar mátti sjá þrjár stúlkur yfirgefa heimili hans klukkan 06.00 að morgni nýárs og tvær stúlkur yfirgáfu heimili hans þegar klukkan var að ganga átta.

„Það voru læti alla nóttina og það heyrðist vel að stelpurnar nutu sín. Flugeldasýning hans var eflaust rándýr því hún stóð lengi yfir. Gleðskapurinn var langt fram eftir morgni, Mendy er fífl fyrir að brjóta reglurnar svona,“ sagði nágranni hans. Þetta var í annað sinn sem Mendy brýtur sóttvarnalög en í október hélt hann gleðskap þvert á þær reglur sem þá voru í gildi.

Brot á brot ofan

Á síðasta ári þegar harðar reglur voru í gildi vegna CO-

„Við erum mjög vonsviknir og fordæmum þessa hegðun.“



JÓLAGLEÐI

Hóþamyndun af þessum toga var og er stranglega bönnuð í Bretlandi. Leikmenn Tottenham og West Ham létu það ekki trufla þegar jólin voru hringd inn.

VID-19 voru ítrekuð brot stjarnanna í enska boltanum í fréttum. Frægasta dæmið var þegar Phil Foden og Mason Greenwood rufu sóttkví hér á Íslandi. Í ferðalagi með enska landsliðinu ákváðu leikmennirnir að bjóða tveimur íslenskum stúlkum á Hótel Sögu.

Kyle Walker, leikmaður enska landsliðsins og Manchester City, játaði í mars að hafa keypt þjónustu hjá vændiskonum á meðan útgöngubann var í gildi í Bretlandi.

Reglurnar voru skýrar um að ekki mætti bjóða fólki heim til sín, en Walker ákvað þrátt fyrir það að fá tvær vændiskonur heim til sín á þriðjudagskvöldi. Walker borgaði þeim Louise McNamara og ónefndri brasilískri konu samtals 2.200 pund fyrir heimsóknina. Það eru rúmlega 400 þúsund íslenskar krónur.

Stjarna Aston Villa á síðasta tímabili, Jack Grealish, hvatti fólk til þess að halda sig heima vegna kórónuveirunnar í mars,

en þá var útgöngubann í Bretlandi. Grealish var þó greinilega ekki að hlusta á sjálfan sig, þar sem hann fór sjálfur út daginn eftir. Ekki nóg með að hann hafi brotið reglur útgöngubannsins heldur klessti hann líka glæsilega Range Rover bifreið sína. Götublöðin á Englandi sögðu að Grealish hefði klesst á tvo kyrrstæða bíla eftir að hafa verið í gleðskap hjá Ross McCormack, fyrrverandi liðsfélaga sínum hjá Aston Villa. ■



Fyrsti Joe & The Juice Drive-Thru staður heims hefur opnað á **Miklubraut**

JOE
to go

11. — 15.

janúar eru djúsar og sjeikar á

50%

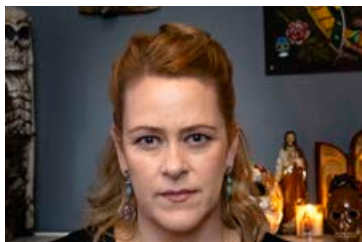
afslætti



Mundu eftir appinu



SAND KORN



Lítt þekkt ættartengsl

Lilja Sigurðardóttir glæpa-sagnahöfundur er dóttir Sigurðar Hjartarsonar fyrrverandi kennara. Sigurður var vinsæll og litríkur kennari í Menntaskólanum við Hamrahlíð þar sem hann kenndi meðal annars spænsku og sögu. Þekktastur er hann þó fyrir að stofna Reðasafnið á Íslandi. Bróðir Lilju, Hjörtur Gísli Sigurðsson, tók við safni föður síns síðla árs 2011 sem er í dag rekið í nýju húsnæði að Hafnartorgi. Þar er meðal annars boðið upp á þematengdar veitingar.



Auddi blokkar Sveppa

Það vakti athygli á samfélagsmiðlinum Twitter í vikunni þegar sjónvarps- og útvarpsstjarnan Auðunn Blöndal, betur þekktur sem Auddi Blö, blokkaði Sveppa á samfélagsmiðlinum. Aðdáendur þeirra góðvina Audda og Sveppa gætu sopið hveljur við þessar fréttir en til allrar hamingju er staðan ekki eins slæm og búist var við í fyrstu.

Um var nefnilega að ræða annan Sveppa, ekki vin og starfsféлага Audda til margra ára. Sveppi, sá sem var blokkaður, deildi skjáskoti af blokkinu á Twitter-síðu sinni í vikunni ásamt brotnu hjarta milli nafnanna Audda og Sveppa. Færslan vakti þó nokkra lukku meðal netverja enda ansi sköndin. ■



Sveppa-tripp!

LOKI

32 ára hress gaur vill hitta góða konu. Bráðum kemur nefnilega að því að maður vill geta notið lífsins eins og áður og allir vita að frelsið er ekki alltaf auðfengið. Hafðu samband ef við erum sammála um það. xxx

nánar á einkamál.is