

Fullkomnun er bölvun okkar kynslóðar

Ásta Fjeldsted, nýráðinn framkvæmdastjóri Krónunnar, á að baki ævintýralegan og farsælan feril víða um heim. Hún ræðir fullkomnunaráráttuna sem getur hæglega keyrt fólk í þrot og margar hliðar metnaðarins sem knýr hana áfram. – sjá síðu 10



UPPÁHALDS HAMBORGARAR



MYND/VALLI

Jóhannes Ásbjörnsson, einn eigenda Gleðipinna sem meðal annars reka Hamburgarafabrikuna, Eldsmiðjuna og Aktu taktu, er mikill hamburgaramaður.

1 Five Guys

Frábærir borgarar. Ofureinfaldir en samt svo hrikalega góðir. 80/20 blanda af chuck og hágæða nautahakki. Svo gera þeir frönskurnar sínar sjálfir.

2 Steikarborgarinn á Búllunni

Steikarborgarinn á Búllunni er hamburgari sem ég verð að fá mér öðru hvoru. Búllan er dásamlegur hamburgara- staður og endalaus ást og virðing til Tomma, the man, the myth, the legend.



MYND/THEBIRDINBERLIN.COM

3 The Bird Berlin

Magnaður hamburgarastaðurur í Prenzlauerberg í Berlín. Skammtarnir eru risavaxnir og hamburgararnir 250 g. Fílingurinn, bragðið og konseptið algjörlega upp á 10.

4 Yuzu Chill

Krakkarnir á Yuzu á Hverfisgötu eru töframenn. Fundu alveg nýtt teik og alveg nýtt bragð. Staður sem allir þurfa að prófa. Muna að panta Yuzu mayo með fröllumum.

5 Stefán Karl á Fabrikkunni

Ég leyfi mér að nefna einn til sögunnar úr eigin vopna- búi. Stefán Karl er einn besti borgari sem við höfum sett saman. Eyþór Rúnarsson draumakokkur negldi þennan heiðursborgara Stefáns Karls. Ávanabindandi.

Hugrekkið í að vera erfið

Ófáar konur hafa verið kallaðar erfiðar í gegnum tíðina. Það er ekkert sérstaklega skemmtilegur hali að draga en kannski þarf að hugsa þessa hugmynd upp á nýtt. Það sem er erfiðt leiðir yfirleitt af sér ávinning. Hvort sem það er breytt heimssýn, dýpri skilningur, aukið úthald, eða jafnvel efnahagslegur eða líkamlegur vöxtur.

Það þarf hugrekki til að halda kröfum sínum til streitu og gefa ekki of mikið eftir af þeirri sýn sem lagt er upp með. Það skiptir máli að láta til sín taka. Að gera sig gildandi og láta um sig muna – heyra sína eigin rödd og vera óhrædd við að synda gegn straumnum. Já-fólkið gleymir því oft að það að vera alltaf sammála öllum gerir það óþarft. Það bætir engu við.

Það er í góðu lagi að vera erfið og láta til sín taka. Það er meira en í lagi. Það er stórkostlegt!

Íslenskt þjóðfélag er byggt á dugnaði. Búskapurinn á þessu kalda og lifandi landi var og er ekkert grín. Landið ól upp í okkur digra upphandleggsvöðva eftir erfiða útivinnu, þrautseigju, þjóðsögur til að efla andann og löngunina til þess að eignast eitthvað í eigin nafni.

Forsíðuvíðtal DV er við Ástu Sig-ríði Fjeldsted sem tók nýlega við sem framkvæmdastjóri Krónunnar.

Ásta hefur sannarlega gert sig gildandi og er hvergi bangin við að taka slaginn ef þurfa þykir.

Í viðtalinu lýsir hún ferð sinni í átt að því að finna jafnvægi milli þess að vinna of mikið en næra samt eldmóðinn. Metnaðurinn hefur margar hliðar. Metnaður fyrir því að ná langt í starfi, metnaður fyrir andlegri og líkamlegri heilsu, fyrir fjölskyldunni og öllu því sem fylgir að vera gott foreldri.

Sem foreldri þekkjum við það mörg að vilja svo innilega gera

Það er í góðu lagi að vera erfið og láta til sín taka... Það er stórkostlegt!

vel en eiga eina barnið sem er ekki í bleikum fatnaði á „bleika deginum“ en vera með heimabakað nesti gert eftir Pinterest-myndum – eða ekki.

En hvernig gerir maður minna – án þess að gefa of mikið eftir af lífsgæðum sínum?

Ásta ræðir opinskátt um að það sé krefjandi að vera í toppstöðu en velja að minnka við sig. Velja að láta ekki allt lífið snúast um vinnuna. Það þýðir alls ekki að þú sért ekki framúrskarandi í starfi – ég tel að það þýði einmitt það. Að bestu starfsmennirnir séu ekki endilega þeir sem slökkva ljósin heldur þeir sem taka virkan þátt á fleiri sviðum en þeim sem snúa eingöngu að vinnunni. Efla þannig reynslu, tengsla-myndum og heilbriggt lífni. Og forðist kulnun.

Það er líka svo áhugavert að rýna í afköst – sá sem er lengst gerir ekki endilega mest. Ásta útskýrir vel hvernig hún misbauð líkama sínum með allt of mikilli vinnu. Vinnu sem er ákaflega eftirsóknarverð og lífsstíll sem myndi hala inn „læk“. Glæsileg hótél úti um allan heim, krefjandi verkefni og eldmóður á hverjum fundi.

Það er vissulega spennandi í einhvern tíma en svo þurfum við öll að velja hvernig líf við viljum. Að vinna minna þýðir ekki að gera það verr eða finnst minna vænt um vinnuna sína, það þýðir einmitt að maður hafi hug á að halda heilsu og neista til þess að endast í starfi.

Gera færri hluti og gera þá vel – um leið er gott að hugsa til þess hvað við þurfum í raun og veru. ■

Dýrindis leki

SVART HÖFÐI

Það titraði hver taug í Svarthöfða þegar hann læsti hanskaklæddum krumlum sínum í gögn sem láku frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. Það er eiginlega engin tilfinning sem jafnast á við það að lesa eitthvað sem maður má ekki lesa. Eitthvað tabú, bannað, syndsamlegt.

Svarthöfði veit að svona gagnalekar eru ekki á hverju strái og ákvað því að njóta hverrar sekúndu af lestrinum. Svo hann lét renna í það, kveikti á nægilega mörgum kertum svo hægt væri að sjá orð á blaðsíðu, fórnaði tveimur lavenderbaðbombum og dýrindis magnesíumsalti. Svo hellti hann bjór í rauðvínsglas, því hann er svo fágaður

en ekki með smekk fyrir rúsínudjúsi.

Svo lét hann sig síga ofan í heitt vatnið og smjattaði nautnalega á hverju orði. Þvílík veisla.

Rúmlega klukkustund síðar var ekki útlímur á Svarthöfða sem ekki minnti á rúsínu og baðvatnið löngu orðið kalt. Reyndar ekki pungurinn, eða hvað? Maður sér víst engan mun á rúsínupung og hefðbundnum krumpupung – en þetta er útúrsmúningur, aftur að gögnunum.

Þó gögnin séu komin til ára sinna og rannsókninni sem þau varða löngu lokið með sýknu og síðar bótagreiðslum til þess lögreglumans sem grunaður var um misferli þá má samt finna þarna áhuga-verða innsýn í starfsemi og starfanda lögreglunnar sem ítrekað hefur komið til um-

ræðu opinberlega, og þá ekki fyrir hversu mikið öll dýrin í þeim frumskógi eru vinveitt hvert öðru. Tortryggni, afbrýði, meinfýsi og klíkuskapur – þetta skein í gegn úr gögnunum.

Athylgisverðast var þó að lesa um upplýsingagjafa lögreglunnar. Ef marka má gögnin var það vel þekkt meðal lögreglumanna að viðkomandi var stórtækur í undirheimum landsins. Hann kom ítrekað við sögu við rannsókn saka-mála, hafði nokkra dóma á bakinu og var grunaður um fleiri brot. Engu að síður var það lending lögreglunnar að nota hann sem upplýsingagjafa.

Svarthöfði hefði haldið að lögreglan ætti að setja púður í að rannsaka svona menn og stoppa þá af, en ekki koma á upplýsingasambandi sem

virðist þar að auki hafa verið þvert á reglur.

Upplýsingagjafinn virðist hafa verið í fínni stöðu. Enda hlýtur það að vera þeim í hag sem eru stórtækir í undirheimum að geta notað lögregluna til að minnka samkeppnina, já, eða handvelja upplýsingar til að fæða hana með til að halda henni upptekinni svo að hún sé ekki að skipta sér af hans eigin ólöglegu starfsemi.

Í gögnunum kemur þetta beinlínis fram. Hann hafði samband við lögreglu og fékk hana til að handtaka leigjanda sem hann losnaði ekki við.

Á meðan lögreglumenn tortryggja hver annan, þá sat baróninn í mestu makindum í glæsihöll sinni. Áhyggjulaus, enda lögreglan of upptekin við að elta skottið á sjálfri sér til að takast á við meinta myrkrahöfðingjann. ■



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



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



**Toppogar á margar
gerðir bíla.**

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



STYRKUR, ÞJÓNUSTA OG ÁREIÐANLEIKI

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



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

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

- 1** „Partíabbi ársins“ sagður vera uppljóstrari lögreglunnar um árabíl Anton Kristinn Þórarinnsson var upplýsingagjafi lögreglunnar um árabíl. Þetta kom fram í trúnaðargögnum sem lekið var og varpa ljósi á rannsókn lögreglunnar á meintri spillingu lögreglumanns árið 2016.
- 2** Elísabet lýtalæknir handtekin – Myndband Elísabet Guðmundsdóttir læknir var handtekin fyrir viku fyrir að mæta ekki í yfirheyrslu í máli er varða meint brot hennar á sóttvarnareglum.
- 3** Konný var tilkynnt til barnaverndarnefndar eftir að hafa leitað ráða á Mæðratíps Konný Erlingsdóttir leitaði ráða á Mæðratíps, ráðalaus vegna þráláts exems hjá syni hennar sem læknar gátu ekki upprætt. Í kjölfarið var hún tilkynnt til barnaverndarnefndar.
- 4** Bikiniíð sagt hylja of lítið – „Gætir alveg eins verið í engu“ Ástrali varð fyrir aðkasti fyrir klæðlítil sundföt.
- 5** Gift íslensk kona fann nýjan mann á netinu – Brotnaði niður þegar sannleikurinn kom í ljós Íslensk kona hélt að hún hefði fundið ástina á netinu en ástin reyndist vera fjárvikari.
- 6** Laufey sökuð um dýranið á TikTok Laufey Ebba lét hundinn sinn falla í jörðina og tók af því myndband.
- 7** Þess vegna deilir Páll Óskar aldrei myndum af heimilinu sínu Páll Óskar tónlistarmaður vill hafa heimili sitt út af fyrir sig.
- 8** Annað myndband sýnir gróf slagmál fyrir utan Borgarholtsskóla Ungmenni réðst að öðrum með hafnaboltakylfu í Borgarholtsskóla á miðvikudag.
- 9** Óhugnanlegt myndband af árásinni í Borgó – Gengur berserksgang með kylfu Myndbönd af árásinni í Borgó vöktu óhug.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Árás í framhaldsskóla

Sex þurftu að leita á bráðamóttöku Landspítala eftir árás í Borgarholtsskóla á miðvikudag. Svo virðist sem þrjú ungmenni hafi mætt vopnuð í skólann og komið hafi til hópslagsmála á göngum skólans. Nemendur og starfsfólk voru í áfalli vegna árásarinnar. Skólameistarinn segir málið grafalvarlegt og munu verða til þess að breyta samfélaginu.

Dæmdir fyrir morð

Tveir karlmenn voru sakfelldir í vikunni fyrir manndráp. Annars vegar var karlmaður dæmdur í 21 mánaðar fangelsi fyrir að kasta konu fram af svölum á annarri hæð í Breiðholti árið 2019. Hins vegar var karlmaður á sextugsaldri dæmdur í fjórtán ára fangelsi fyrir að hafa banað eiginkonu sinni í Sandgerði í lok mars á þessu ári. Var hann fundinn sekur um að þrengja að öndunarvegi hennar með þeim afleiðingum að hún lést af völdum köfnunar.

Brjóstaskimun fyrir 40-50 ára

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur frest að breytingum á aldursviðmiðum í skimun fyrir brjóstakrabbameinum, en til stendur að hækka viðmiðið úr 40 ára upp í 50 ára. Ríflega 30 þúsund Íslendingar hafa skrifað undir áskorun til ráðherra um að endurskoða þessar breytingar.



Gagnaleki frá lögreglu

Ríflega 100 blaðsíðum af trúnaðargögnum er varða rannsókn á meintri spillingu lögreglumanns var lekið á netið og sendar fjölmiðlum. Rannsóknin átti sér stað 2016, en lögreglumaðurinn var síðar sýknaður af ásökunum. Gögnin bera með sér að Anton Kristinn Þórarinnsson athafnamaður hafi verið upplýsingagjafi lögreglu á árum áður og veitt henni gagnlegar upplýsingar í rannsóknum á sakamálum. Taldi lögreglan samkvæmt gögnunum að Anton væri vel tengdur inn á fíkniefnamarkaðinn á Íslandi.

Krefjast rannsóknar

Heimastjórn Seyðisfjarðar hefur krafist þess að hafin verði rannsókn á því hvers vegna rýming á Seyðisfirði fór ekki fram fyrir en skriður höfðu þegar fallið á bæinn. Vill heimastjórnin að sérstaklega verði skoðað hver beri ábyrð á ákvörðunum um rýmingu. Mikið eignatjón varð í skriðuföllunum sem er metið á bilinu 1-2 milljarðar, en manntjón sem betur fer ekkert. Heimastjórnin kallar eftir endurskoðun á vinnulagi við ákvarðanatöku vegna óvissu- og hamfaraaðstæðna líkt og voru í aðdraganda skriðanna í desember.

Hiti í Heimi

Það sauð á Heimi Hallgrímssyni, knattspyrnustjóra Al-Arabi, eftir leik á miðvikudag. Var hann ósáttur við einn leikmann mótherja sem lét sig falla til jarðar með miklum tilþrifum. Mennirnir rifust skamma stund áður en gengið var á milli þeirra. Í kjölfarið neitaði Heimir að þakka dómara leiksins fyrir leikinn í leiklok.



MoReq2

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



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

1 SYSTEMS
one®
www.one.is

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

Ennþá meira úrval af listavörum



Listverslun.is

AMSTERDAM

dream • create

van Gogh
The Quality Brand

REMBRANDT
The Professional Choice

liquitex

Conté
à Paris
DEPUIS 1768

LEFRANC
BOURGEOIS
PARIS



Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

TEKIST Á UM ÖRYGGI Í FRAMHALDS- SKÓLUM EFTIR ÁRÁS Í BORGÓ

Skólameistari Borgarholtsskóla vill taka upp rafrænt aðgangskerfi í skólanum. Skiptar skoðanir eru um hugmyndina og óljóst hver ætti að borga fyrir slíkt kerfi.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Ó hætt er að segja að blóðug og hættuleg árás sem átti sér stað í Borgarholtsskóla í vikunni hafi vakið mikinn óhug. Ljósmyndir og myndbandsupptökur sem DV birti af árásinni vöktu mikil og hörð viðbrögð og spurt var hvernig slíkt gæti átt sér stað innan veggja skóla hér á landi. Á myndbandinu sjást árásarmennirnir sveifla kylfu af miklum krafti og auðvelt er að álykta að hending ein hafi komið í veg fyrir stórslys, þó fjölmargir hafi vissulega slasast.

Lögreglan handtók á fimmtudaginn þrjú menn í tengslum við árásina. Samkvæmt heimildum DV hafa illindi staðið á milli manna í einhvern tíma. Árásarmennirnir höfðu reynt að ginna fórnarlömb sín upp í Spöngina, verslunarkjarna í Grafarvogi, en þegar það tókst ekki lögðu þeir leið sína í Borgarholtsskóla. Sex voru fluttir á slysa-deild.

Vill rafræna aðgangsstýringu að Borgó

Ársæll Guðmundsson, skólameistari Borgarholtsskóla, sagði í viðtali strax sama dag og árásin átti sér stað að árásin yrði til þess að breyta ýmsu í íslensku samfélagi og á skólakerfinu.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Ársæll viðrar hugmyndir að breytingum á umhverfi íslenskra skóla. Í samtali við DV segir Ársæll að hann hafi reyndar rætt þetta í mörg ár. Breytt umhverfi og atburði sem hafi verið að gerast, m.a. í nágrennalöndum okkar, segir Ársæll meðal ástæðna fyrir þessum hugmyndum sínum.

„Ég hef verið að tala um þetta, já, og hvað aðgengi að þessum stofnunum er í raun og veru óheft fyrir utanaðkomandi aðila. Við getum ekki fylgst með öllum þessum inn-göngum í þessi hús,“ útskýrir Ársæll. „Oft á tíðum eru skrifstofur skólanna á annarri hæð húsanna en ekki við innganga. Ég veit ekki hvers vegna, kannski vegna einhverrar tísku hjá arkitektum, en það er oft þannig.“ Því sé oft nokkur umgangur um ganga skólanna.

Ársæll segir að hann og aðrir stjórnendur í Borgarholts-



skóla hafi lagt það til að gömlu hefðbundnu læsingunum yrðu skipt út og rafrænni aðgangsstýringu komið fyrir í staðinn.

Ríkiseignir neita að borga

Ríkiseignir eiga fasteignirnar sem hýsa framhaldsskóla, en Ársæll segir þær ekki vilja taka neinn þátt í kostnaðinum. „Þeir vilja að þetta komi úr rekstrarfé skólanna, en það er bara ekki hægt,“ útskýrir hann. „Nú fer þessi umræða væntanlega aftur af stað eftir þennan atburð. Ég hefði þá helst viljað taka sérstaka umræðu um hvernig aðgengi að skólaföngunum eigi að vera eftir þetta.“

Kostnaðurinn við uppsetningu á rafrænni aðgangsstýringu er á annan tug milljóna króna, segir Ársæll. „Þetta er dýrt kerfi því það þarf að leggja að þessu rafmagnslagn-

ir og koma fyrir tölvustýringum og forrita tölvukerfin. Við höfum verið að skoða þetta fyrir þennan atburð og fyrir COVID.“

Stjórnendur í Borgarholtsskóla höfðu fyrir COVID lokað inngöngum og reynt að stýra flæði nemenda um fáa inn-ganga, en það gekk auðvitað ekki á COVID-tímum.

Öryggismyndavélar mynda bara glæpinn

„Við erum með öryggismyndavélar hérna í skólanum, en þær mynda bara atburðinn en koma ekki í veg fyrir þá. Þegar brjálæðið er orðið eins og það var í gær þá skipta líka öryggismyndavélar ekki neinu máli,“ segir Ársæll.

Hann segist jafnframt ætla að halda umræðunni um þetta á lífi. „Ég veit að fleiri skólar eru á þessu og eru að skoða

þetta með rafræna aðgengið. Við höfum jafnframt rætt við ríkislögreglustjóra og menntamálaráðuneytið og skólameistarafélagið hefur fjallað um þetta mál á sínum vettvangi. Auðvitað viljum við hafa þetta frelsi á Íslandi og allt opið, en við vitum að það eru einstaklingar í samfélaginu sem geta ekki farið eftir reglum eða eru á þannig stað í lífinu að þeir eru bara hættulegir,“ segir hann að lokum.

Skiptar skoðanir um hugmyndir Ársæls

Kristinn Þorsteinsson, formaður Skólameistarafélagsins og skólameistari í Fjölbautaskólanum í Garðabæ, segir skólameistarastjórnendur þar ekki hafa tekið sérstaka afstöðu til frekari aðgangsstýringar en tekur undir með Ársæli að frelsið hér á Íslandi sé dýrmætt og ljóst að það þurfi að verja. „Það er nú verið að vinna að viðbragðsáætlun framhaldsskólanna, sem verður þá leiðbeiningarskjal fyrir framhaldsskóla í neyðartilfellum.“

Skýrslan er unnin í samráði við meðal annars almannavarnadeild ríkislögreglustjóra að frumkvæði Skólameistarafélagsins. Kristinn segist ekki hafa séð lokaútgáfu skýrslunnar en að von sé á henni á næstunni. Segist Kristinn búast við að lítið verði til hennar í sambandi við næstu skref.

Aðrir skólameistarastjórnendur sem DV ræddi við, bæði í borginni og utan hennar, en vildu ekki koma fram undir nafni sögðust allir uggandi yfir atburðum vikunnar í Borgarholtsskóla og að vissulega væri tilefni til þess að skoða hvort hægt hefði verið að koma í veg fyrir þá. Aðgangsstýring og aukið eftirlit hefði ekki endilega gert það. „Það er alveg ljóst að öryggismyndavélar komu ekki á neinn hátt í veg fyrir árásina í Borgó, þessum mönnum var alveg sama þó þeir næðust á mynd,“ sagði einn. Annar sagðist ekki endilega sjá lausn í aðgangsstýringu. „Í flestum framhaldsskólum, þá sérstaklega utan höfuðborgarinnar, er byggingum hreinlega læst á kvöldin og þær eru galopnar á daginn. Ég á mjög erfitt með að sjá það breytast á næstunni.“

Lilja Alfreðsdóttir menntamálaráðherra sagði í gær, fimmtudag, við Fréttablaðið að öryggismál í framhaldsskólum yrðu skoðuð og rædd á fundi hennar með skólameisturum og rektorum framhaldsskóla. „Þar förum við yfir ofbeldið sem átti sér stað í gær og stöðuna,“ var haft eftir menntamálaráðherra í blaðinu.

Ekki náðist í fulltrúa Ríkiseigna við vinnslu fréttarinnar en Ríkiseignir eiga og reka húsnæði íslenskra framhaldsskóla. ■

Skólameistari Borgarholts-skóla vill taka upp rafræna aðgangsstýringu að skólanum eftir blóðuga árás í skólanum í vikunni.

MYNDR/
ANTON BRINK



ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Skammdegið

þarf ekki að vera erfitt



☀️ **Orkublandan frá ICEHERBS** hjálpar þér að vakna á dimmum vetrarmorgnum

☀️ **2000 einingar af d-vítamíni** og kröftug íslensk burnirót í hverju hylki



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum.

Máni Snær
Þorláksson
manisnaer@dv.is



Svindlarar hafa frá örófi alda grætt á trúgirni og grandaleysi fólks. Með tilkomu tækninnar hafa umsvif og klókendi svindlara aukist og fer svindlið nú að miklu leyti fram á netinu þegar götur og símar dugðu áður fyrr.

Nýjasta dæmið um svindlara hér á landi er í formi Facebook-síðu. Um er að ræða Facebook-síðuna KidoPaints Island en síðan hefur verið auglýst grimmt á samfélagsmiðlinum. KidoPaints selur, eins og nafnið gefur til kynna, málningu sem höfðar til barna og virðist við fyrstu sýn vera mjög sniðug.

„Krakkar eru brjálaðir í þetta“

Í litríku og skemmtilegu myndbandi eru eins konar vatnsmálningarpennar kynntir til sögunnar. „Krackkar eru brjálaðir í þetta,“ segir í upphafi myndbandsins sem sýnir hvernig pennarnir virka. Pennarnir eru fylltir með vatni og málningu og svo geta börnin málað með þeim. „Málaðu án óreiðu,“ segir í myndbandinu sem hefur heillað marga.

Það virðist þó vera sem vatnslitirnir sjálfir hafi ekki heillað marga hér á landi ef marka má athugasemdir undir myndbandinu. Fólk sem hefur pantað litina í gegnum síðuna hefur nefnilega ekki fengið þá afhenta, jafnvel þó litirnir hafi verið pantaðir fyrir tveimur mánuðum. Ein kona vekur athygli á því í athugasemd undir myndbandinu að það sé einhvers konar svindl á ferðinni. „Myndi alls ekki panta frá þessu fyrirtæki,“ segir konan í athugasemdinni en nokkrir aðilar virðast hafa pantað litina fyrir jól og hugsað þá sem gjafir.

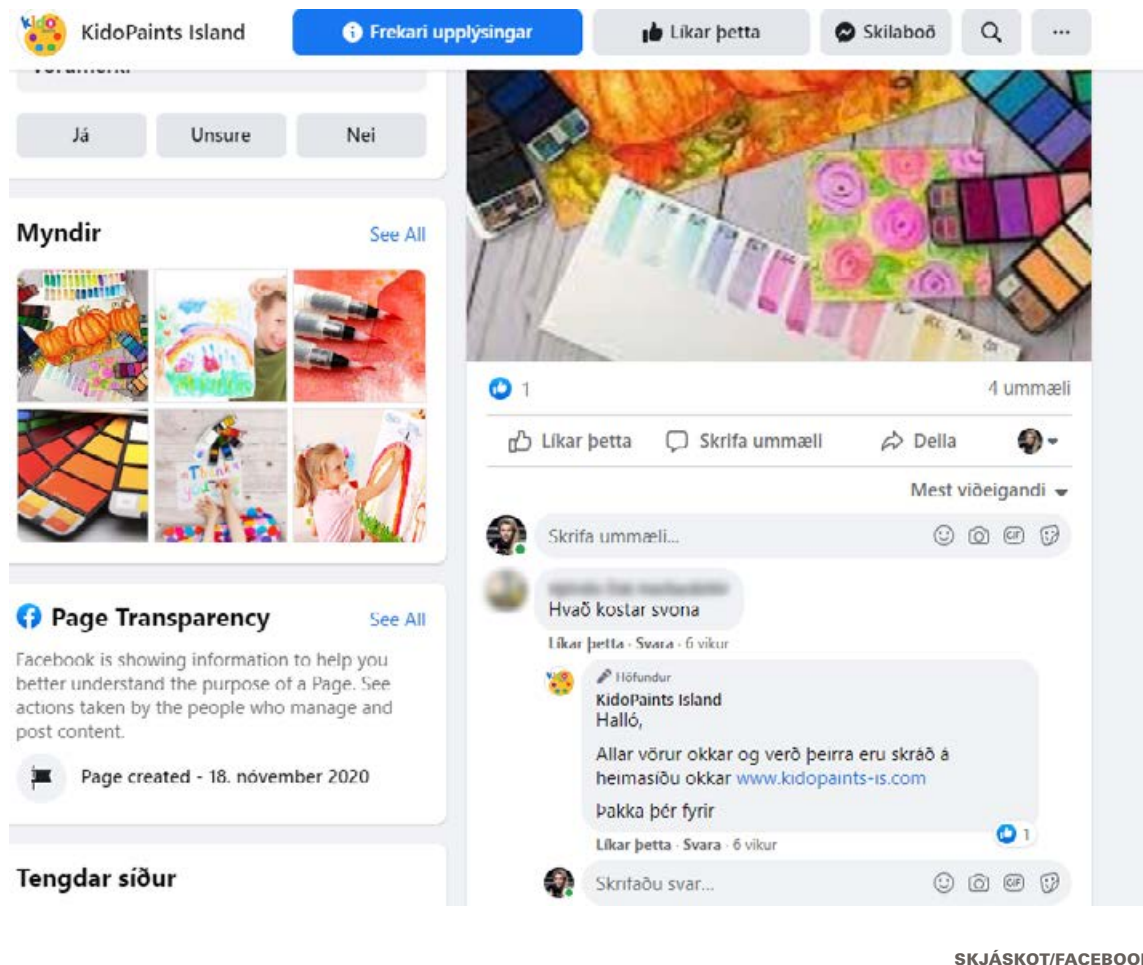
9.000 krónur fyrir ekkert

DV hafði samband við konuna sem pantaði litina fyrir tveimur mánuðum. Konan segir í samtali við blaðamann að hún hafi greitt rúmar 9.000 krónur fyrir litina en hún keypti þrjú box. Hún fékk tölvupóst frá fyrirtækinu sem staðfesti pöntunina og sagði að vörurnar væru á leiðinni. Þá fylgdi með hlekkur til að skoða stöðuna á pöntuninni. Þegar konan reyndi að opna hlekkinn komu þó engar upplýsingar um stöðuna, heldur einungis villuskilaboð. „Síðan sem þú ert að leita að er ekkert til,“ stóð á skjánum þegar hún opnaði hlekkinn.

„Ef það er hægt að sanna það að þetta sé eitthvert plat væri gott að fá að vita hvort maður eigi rétt á endurgreiðslu. Það eru örugglega margir sem láta plata sig enda sannfærandi auglýsing,“ segir konan en fleiri íslenskir viðskiptavinir virðast hafa sömu sögu að segja ef marka má ummæli við aug-

SVINDLSÍÐA RÆNIR ÍSLENSKA FORELDRA

Sniðug barnamálning er auglýst grimmt á samfélagsmiðlum. Íslendingar hafa pantað málninguna en rúmum tveimur mánuðum síðar bólar enn ekkert á sendingunni. Formaður Neytendasamtakanna segir slík svik algengari en fólk grunar.



SKJÁSKOT/FACEBOOK

SNIDUG

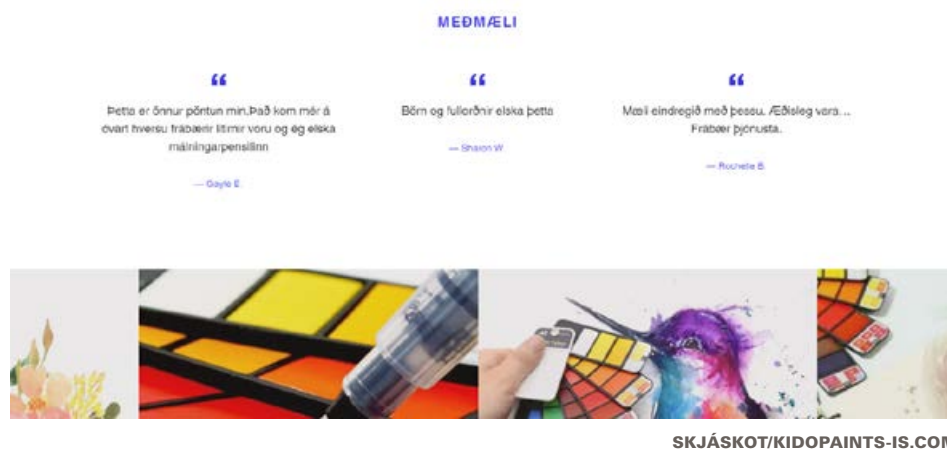
Málningin virðist ákaflega sniðug og losa foreldra við sóðaskapinn sem fylgir oft málningargleði ungra barna.

VIRÐIST ÍSLENSK

Síðan virðist vera íslensk við fyrstu sýn – en aðeins erlendur umsagnir birtast.

STAFSETNINGARVILLUR

Stafsetningarvillur á vefsíðum geta verið vísbending um að síðan sé svindlsíða.



SKJÁSKOT/KIDOPAINTS-IS.COM



SKJÁSKOT/KIDOPAINTS-IS.COM

lýsingu frá fyrirtækinu á Facebook.

Ótrúlega algengt

„Við höfum ekki fengið þetta til okkar, ég kannast ekki við þetta,“ segir Breki Karlsson, formaður Neytendasamtakanna. Breki segir að Neytendasamtökin fái öðru hverju ábendingar um svindl á Facebook-síðum.

Þegar svona mál eru tilkynnt til samtakanna eru neytendur hvattir til að hafa samband við lögregluna. „Við náttúrulega bara hvetjum fólk til að kæra svona til lögreglu, þetta er lögreglumál. Við hvetjum líka fólk til þess að fara varlega, við vitum af alls konar svona svindli sem er í gangi þó svo það komi ekki oft á okkar borð,“ segir Breki.

„Það eru örugglega margir sem láta plata sig enda sannfærandi auglýsing.“

„Það eru ofboðslega trúverðug svindl þarna úti. Við hvetjum fólk til að skoða síður sem kanna trúverðugleika hjá öðrum síðum. Endilega að kynna sér það og sér í lagi ef maður sér ýmis merki, eins og nýjar vefsíður sem hafa ekki fengið mörg meðmæli. Fólk þarf að fara varlega og vera alveg visst um að svona síður séu sannar og réttar áður en það verslar. Því miður er þetta ótrúlega algengt.“

KidoPaints ekki traustvekjandi

Eins og Breki bendir á er hægt að kanna það hvort vefsíðum sé treystandi áður en verslað er við þær. Til að mynda er hægt að nota vefsíður á borð við Scamadviser.com og Trustpilot.com til að kanna hvort vefsíðum sé treystandi. Vert er að benda á að ef KidoPaints er skoðað á Scamadviser.com má sjá að síðan er ekki áreiðanleg. Síðan fær einungis 36% í einkunn auk þess sem hún er sögð vera grunsamleg.

Ef skoðaðar eru síður sem Íslendingar nota mikið þegar þeir versla á netinu má sjá mun hærri einkunnir en KidoPaints fær. Til dæmis fær breska fataverslunin asos.com 100% í einkunn á Scamadviser. Þá fá íslenskar netverslanir á borð við Heimkaup og Aha einnig 100% í einkunn á síðunni. ■

20% afsláttur af Intersand Classic kattasandi



gaeludýr.is

www.gaeludyr.is

Fiskislóð • Bildshöfði • Smáratorg • Helluhraun • Baldursnes

Gleymdi að anda

Ásta Sigríður Fjeldsted, nýráðinn framkvæmdastjóri Krónunnar, á að baki ævintýralegan og farsælan feril sem verkfræðingur og ráðgjafi úti um allan heim. Hún lýsir ótrúlegu vinnuumhverfi í Japan, heimilisaðstæðum kollega sinna sem hún neitaði að beygja sig undir og þörfinni fyrir að vera framúrskarandi, sem getur hæglega sligað hvern sem er.

Þorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Ásta er 38 ára ára gömul orkusprengja úr Breiðholti. Hún er yngst þriggja systkina og dóttir skólustjóra og kennara. Í stuttu máli má lýsa Ástu sem afreksmanskju í flestöllu sem hún tekur sér fyrir hendur en hún hefur einnig þurft að læra að gera minna. „Ég þurfti alltaf að hafa meira en nóg fyrir stafni. Alveg frá því að ég var barn þurfti ég stanslaust að vera að. Eftir skóla var það ballettæfing, píanótími, tónfræðitími og jafnvel leikhúsið um kvöldið,“ segir Ásta og vísar til þess að hún hafi tekið þátt í nokkrum leikhúsuppfærslum sem barn.

„Í kringum 12 ára aldurinn fékk ég áminningu um að þetta væri mér um megn þegar ég upplifði andarteppu í fyrsta skipti. Gleymdi hreinlega að anda. Út á við var ég toppnemandi og allt í öllu. En pressan sem ég setti á sjálfa mig var hreinlega of mikil. Allt virkaði sem tipp topp og gerir það mögulega enn í dag en undir niðri er staðreyndin sú að þetta er gífurleg vinna, sem maður ræður ekki við til lengdar og verður því að læra að forgangsraða. Það er ekki hægt að gera allt, sem hugur manns stendur til,“ segir Ásta sem lærði snemma að það þarf að beisla metnaðinn.

Missti hárið vegna streitu

„Þegar ég var 12 ára byrjaði ég að finna fyrir andarteppu sem varð til þess að það leið yfir mig, ég fékk útbrot og byrjaði að missa hárið. Þá var ég búin að hlaða svo á mig verkefnum að líkaminn gaf eftir. Ég var í Þjóðleikhúsinu og það var verið að greiða mér, þegar hárgreiðslukonan heldur á hluta af hárinu á mér sem hrundi af.“

Það varð Ástu til happs að Auður Bjarnadóttir, dans- og jógameistari, tók eftir því hvað var að gerast og tók hana undir sinn verndarvæng. „Hún hafði verið ballettkennarinn minn en fór að kenna mér jóga, öndun og að veita því athygli hvernig mér leið. Hún sá að ég var á góðri leið með að fara í þrot. Þetta var auðvitað blanda af alls konar álagi, eins og er víða á heimilum og ég gekkst upp við það að standa mig vel og fá hrós. Kennararnir í skólunum hringdu heim því þeir höfðu áhyggjur af því að ég væri að læra of mikið. Ég var stanslaust að reyna að tékka í box.“

Hún segir foreldra sína hafa ítrekað það við sig að hún þyrfti ekki að leggja svona hart að sér og þá sérstaklega þegar hún var barn. „Ég ætlaði upprunalega að velja listabrautina, ef svo má segja. Var í tónlistarnámi í FÍH, æfði ballett af miklum metnaði og ætlaði mér að fara í ballettnám erlendis þar til ég áttaði mig á að mér fyndist það ekki nógu praktískt. Hvað ef ég myndi fótbrotna og enda á að skúra sviðið sem ég ætlaði að dansa á?“ segir hún og vísar í klassíska sögu. „Vinafólk foreldra minna benti mér á að ég gæti bara fundið einhvern efnadán lækni sem gæti séð um mig. Þá gerðist eitthvað innra með mér.“

Sjálfstæðið í Ástu kveinkaði sér undan hugmyndinni og hún hætti strax í ballett. „Ég ætla aldrei að vera fjárhagslega háð öðrum og skipti því alveg um gír. Foreldrar mínir vissu eiginlega ekki hvað gerðist. Ég skráði mig í MR í eðlisfræðideild og fór svo í verkfræði. Ég hef alltaf verið mjög raunsæ og haft mikinn áhuga á að læra eitthvað nýtt og verið óhrædd við að láta reyna á hlutina. Ég hef hins vegar aldrei verið með neitt langtímaplan,“ segir Ásta sem sækist frekar eftir nýjum og

krefjandi verkefnum en því hvernig þau líti út á ferilskránni.

Hvar eru konurnar?

Ásta hefur alla tíð starfað í mjög karllægu umhverfi um allan heim og segist kunna vel við sig í því en að það kalli vissulega á ákveðna hörku. Hún hafi ekki fyrr en nýverið áttað sig á því að það verði að standa vörð um kynskiptingu í ríkari mæli. „Ég ætlaði bara áfram og var lítið að hugsa út í hvort ég var að vinna með konum eða körlum en með aldrinum fór ég að horfa í kringum mig og hugsa: Hvar eru konurnar?“

Hún segist verða meiri kvenréttindakona með aldrinum en áður hafi hún lítið hugsað út í kynjamisrétti. „Við pabbi vorum algerir perluvínir og hann hafði alltaf trú á mér, alveg sama hvað ég var að gera. Hann veitti mér sjálfstraust til að gera það sem ég vildi óháð kyni. Mamma vann alltaf fullan vinnudag þó að hún væri með þrjú börn á meðan pabbi var skólustjóri, borgarfulltrúi, las fréttir í sjónvarpinu og var að byggja hús. Það var alltaf mikið að gera en mamma gaf aldrei afslátt af því að hún væri að vinna líka. Ég vil segja að ég hafi alist upp á jafnréttisheimili en þegar ég lít til baka sé ég auðvitað að mamma eldaði alltaf og hélt utan um heimilið, svo þetta var að því leyti gamaldags.“

Ásta fór í MR eftir grunnskóla og bauð sig þar fram sem Inspector Scholae, formaður skólafélagsins, en á móti henni bauð sig fram mjög ákveðinn ungur maður, Bolli Thoroddsen. Barátta þeirra átti eftir að breyta lífi þeirra beggja. „Ég ætlaði mér aldrei neitt mikið í félagslífinu þó ég tæki þátt í öllu. Ég hafði kannski ekki sjálfstraustið í það. Ég býð mig samt fram og vinn forkosningarnar og við



Ásta og félagar í Krónunni ætla sér stóra hluti.

MYND/VALLI

Bolli endum tvö í lokasamkeppninni. Hann var í smá áfalli. Hann ætlaði að verða Inspector og var vanur að vinna kosningar. Hann var ekki þar sáttur við að einhver ljóska úr Breiðholti ætlaði að hafa betur svo hann setti sína kosningamaskínu í gang og malaði mig,“ segir Ásta og hlær.

Ásta segir að eftir þessi átök hafi skapast ákveðin virðing þeirra á milli. „Hann segir að hann hafi verið ástfanginn frá fyrsta degi, þó ekkert hafi gerst okkar í milli fyrr en ég heimsótti hann til Japans 2013,“ segir hún og hlær, en í dag eiga Ásta og Bolli tvö börn, tveggja og fjögurra ára, og þurftu að fresta brúðkaupinu sínu tvisvar á síðasta ári sökum faraldursins en verða vonandi gift áður en árið líður.

Prumuræða

Eftir MR fór Ásta í verkfræði í Háskóla Íslands líkt og margir í kringum hana. „Það voru flestir á leið í læknisfræði, lögfræði eða verkfræði,“ segir Ásta sem fór í verkfræði. „Þetta var frekar þurrt og kennsluhættir gamal-

dags. Ég settist í stjórn Vöku og fór að láta í mér heyra varðandi upplifun mína sem fyrsta árs nemi.“ Á opnum fundi með rektor, starfsfólki skólans og nemendum fór Ásta hörðum orðum um allt það sem mætti betur fara; svo sem móttöku nemenda, kennsluefnið og kennsluhætti.

„Ég var kölluð til eftir þessa prumuræðu – og þá til að koma með tillögu að umbótum. Þetta þótti holl lesning. Að segja hvað væri að. Í dag sit ég í stjórn Háskólans í Reykjavík og það er augljóst að mikil breyting hefur orðið á HÍ, ekki síst með tilkomu HR og virkrar samkeppni. Ég held að HÍ sé í dag allt annar og betri skóli en hann var.“

Ásta segist hafa upplifað það sterkt á þessum tíma að ef ein leið væri valin fylgdu henni aðrar. „Og fyrr en varir var búið að mála fyrir þig mynd af framtíð þinni. Þú þarft að vera í þessum vinahópum, átt að huga að ákveðnu starfi og fylgja ákveðinni ímynd. Ég gat það ekki og fannst ég vera að kafna. Eftir að hafa klárað fyrsta árið í verkfræði stakk ég af til Frakklands þar sem



Vinafólk foreldra minna benti mér á að ég gæti bara fundið einhvern efnaðan lækni sem gæti séð um mig. Þá gerðist eitthvað innra með mér.

ég fór í fjölmiðla- og stjórnmálafræði og þá má segja að ég hafi fyrst fundið almennilegt frelsi. Engin pressa frá neinum. Fjölbreytt flóra af fólki með alls konar hugmyndir. Stjórnmálafræðinámið var þó ekki endilega fyrir mig þó ég hafi lært mikið af því svo ég dreif mig aftur í verkfræðinámið en nú til Danmerkur, í Danmarks Tekniske Universitet, og kláraði grunnnámið í verkfræði þar. Í kjöl-

farið fór ég að vinna hjá Össuri í Frakklandi í tvö ár, svo hjá IBM í Danmörku og lauk loks mastersnámi við sama skóla í verkfræði.

Í stanslausri leit

Þarna segist Ásta hafa verið orðin fyrirtaks Dani og dugleg að nýta sér auðvelt aðgengi að löndunum í kring til að fara á skíði og skoða sig um. „Þetta var önnur veröld. Ég fann hvað það var hollt að kynast

nýju fólki og upplifa eitthvað nýtt. Um tíma lét ég eins og ekki væri nóg að gera í verkfræðinni, og sótti um og fékk að vinna verkefni víða um heim, meðal annars í Taílandi og Malasíu fyrir háskólann. Ég fór í heimsreiðu í hálf ár og var stanslaust í leit að einhverju meira. Frá trans-síberískri lestarferð í gegnum Síberíu frá Mongólíu, yfir til Vestur-Afríku, Benín – þar sem ég fékk óvænta heim-

sókn frá vúdú-flokki og hélt að lífi mínu myndi mögulega ljúka – yfir í fallhlífarstökk við Lake Tapo á Nýja-Sjálandi og margra daga kajakferðir. Sífelld á spani. Leitandi að nýjum áskorunum.“

Það leið þó ekki á löngu þar til sú áskorun kom með hveli. „Ég hafði áður sótt um styrk hjá alþjóðlega ráðgjafarfirmar tækinu McKinsey & Company fyrir Malasíuverkefnið mitt og til að fá hann þurfti ég að taka þátt í ritgerðarsamkeppni sem ég svo heppilega vann. Þannig fór að yfirmaður minn, aðstoðarforstjóri IBM í Danmörku og góður vinur, ýtti mér í viðtal og sagði að ef ég ætti kost á starfi en myndi ekki þiggja það, myndi hann reka mig. Þetta væri sá skóli sem ég þyrfti.“

Ásta vissi á þeim tíma lítið um fyrirtækið en ákvað að mæta í viðtalið. „Þá lendi ég í þessari sjö tíma þvottavél sem viðtalið var og er ráðin á staðnum. Þetta er þannig fyrirtæki að það nánast yfirtekur líf þitt og þú vinnur mestallan sólarhringinn. Þeir fljúga þér á sunnudagskvöldi eða mánu-dagsmorgni á þann stað sem

þú ert að fara að vinna á og þar eyðir þú vikunni með þínu teymi. Stundum var hrikalega gaman, stundum alls ekki, en þetta var frábær skóli.“

Bollaleggingar

Þegar Ásta flutti loks heim til Íslands eftir 14 ára dvöl erlendis var hún ekki ein. Metnaðarfulli maðurinn úr MR hafði aftur skotið upp kollinum. „Við Bolli höfðum verið í sambandi í gegnum árin. Eitt og eitt símtal eða kaffibolli þar sem við vorum aðallega að metast. Hann bjó í Japan á þessum tíma og ég hálfpartinn gerði mér upp ástæðu fyrir ferð til þess að heim-sækja hann,“ segir Ásta sem segist ekki hafa séð menntaskólavin sinn sem tilvonandi eiginmann framan af heldur einhvern sem lifði í svipuðum heimi og hún sjálf og gat skilið hugarheim hennar.

„Við vorum oft búin að tala um að ég myndi heimsækja hann þar sem hann bjó í Japan og ég á fleygiferð um heiminn með McKinsey. Svo kom að því í lok sumars 2013. Ég þóttist auðvitað vera að heimsækja aðra vini mína líka,

Japani sem ég hafði kynnst í gegnum árin, en það varð fljótt ljóst að ferðin snérist um okkur tvö. Þetta gerðist mjög hratt. Hálfu ári seinna var ég komin í starf á McKinsey-skrifstofunni í Tókýó að vinna verkefni með ríkisstjórninni þar, svipað og ég hafði gert hérlendis eftir hrúnið, og það gekk það vel að ég fékk fast-ráðningu. Ég mætti eiginlega bara með töskurnar, Bolli fékk viku til að græja íbúð fyrir okkur og kaupa húsgögn. Við urðum svo eins og gömul hjón á núll einni.“

Hvað sögðu foreldrar þínir við því að þú værir flutt til Tókýó til gamals bekkjarféлага?

„Mamma spurði strax þegar ég heimsótti hann fyrst hvort ég væri í einhverjum Bollaleggingum. Mamma og pabbi höfðu oft sent mér úrklippur með fréttum af Bolla og skildu þetta vel þó þau hafi líklega ekki grunað að við yrðum hjón. Þau vissu að ég þyrfti svona karakter eins og Bolla. Við konur viljum oft svo mikið, fjölskyldu, gott félagslíf, frama og fleira og við þurfum algjöra kletta með okkur í þessi verkefni. Bolli er mín stoð og stytta, hvetur mig áfram í einu og öllu. Það er aldrei ófund. Við erum ólík á margan hátt. Ég er skipulagða vélin og keyri hlutina áfram en hann er slakari, svo mannlegur og hjálpar mér oft að sjá hlutina frá öðrum hliðum.“

Ósofin á fund

Ásta segir lífið á Íslandi vera gífurlega ólíkt því sem hún vandist í vinnu sinni hjá McKinsey. „Ég sef líklega meira núna en ég hef gert síðastliðin 15 ár þó ég sé komin með börn. Það er af því að ég var lengi í mjög óhollu vinnuumhverfi. Það er unun að vera komin til Íslands. Að fljúga út um allan heim og vera að koma úr næturflugum og fara nánast ósofin inn á næsta fund. Það er ekki hollt til lengdar. Um tíma var ég komin með kalda lungnabólgu og var búin að ganga á líkamann. Þetta leit kannski vel út, ég flaug út um allan heim, gisti á glæsilegum hótélum og að vinna við krefjandi verkefni. Þetta er í lagi kannski í nokkur ár þegar maður er ungur, en þegar ég komst vel yfir þrítugt fór ég að hugsa hvort þetta væri þess virði.“

„Ég var farin að hugsa út í barneignir og man að mamma sagði við mig: „Ásta, það er ekkert að því að eiga líf án barna ef það er það sem þú vilt. Ef þú vilt vera „career“ kona þá styð ég þig í því.“ Ég virði hana svo fyrir það að setja engan þrýsting á mig. Þetta á líka að vera val. En svo hitt í Bolla,“ segir Ásta og brosir – þá breyttist lífið.

Áfall eftir læknisheimsókn

„Okkur langaði að fara að eignast börn og þá þurfti ég að fara að horfa í spegilinn og átta mig á stöðunni. Ég var hætt að hafa blæðingar og læknarnir staðfestu að allir hormónar væru



Ásta tók fjölskyldulífið fram yfir stanslausa yfirvinnu í Japan.

MYND/VALLI

Ég gleymi því aldrei þegar læknirinn horfði á mig og sagði mér að það væri mjög ósennilegt að ég gæti eignast börn.

í miklu ójafnvægi. Líkaminn var illa á sig kominn eftir of mikla vinnu. Ég gleymi því aldrei þegar læknirinn horfði á mig og sagði mér að það væri mjög ósennilegt að ég gæti eignast börn.“

Ásta segist hafa fengið áfall og gat ekki fengið sig til þess að segja sambýlismanninum frá svörum læknisins. „Ég var miður að mín. En þetta er því miður að gerast í auknum mæli bæði hjá konum og körlum sem eru að keyra sig í kaf.“

Ásta, eins úrræðagóð og hún er, ákvað í fyrsta skipti í lengri tíma að hægja á – og varð hugsað til Auðar jóga-kennara. „Þarna hafði ég misst niður það sem hún

kenndi mér. Ef ég fór í jóga-tíma var það bara inn og út – drífa þetta af.“

Nú reyndi á að tengjast sjálfri sér aftur. „Ég vissi ekki hvernig mér leið. Ég settist aldrei niður og hugsaði út í hvernig mér liði. Þetta hljómar kannski skringilega en ég fór að senda mér sjálfri góða strauma og leyfa mér að bæta á mig, vera ástfangin og tók mér launalaust frí í vinnunni. Ég beindi athyglinni að minni líðan. Ég fór bara að hanga og slaka á.“

Tveimur mánuðum seinna átti Ásta aftur tíma hjá sama lækni. „Hann átti ekki til orð og vildi vita á hvaða lyfjum ég væri. Öll gildi voru orðin eðli-

leg. Hvað ertu að gera? spurði hann hessa, og svarið var: Ég tók mér frí frá vinnunni. Svar hans við því var einfalt: Þú hættir í dag!“

Ásta var ekki alveg á því að segja upp í vinnunni en varð ólétt stuttu eftir læknisheimsóknina. „Ég fór að vinna minna. Það var erfitt að taka þá ákvörðun og segjast vilja vinna minna en mér fannst það auðveldara af því að ég átti von á barni.“

Ekki þess virði

Hún segir að með hugmyndinni um barn hafi komið að því að hún varð að endurmeta líf sitt. „Ég horfði á vinkonur mínar í Tókýó sem eignuðust

barn, fengu svo barnfóstru og fóru beint aftur að vinna. Þær sáu börnin rétt fyrir svefninn – ef þær náðu því. Ég man sérstaklega eftir að hafa verið í heimsókn hjá vinkonu minni sem átti fimm mánaða gamla dóttur sem fagnaði barnfóstrunni þegar hún kom inn í herbergið – eins og hún væri móðirin – og vildi frekar vera hjá barnfóstrunni. Ég fór næstum því að gráta. Ég hugsaði þá að svona yrði aldrei mitt samband við mín börn. Ég ræddi þetta við Bolla sem tók vel í að skoða það að flytja heim þó hann væri með eigið fyrirtæki, Takanawa, í Tókýó.“

Ásta og Bolli fóru heim um jólin 2016 með dóttur sína Margréti sem var tveggja mánaða. „Í þeirri heimsókn bankar Katrín Olga Jóhannsdóttir, formaður Viðskiptaráðs, upp á hjá mér og spur hvort það sé ekki kominn tími á að koma heim,“ segir Ásta sem endaði með því að sækja um starf sem framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs og tók við því starfi snemma árs 2017.

„Ákvörðunin var þó ekki auðveld. Ég hringdi í góðan vin minn, mikinn fjölskyldukall, hjá McKinsey, sem er minn mentor í Danmörku, lýsti stöðunni og spurði hvort ég ætti ekki að halda mig bara í Japan þar sem mér gekk vel. Hann sagði bara sannleikann: Þetta er ekki þess virði, þú þarft að eiga fjölskyldulíf og það er gott fyrir þig að kynna-ast íslensku viðskiptalífi.“

Inngróin virðing fyrir körlum

Japan er í 121. sæti hjá *World Economic Forum* yfir jafnrétti kynjanna en Ísland í fyrsta sæti. Ásta segir muninn á að starfa þar og hér heima vera stórkostlegan. „Konur í Japan eru nánast álítnar annars flokks í heimi viðskipta. Þetta eru tveir ólíkir heimar. Ég var kona af erlendu bergi brotin og hávaxnari en allir Japanarnir þó ég væri ekki í háhæluðum skóm svo að þeir voru almennt frekar hræddir við mig.“

Ef japanskar konur voru á fundum voru þær yfirleitt aðstoðarkonur og höfðu sig ekkert í frammi. „Jafnvel eld-klárar konur sem höfðu lært í Harvard eða MIT og starfað í Bandaríkjunum fóru aftur í það að láta lítið á sér bera og ganga fyrir aftan karlmennina þegar þær komu aftur til Japans. Þar er inngróin virðing fyrir karlmönnum.“

Ásta segir að Japanir vinni þó hart að því að auka jafnrétti kynjanna og fá fleiri konur í viðskiptalífið. „Ég tók þátt í fjölda verkefna þar sem sneru að því. Ég vann til dæmis verkefni fyrir Toyota. Það þurfti að benda stjórnendum Toyota á að stór hluti þeirra sem taka ákvörðunina um að kaupa heimilisbílinn sé konur – og að það séu engar konur í stjórnendateymi Toyota. Þeir bara kveiktu ekki á því.“

Ásta segir að það sé mun meira rými á Íslandi til þess

að eiga heilbrigt líf, vinna minna og vera meira með fjölskyldunni. „Það ýtir líka undir að leikskólar eru með stuttan opnunartíma,“ segir Ásta og vísar í leikskóla barna sinna sem er lokað klukkan 16 en í Tókýó er hægt að vera með börn í leikskóla langt fram á kvöld.

Prettán mínútur á dag

Ásta tók sem áður segir nýverið við sem framkvæmdastjóri Krónunnar á miklum umbrotatímum í íslensku atvinnulífi. „Ég þekkti til fyrirtækisins og forstjórans, Eggerts Þórs Kristóferssonar, leist vel á hvort tveggja og ákvað að sækja um. Það skiptir máli að gera það sem hægt er til að styðja við betri matarvenjur og auðvelda fólki lífið. Líf nútímafélks gerir miklar kröfur og tíminn er dýrmætur. Í USA er talað um að „millenials“ verji um það bil 13 mínútum í matseld á dag að meðaltali. Við höfum ekki tíma til að elda allt alltaf frá grunni og því þarf að tryggja aðgengi að næringarríkum hálftilbúnum réttum og veita fólki val um að panta vörur eða versla sjálf.“

Gott aðgengi að vörum á réttu verði sé þó ekki allt heldur þurfi líka að tryggja rétta starfsfólkið. Í gegnum stjórnarsetu sína í HR hefur hún fylgst náið með menntamálum og er hugsuð yfir af mikilli einsleitni í menntaáherslum hérlendis og skorti á að starfsreynsla sé metin að verðleikum. „Verslunarstjóri í matvöruverslun er oft með veltu sem samsvarar veltu meðalstórs fyrirtækis á Íslandi en hans starf er ekki metið að verðleikum og jafnvel talað niður sem starf. Þetta er svo mikill reginmis- skilningur. Þetta eru geysimikilvæg störf. Annað dæmi er að góður vinur minn í Danmörku fór að læra það að vera afgreiðslumaður í herra-fataverslun. Hann fór í stutt iðnnám og lærði um efni, stíliseringu, snið, útstillingar, afgreiðslu. Mér fannst þetta svo aðdúunarvert. Hann var einn besti sölumaður sem ég veit um og var stoltur í sínu starfi. Svona starfsmenntun er ekki til á Íslandi. Hér er þér bara hent á bak við kassa eða borð og látinn bjarga þér. Mér finnst svo mikil synd að við séum ekki að lyfta fleiri störfum upp að þessu leyti. Ég vil gjarnan beita mér fyrir því.“

Ásta bendir á að það vanti fjölbreytni í námsleiðum bæði í framhalds- og háskólum, of margir séu að mennta sig í því sama. „Það er líka þessi ofuráhersla á stjórnunarstörf þegar það eru sérfræðistörfin sem skapa svo mikil verðmæti. Ef einhver sérfræðingur skarar fram úr er hann verðlaunaður með stjórnunarstöðu og hættir í raun að gera það sem hann er bestur í.“

Að láta í sér heyra

Aðspurð um hvað hafi hjálpað henni mest í að ná árangri í



Ásta segir mikilvægt að láta í sér heyra og það sem fyrst.

MYND/VALLI

*„Konur kvarta oft undan því, og með réttu, að erfðara sé fyrir þær en karla að ná at-
hygli á fundum.“*

starfi svarar hún: „Það sem ég lærði í grunninn, heima, að mitt álit skiptir máli og mikilvægi þess að hafa eitt-hvað til málanna að leggja. Það er svo mikið til í því sem Sheryl Sandberg segir í bókinni Lean in – það skiptir svo miklu máli að „halla sér að borðinu“ og láta heyra í sér. Ef þú lætur ekki í þér heyra strax í byrjun fundar, þá ertu að koma of seint inn í umræðuna. Þú þarft að taka þátt fljótt, láta vita að þú hafir áhuga og sért að hlusta – og þurfa ekki alltaf að vera sam- mála. Konur kvarta oft undan því, og með réttu, að erfðara sé fyrir þær en karla að ná at-
hygli á fundum. Í því sam-

hengi skipti sköpum að vera vel undirbúin.“

Ævintýri Ástu voru flestöll óþönuð og þar kemur hug- rekki sterkt inn. „Það þarf stundum að láta lífið leiða sig áfram og þora að grípa ólík- legustu tækifærin sem maður er ekkert endilega viss um að séu rétta skrefið eða muni færa manni akkúrat einhvern fullkominn stað, enda er full- komnunarárátta bölvun sem herjar á okkar kynslóðir,“ segir Ásta sem sjálf hefði lík- lega aldrei séð hamingjuna fyrir í gömlum skólabróður, íslenskri matvöruverslun og tveimur brosandí uppátækja- sómum börnum – og vonandi brúðkaupi í sumar. ■

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Á síðustu tveimur árum hafa sex mál komið inn á borð lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu þar sem grunur hefur leikið á að um heiðurstengt ofbeldi væri að ræða. Áhættumat staðfesti heiðurstengt ofbeldi í tveimur þessara mála.

Marta Kristín Hreiðarsdóttir, verkefnastjóri hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu og fulltrúi í stýrihóp verkefnisins „Saman gegn ofbeldi“, segir að fyrsta málið þar sem grunur lék á heiðurstengdu ofbeldi hafi komið á borð lögreglunnar árið 2018.

„Við höfum ekki tekið heiðurstengt ofbeldi sérstaklega út fyrir sviga hingað til en við erum meðvituð um að það er til og lítum mjög alvarlega á öll ofbeldisbrot. Það stendur til að fara í ítarlega vinnu tengda áhættumati í alvarlegustu heimilisofbeldismálunum á nýju ári en heiðurstengt ofbeldi er oft fjölskyldutengt,“ segir Marta. Í þeim fjórum málum sem ekki voru endanlega skilgreind sem heiðurstengt ofbeldi segir hún að niðurstaða skoðunar hafi leitt í ljós að áhættumat heiðurstengds ofbeldis ætti ekki við eða þá að ekki lægju fyrir nægar upplýsingar til að framkvæma slíkt mat.

Hún tekur fram að verið sé að mennta sérfræðinga í áhættumati innan lögreglu en það taki tíma.

Engin skipulögð fræðsla

Ásta K. Benediktsdóttir, félagsráðgjafi og deildarstjóri hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar, segir að heiðurstengt ofbeldi sé falið og því átti almennings sig mögulega ekki á því að það á sér stað í íslensku samfélagi. „Við á Íslandi erum mörgum árum á eftir öðrum Norðurlöndum þegar kemur að fræðslu og stefnumótun þegar kemur að þessari tegund af ofbeldi. Það er engin skipulögð fræðsla í gangi. Þetta er heit kartafla sem fólk kannski vill ekki vita af,“ segir hún.

Árið 2018 var haldin sameiginleg ráðstefna Kvennaathvarfsins og velferðarsviðs borgarinnar um heiðurstengt ofbeldi þar sem norskir sérfræðingar fjölluðu um margvíslegar birtingarmyndir heiðurstengdra átaka. Starfsfólk lögreglu, félagsþjónustu og heilbrigðisþjónustu var meðal þeirra sem sóttu ráðstefnuna. Ásta segist hafa vonað að ráðstefnan myndi valda vitundarvakningu í samfélaginu og að þverfaglegum samráðshópi yrði komið á laggirnar en lítið hafi gerst síðan þá í málaflöknum.

Hún hefur ritað ritrýnda grein sem bíður birtingar um stöðu þekkingar á heiðurstengdu ofbeldi í Evrópu og hefur kynnt sér fjölda rannsóknna sem hafa verið gerðar á málefnum.

Heiðurstengt ofbeldi er falið vandamál og hefur viðgengist lengur hér á landi en flestir halda.

MYND/GETTY

HEIÐURSTENGT OFBELDI ÞRÍFST LÍKA Á ÍSLANDI

Tvö ár eru síðan lögreglan á Íslandi rannsakaði í fyrsta skipti mál þar sem grunur lék á að um heiðurstengt ofbeldi væri að ræða. Ísland er mikill eftirbátur annarra Norðurlanda þegar kemur að stefnumótun og fræðslu um heiðurstengt ofbeldi.

HEIÐURSTENGT OFBELDI

Heiðurstengt ofbeldi er líkamlegt, andlegt og/eða félagslegt ofbeldi sem framið er í kjölfar þess að gerandi ofbeldis telur að þolandi þess hafi vegið að heiðri og orðspori hans eða fjölskyldu hans á einhvern hátt og þar með fært skömm yfir hann og fjölskyldu hans.

Skorti þekkinguna

Ásta segir að árið 2016 hafi komið mál inn á borð velferðarsviðs þar sem grunur lék á að um heiðurstengt ofbeldi væri að ræða og starfsfólk áttaði sig á því að þekkingu skorti tilfinnanlega til að takast á við það. „Þetta var alvarlegt mál og í kjölfarið sáum við að það voru fleiri mál, sem voru í vinnslu eða komu inn á borð hjá okkur, sem grunur lék á að gætu

flokkast undir heiðurstengt ofbeldi.“ Í framhaldinu hafi hún og fleiri farið markvisst að sækja sér þekkingu og var það meðal annars markmiðið með ráðstefnunni.

„Heiðurstengt ofbeldi er svo nýtt í umræðunni að ég held að margir viti ekki hvað þessi tegund ofbeldis sé. Ég held líka að við séum svo opin fyrir því að bera virðingu fyrir ólíkum menningarheimum að við áttum okkur ekki á því





þegar um ofbeldi er að ræða,“ segir Ásta og kemur með dæmi um mál af þessum toga sem velferðarsviði tókst á við.

Beitt ofbeldi af föður og bróður

„Oft höldum við að heiðurstengt ofbeldi eigi sér aðeins stað hjá fólki sem er nýkomið til landsins frá öðrum menningarheimum en erlendrar rannsóknir frá til dæmis Bretlandi sýna að það er ekki alltaf raunin.“

Ég get nefnt dæmi af konu sem leitaði sér aðstoðar á heilbrigðisstofnun vegna sjálfsvígshugsana og þunglyndis. Hún sagðist hafa verið beitt ofbeldi af hálfu föður og bróður. Þetta var fjölskylda sem við myndum líta á sem Íslendinga. Hún og bróðir hennar voru fædd hér og uppalin en fjölskyldan hafði sterk tengsl við upprunalandið og færði menningu þess með sér hingað.

Þessi unga kona hafði gengið í skóla á Íslandi alla tíð. Þegar hún opnaði sig kom í ljós að hún mátti ekki eiga íslenska vini, hún mátti ekki taka þátt í skólastarfi utan hefðbundins skólatíma, vinir hennar voru frændur og

frænkur, og hún var skömmuð fyrir ákveðinn klæðaburð sem þótti of djarfur í augum fjölskyldunnar. Hún var í vinnu en allur peningur var tekinn af henni.

Eftir að hún opnaði sig og lögregla var kvödd til upplifði hún sig í mikilli hættu og óttaðist hreinlega um líf sitt af hálfu föður og bróður.“

Stjórna peningum og klæðaburði

Ásta segir þessi mál bæði viðkvæm og vandmeðfarin, ekki síst þegar kemur að umfjöllun um þau. „Við viljum ekki að fólk sé að dæma þjóðfélags hópa en við þurfum að vera vakandi fyrir því hversu falið ofbeldið er en einnig því við höfum ekki haft orð til að lýsa því,“ segir hún.

Ásta bendir á að niðurstöður rannsókna sýna að heiðurstengt ofbeldi sé almennt hluti af kynbundnu ofbeldi en gerendur séu hins vegar ekki bara maki eins og þegar um kynbundið ofbeldi er að ræða heldur jafnvel margir meðlimir fjölskyldunnar. Þá séu það einnig mæður og tengdamæður sem taka þátt í ofbeldinu. „Margir tengja karlmenn og líkamlegt ofbeldi frekar

Í þyngsta og erfiðasta málinu sem ég man eftir óttaðist kona sannarlega um líf sitt.

við þetta heiðurstengda ofbeldi en þetta getur verið svo margslungið. Birtingarmyndirnar geta falist í kröfu um hlýðni og virðingu. Ég tek fram að oft ríkir sátt innan fjölskyldna um að ákveðnar venjur séu í hávegum hafðar, en þegar þessi sátt er ekki til staðar eru við í vandræðum. Ofbeldið getur þá líka falist í því að fá ekki að stjórna eigin peningum, internetnotkun, fatavali og síma,“ segir hún.

Þá sé erfitt að átta sig á umfangi ofbeldisins því fólk sem býr við þetta ofbeldi eða þetta félagslega taumhald á lífi sínu hringir ekki á lögregluna, og færir þannig skömm yfir fjölskylduna. „Þess vegna er fræðslan svo mikilvæg og að þau sem vinna með fjölskyldum og börnum séu þjálfuð til að þekkja einkennin, svo sem félagsráðgjafar, starfsfólk heilbrigðisþjónustu, skólahjúkrunarfræðingar og fleiri. Oft koma þessar fjölskyldur úr samfélagi þar sem ekki ríkir sama einstaklingshyggja og hér. Þess vegna hringir fólk sjaldnast á lögregluna nema það sé hreinlega hrætt um líf sitt,“ segir hún og játar að þekkja dæmi um slíkt.

Flúði með barnið

„Í þyngsta og erfiðasta málinu sem ég man eftir óttaðist kona sannarlega um líf sitt. Hún hafði gift sig hingað til lands fyrir tilstuðlan fjölskyldu sinnar og fjölskyldu mannsins hennar. Hún bjó hér á hans heimili ásamt foreldrum hans og fóru öll saman til upprunlandsins í ferðalag eftir að þau höfðu eignast saman barn.“

Þegar hún kom til baka gaf hún sig á tal við landamæraeftirlitið og sagðist þurfa aðstoð við að komast frá mannum sínum. Hún hafði búið hér í nokkur ár, var háð mannum í fjárhagslega og átti ekki eigin bankareikning, talaði hvorki íslensku né ensku. Einu samskipti hennar voru við fjölskyldu mannsins og samlanda þeirra.

Eftir að hún var flutt í Kvennaathvarfið var henni hótad lífláti og allir sem unnu að málinu voru hræddir um líf hennar. Þarna skipti öllu

gott samstarf félagsþjónustu, lögreglu og Kvennaathvarfs. Þetta mál endaði þannig að hún flúði til útlanda með barnið.“

Ekki tengt trúarbrögðum

Ásta ítrekar að þessar frásagnir sýni hversu mikilvægt sé að fagfólk geti gripið strax inn í og þekki merkin. Hér hafi konur leitað á geðdeild og til landamæraeftirlits, en ekki hringt á lögreglu.

Hún bendir einnig á annars konar ranghugmyndir tengdar þessu en samkvæmt þeim rannsóknum sem hún hefur kynnt sér eru ekki tengsl á milli heiðurstengds ofbeldis og trúarbragða. „Þetta hefur verið skoðað sérstaklega, til dæmis varðandi heiðurstengt ofbeldi og íslam og það er ekkert í þeim trúarbrögðum sem ýtir undir þessa tegund glæpa. Þvert á móti er í íslam litið á allt líf sem heilagt. Það er frekar að í fjölmörgum hafi verið ýjað að tengslum við trúarbrögð og það er mjög hættulegt.“

Það eru mun frekar tengsl við menningu ákveðinna þjóða og samfélaga þar sem hið svokallaða feðravelði er við lýði, kynbundið ofbeldi og strangar félagslegar hindranir þegar kemur að samskiptum kynjanna,“ segir hún.

Þá segir Ásta mikilvægt að við á Íslandi séum meðvituð um að þessi tegund ofbeldis eigi sér stað. „Stjórnvöld þurfa að setja heiðurstengt ofbeldi inn í stefnumótun og lagasetningu. Við gerum mjög vel að þessu leyti þegar kemur að öðrum tegundum ofbeldis, svo sem heimilisofbeldi, en erum hér eftirbátar nágrannaþjóða. Forvarnir og fræðsla eru lykillinn. Ég kalla eftir skýrri stefnumótun frá félagsmálaráðuneytinu í þessum málaflokki,“ segir Ásta.

Fullgilding Istanbúl-samningsins

DV sendi fyrirspurn til félagsmálaráðuneytisins og spurði hvort þar hefði farið fram einhver stefnumörkun eða önnur vinna í tengslum við heiðurstengt ofbeldi og þá hver hún væri.



Ásta K. Benediktsd. félagsráðgjafi og deildarstjóri hjá velferðarsviði Rvkborgar

Í svári frá ráðuneytinu segir meðal annars: „Stefna og aðgerðir stjórnvalda gegn ofbeldi hafa verið gegn því samfélagsmeini sem ofbeldi er í heild sinni, frekar en að afmarka einstakar birtingarmyndir þess, s.s. heiðurstengt ofbeldi.“

Þá er í svarinu bent á að Ísland hafi árið 2018 fullgilt Istanbúl-samninginn en það er samningur um forvarnir og baráttu gegn ofbeldi gagnvart konum og heimilisofbeldi. Hann kveður á um réttindi brotþola og skyldur opinberra aðila til að vernda og aðstoða þær konur sem verða fyrir ofbeldi, fræða almenning, stjórnvöld og fagaðila, sinna forvörnum gegn ofbeldi og bjóða ofbeldismönnum úrræði og meðferð. Sérstakt ákvæði um heiðurstengt ofbeldi er að finna í Istanbúl-samningnum.

Í svári félagsmálaráðuneytisins segir einnig: „Óflug og markviss vinna hefur átt sér stað gegn ofbeldi af öllu tagi í íslensku samfélagi og afleiðingum þess. Má þar sérstaklega nefna vinnu aðgerðateymis gegn ofbeldi sem skipað var sl. vor, sem ein af viðbrögðum stjórnvalda við áhrifum Covid-19. ... Aðgerðum hefur verið ætlað að ná til allra hópa samfélagsins, en jafnframt er sérstök áhersla lögð á viðkvæma hópa þar með talið fólk af erlendum uppruna.“

Í því sambandi hafi meðal annars verið veittir styrkir til verkefna sem miða að fólki af erlendum uppruna, svo sem vitundarvakning meðal kvenna af erlendum uppruna um ofbeldi, verkefni sem lýtur að því að valdefla konur frá Mið-Austurlöndum, rannsókn á reyngslu kvenna af erlendum uppruna á kynbundnu ofbeldi, og miðlun upplýsinga um þjónustu Afslisins og Bjarmahlíðar á Norðurlandi á mörgum tungumálum. ■

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Hjónaband á Íslandi er skilgreint sem hjúskapur tveggja einstaklinga, óvígð sambúð sömuleiðis. Píratar vilja breyta þessu og stefna á að leggja fram þingsályktunartillögu um breytingu á hjúskaparlögum til að afnema fjöldatakmarkanir í hjúskap og sambúð. Þessi hugmynd hefur vakið nokkra athygli og telja margir að þarna séu Píratar að stefna að lögleiðingu fjölkvænis hér á landi.

Björn Leví Gunnarsson segir að hugmyndin sé ekki að hrófla við klassískum hugmyndum um hjónaband heldur afnema þær hugmyndir úr lögum svo ráð sé gert fyrir fjölbreyttara sambúðarformi landsmanna.

Ekki einskorðað við tvo

„Ég bjóst svo sem við því að þetta yrði eitthvað mis-skilið. Ég er að hugsa þetta meira sem aðskilnað lagalegs hjúskapar og líkamlegs hjúskapar. Hið opinbera veitir ákveðin réttindi og þess háttar til fólks með lagasetningu og gerir þá ákveðnar kröfur um skráningu á móti. Það þýðir ekkert endilega að þessar klassísku hugmyndir sem við höfum um hjónaband eigi við um það sem hið opinbera fjalli um í lögum,“ segir Björn. Vísar hann þar til þess að persónuhögum einstaklinga fylgi réttindi og skyldur. Hjón eru með gagnkvæman erfðarétt, hjón sem og einstaklingar í skráðri sambúð geta talið sameiginlega fram til skatts, einstæðir foreldrar njóta ákveðinna réttinda og svo framvegis. Hins vegar ættu þessi réttindi ekki að vera einskorðuð við tvo óskylda einstaklinga.

Kemur ekki við

Bendir Björn á að áður hafi hjónaband verið skilyrt við sambönd milli karls og konu en því hafi nú verið breytt þannig að það gildi um tvo einstaklinga óháð kyni. Þessar hugmyndir hafi komið frá vissu gildismati og samfélagslegum skilningi á hugmyndinni um hjónaband.

„Þetta snýst meira um það að aðskilja þennan skilning. Fólk geti verið í klassískum hjónaböndum í sínu lífsskoðunar- eða trúfélagi og það komi hinu opinbera bara nákvæmlega ekkert við. Ef fólk vill fylgja klassískum hugmyndum og gildum þá er það í fínu lagi.“

Systkini í skráðri sambúð

Hins vegar geta þau réttindi sem eru einskorðuð við hjón, sambúðaraðila og jafnvel einstaklinga vel átt við um fjölbreyttari aðstæður.

„Fjögur systkini geta keypt saman hús en geta ekki skráð sig í sambúð í húsinu sem þau eiga saman og fengið sameiginleg réttindi vegna þess, rétt-



EKKI SPURNING UM FJÖLKVÆNI

Píratar leggja til að kollvarpa lagaumhverfi landsins hvað varðar hjúskap. Hjónabönd og sambúð ættu ekki að hafa fjöldatakmarkanir og jafnvel systkini ættu að geta verið í skráðri sambúð.

indi á borð við tiltekin skattaréttindi, svo sem samnýtingu persónuafsláttar.

Annað dæmi er að einstætt foreldri með börn, sem er að fá ákveðinn stuðning og réttindi sem umsjónaraðili barna á sínu heimili, missir þessi réttindi þegar barnið verður átján ára, þrátt fyrir að aðstæður á heimilinu hafi ekkert breyst. Barnið býr enn heima og er kannski í námi og alveg á framfæri foreldris eftir sem áður. Barnið er þá komið með sinn eigin persónuafslátt sem það er ekki að nýta í náminu og með þessum breytingum sem er verið að leggja til væri hægt að halda áfram að nýta þessi samheimilislegu réttindi, eins og skattkort og þess háttar.

Svo eru það skyldir aðilar sem mega ekki skrá sig með sameiginlega ábyrgð á fjárhag

því þeir eru skyldir og það er greinilega eitthvað agalegt gagnvart hinu opinbera út af skyldleikanum því hið opinbera virðist skilgreina sambúðarform sem eitthvað kynferðislegt.“

Ef breytingarnar ná fram að ganga getur fólk enn gengið í klassískt tveggja manna hjónaband samkvæmt sínu gildismati. „En þeir eiga ekki að segja til um hvernig aðrir sem aðhyllast aðra hugmyndafræði eigi að haga sér. Ég er ekki að heimta að aðrir fari eftir minni trú, heldur styð ég aðra í að fara eftir sinni.“

Fleiri en tveir foreldrar

Björn sér fyrir sér að þessar breytingar nái einnig til uppeldis barna. Þar geti margir komið að uppeldinu og ætti að vera frjálst að ættleiða börn, hafi þeir áhuga á því.

„Bara alveg eins og það er núna. Segjum sem svo að við séum með einstætt foreldri og systkinahóp sem leigir saman, eða kaupir saman, og þau sjá sameiginlega um viðkomandi barn eða börn þó þau séu ekki blóðforeldrar. Í dag þekkist flókið fyrirkomulag, til dæmis í gegnum ættleiðingar á barn kannski tvo blóðforeldra og síðan tvo lagalega foreldra. Börn sem eiga marga að eru ef eitthvað er öruggari. Þau eru með fleiri að baki sér til að styðja þau í gengum lífi.“

Þetta gæti vissulega orðið flókið ef til forræðisdeilna kæmi en það eigi að vera fólk í sjálfsvald sett hvernig það hagar hlutunum.

„Við treystum fólk almennt til að taka ákvarðanir um þær ábyrgðir sem það axlar.“

Eins þyrfti að breyta helmingsreglu í hjúskap,

en það ætti ekki að reynast flókið í framkvæmd.

Áfram viðurlög

Samkvæmt hegningarlögum eru viðurlög við fjölkvæni, einkum ef annar aðili hjónabands er grandlaus um að hinn sé þegar í hjúskap.

„Ef einhver giftist aðila sem þegar er giftur þá varðar það þyngr refsingu ef gifti aðilinn greindi hinum ekki frá. Það er alveg eðlilegt að hafa slík bönn þar sem ekki allir eru samþykkir, látnir vita. Þetta snýst ekki um þetta klassíska form hjónabands sem fólk kannski les úr þessu heldur bara réttindi og skyldur gagnvart lögum.“

Allt eða ekkert

Eins geti verið að fólk vilji skrá sig í sambúð eða ganga í hjónaband en kæri sig ekki um lagalegar afleiðingar sem slíkt hefur í för með sér.

„Þetta á ekki að vera svona „allt eða ekkert“ eins og það er núna heldur eru viss atriði í þeim réttindum eða skyldum sem fólk í hjónaböndum eða sambúð fær sem þau vilja kannski undanskilja úr því sambandi.“

Björn vill aðskilja lagalegan og líkamlegan hjúskap.

MYND/EYFÓR

Dæmi um það er til dæmis hjón sem vilja ekki vera með sameiginleg fjármál eða einstætt foreldri sem fer í sambúð án þess að maki taki þátt í fjárhagslegum skuldbindingum gagnvart barni.

Frjálst lögheimili

Í greinargerð með þingsályktunartillöggunni er líka tekið fram að hjón ættu ekki að þurfa að vera með sameiginlegt lögheimili.

„Ég sé það til dæmis bara í fjölskyldunni hjá mér. Ættingi minn var vélstjóri og var skikkaður af útgerðinni til að flytja í heimabæ útgerðarinnar. En konan hans sagði bara þvert nei, hún vildi ekki flytja úr sínu sveitarfélagi. Ef hann vildi enn sem áður flytja sitt lögheimili þá þýddi það að hann hefði þurft að skilja.“

Eftir sem áður geti löggjafinn sett skilyrði um sameiginlegt lögheimili hvað tiltekin réttindi varðar en einstaklingurinn hefði þá val um að velja eða hafna þeim réttindum og frjálst val um lögheimili.

Valkvæð réttindi

Fyrirkomulagið í dag valdi því gjarnan að fólk missi réttindi með því að skrá sig í sambúð. Til dæmis fellur heimilisuppbót öryrkja niður í sambúð og réttindi einstæðra falla niður. „Sum réttindi skerðast þeg-

ar fólk fer í sambúð, kannski að einhverju leyti réttilega en það skerðir réttindi einstaklingsins og gerir ráð fyrir að hann sé fjárhagslega upp á maka sinn kominn en slíkt fyrirkomulag hvetur bókstaflega til þess að fólk skrái sig ekki í sambúð.“

Fólk eigi að geta valið sér sambúðarform og tekið svo ákvörðun um hvort sóst verði eftir réttindum eða skyldum sem því formi getur fylgt.

„Það er bara viðbótarskuldbinding sem þið gerið ykkar á milli – eða ekki.“

Áhugaverð gagnrýni

Björn segir að gagnrýnin á þessa hugmynd hafi verið áhugaverð.

„Hún hefur verið mjög áhugaverð. Bæði er það fólk sem virðist skilja hvert þessi hugmynd er að fara og kemur með dæmi um það hvar kerfið hefur verið að vesenast, eins og í dæminu um sambúð systkina. En svo er það fólk sem fer alveg í hina áttina og spyr eitthvað á borð við: Hvað næst, að menn fái að giftast hundinum sínum?“

Fjölkvæni þekktist

Þó svo þessi tillaga fjalli ekki beinlínis um fjölkvæni þá fylgi henni þó að slíkt yrði heimilt hér á landi og slíkt fyrirkomulag sé ekki óþekkt í heiminum.

Hvað næst, að menn fái að giftast hundinum sínum?

„Fjölkvæni þekktist víða í heiminum og jafnvel eru samfélög þar sem sambúð tveggja heyrir til undantekninga. Það er því framkvæmt á ýmsan hátt um heiminn en þó held ég að oftast séu einhverjar takmarkanir gerðar, til dæmis á hversu marga karla kona má eiga og öfugt. Eða það er mismunandi hvað konur mega eiga marga maka og karlar.“

„Ég sé þetta ekkert flókið fyrir mér. Ef þetta væri unnið handvirkt gæti þetta verið flókið en við erum með tölvur og tækni sem geta haldið utan um þetta og þetta ætti ekki að vera það flókið framkvæmdar. Ég er ekki í þeim þæling-

um að koma upp fjölhjónaböndum. Þetta er afleiðing af dæmum sem ég hef séð í gengum tíðina, ýmissa skringilegra atriða sem maður hefur rekist á á lífsleiðinni.

Þetta snýst um að réttindin og skyldurnar sem fylgja sambúðarformum séu aðgengileg fyrir alla. Mér finnst þetta vera einföldun á kerfinu og tryggja að fleiri fái aðgang að þeim réttindum sem þau ættu að geta fengið.

Núverandi kerfi er takmörkun á því að fólk geti nýtt sér þau réttindi sem hafa verið bundin við hefðbundinn hjúskap eða sambúð tveggja einstaklinga.“ ■

SÝRT HVALRENGI af langreyði, framleitt af Hval hf.

Fæst m.a. á eftirfarandi stöðum á þorranum:

- BÓNUS** - Um allt land
- DEPLA**, Kolaportinu, Reykjavík
- FERÐAÞJÓNUSTAN BJARTEYJARSANDI**, Hvalfjarðarsveit
- FISKBÚÐIN SUNDLAUGAVEGI 12**, Reykjavík
- FISKBÚÐIN TRÖNUHRAUNI 9**, Hafnarfjörður
- FISKBÚÐIN HAFBERG** - Gnoðarvogi 44, Reykjavík
- FISKBÚÐIN HÓFGERÐI 30**, Kópavogur
- FISKBÚÐ HÓLMGEIRS** - Þönglabakka 6, Reykjavík
- FISKVERSLUN HVERGERÐIS** - Breiðamörk 2, Hveragerði
- FISK KOMPANÍ** – Kjarnargata 2 við bónus, Akureyri
- FISKBÚÐIN MOS** - Háholti 13-15, Reykjavík
- FISKBÚÐ FJALLABYGÐAR** - Aðalgötu 27, Siglufirði
- FISKBÚÐ SJÁVARFANGS EHF.** - Sindragötu 11, Ísafirði
- FISKBÚÐ SUÐURLANDS** - Eyrarvegi 59, Selfoss
- FISKBÚÐIN VEGAMÓT** - Nesvegi 100 - Seltjarnarnes
- FISKIKÓNGURINN** - Sogavegi 3, Reykjavík
- FJARÐARKAUP** - Hólshrauni 1b, Hafnarfjörður
- GALLERY FISKUR** - Nethyl 2, Reykjavík
- HAFBJÖRG FISKVERSLUN** Hjallabrekku 2, Kópavogi
- HAFIÐ** - Spönginni 13, Reykjavík og Hlíðarsmára 8, Kópavogi

- HAGKAUP** - Um allt land
- HNÝFILL EHF.** - Drefingaraðili - Brekkugötu 36, Akureyri
- KASSINN** – Norðurtanga 1, Ólafsvík
- KAUPFÉLAG VESTUR HÚNVETNINGA** - Strandgötu 1, Hvammstangi
- KJÖRBÚÐIN** - Um allt land
- KJÖTHÖLLIN** – Skipholt 70 og Háaleitisbraut 58-60, Reykjavík
- KJARVAL** - Um allt land
- KJÖRBÚÐIN** - Um allt land
- KRAMBÚÐIN** - Um allt land
- KRÓNAN** - Um allt land
- KRÆSINGAR EHF.** - Sólbakka 11, Borgarnes
- LITLA FISKBÚÐIN** - Helluhrauni 16-18, Hafnarfirði
- MELABÚÐIN** - Hagamel 39, Reykjavík
- MÚLAKAFFI** - Hallarmúla 1, Reykjavík
- NETTÓ** - Um allt land
- SAH AFURÐIR** - Húnarbraut 39, Blönduós
- SKAGFIRÐINGABÚÐ** - Ártorgi 1, Sauðárkrókur
- VILLT OG ALIÐ** – Þingskálur 4, Hella
- VERSLUNIN EINAR ÓLAFSSON EHF.** - Skagabraut 9-11, Akranes
- VERSLUNIN RANGÁ** - Skipasundi 56, Reykjavík

HVALUR hf.

Reykjavíkurvegi 48 | 220 Hafnarfjörður | Skrifstofa: 555 0565 | Frystihús (pantanasími): 555 0165

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Þarna var farið yfir öll mörk," sagði Guðni Th. Jóhannesson forseti í samtali við Ríkisútvarpið í kjölfar árásarinnar á Bandaríkjaþing í vikunni sem leið og bætti við: „Þessi tíðindi vekja auðvitað mikla undrun, vægast sagt. Manni finnst ótrúlegt að í landi hinnar miklu öryggisgæslu, á hæð sem á að vera betur varin en flestir aðrir blettir á jarðarkringlunni, geti fólk ruðst inn án þess að lögreglumenn og aðrir bregðist við, eins og maður skyldi ætla að þeir myndu gera.“

Alþingi er friðheilagt

Atburðirnir í Washington í liðinni viku hafa vakið ótal spurningar og leitt marga til umhugsunar um mikilvægi þess að staðinn sé vörður um löggjafarsamkundur og aðrar grundvallarstofnanir. Í stjórnarskrám ríkja eru jafnan ákvæði um sérstaka vernd þjóðþinga en í 36. gr. stjórnarskrár lýðveldisins Íslands segir að Alþingi sé friðheilagt. Enginn má raska friði þess né frelsi og því er veitt sérstök refsivernd sem útfærð er í almennum hegningarlögum en þar segir í 1. mgr. 100. gr.: „Hver, sem ræðst á Alþingi, svo að því eða sjálf-ræði þess er hætta búin, lætur boð út ganga, sem að því lýtur, eða hlýðir slíku boði, skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár, og getur refsingin orðið ævilangt fangelsi, ef sakir eru mjög miklar.“ Árás á Alþingi er því í flokki allra alvarlegustu afbrota.

Þess finnast ekki mörg dæmi að friðhelgi Alþingis hafi þótt raskað, en þó má rifja upp að meðan háttíðarfundur Alþingis stóð yfir á Þingvöllum 28. júlí 1974 truflaði hópur manna fundinn með mótmælaaðgerðum og þóttu þeir hafa brotið 36. og 74. gr. stjórnarskrár. Þeim voru þó dæmdar miskabætur þar sem þeir voru í haldi lögreglu lengur en ástæða var til.

Ráðist á þingverði og lögregluþjóna

Seinast var ákært fyrir brot gegn 100. gr. hegningarlaga árið 2010 en um var að ræða refsímál sem höfðað var gegn níu einstaklingum sem höfðu ásamt hópi óþekktra manna ruðst inn í Alþingishúsið meðan á þingfundinum stóð og beitt þingverði ofbeldi.

Ákærðu voru í Héraðsdómi Reykjavíkur sýknaðir af broti gegn 1. mgr. 100. gr. Dómari taldi ekkert í gögnum málsins benda til þess að fyrir númenningunum hefði vakað að kúga Alþingi eða ráðast á þingið með þeim hætti að sjálf-ræði þess yrði hætta búin.

Frá óeirðunum í janúar 2009.
MYND/VILHELM

ÁRÁS Á ALÞINGI

Það varðar allt að lífstíðarfangelsi að ráðast á Alþingi. Aðeins einu sinni hefur verið sakfelld á grundvelli 1. mgr. 100. gr. hegningarlaga.

Í yfirlýsingu frá hinum dómfelldu sagði að Alþingi væri „smánarblettur á íslensku samfélagi“ og að ritstjórar helstu dagblaða landsins væru „Göbbelsar íslensks ríkis og alþjóðakapítals“.

Fjórir hinna níu ákærðu voru aftur á móti sakfelldir fyrir brot á 106. gr. hegningarlaga sem fjallar um árás á opinberan starfsmann. Andri Leó Lemarquis hlaut fjögurra mánaða skilorðsbundinn fangelsisdóm fyrir að hafa meðal annars veist að þingverði, bitíð lögregluþjón í höndina og annan í öxlina. Þór Sigurðsson var dæmdur í 60 daga skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa hindrað þingvörð með ofbeldi í að loka dyrum Alþingis. Þá var þeim Sólveigu Önnu Jónsdóttur og Steinunni Gunnlaugsdóttur gerð 100 þúsund króna sekt hvorri

fyrir að hafa haldið þingverði og komið þannig í veg fyrir að hann gæti sinnt skyldum sínum. Steinunn var að auki dæmd fyrir að hafa óhlýðnast fyrir mælum lögreglu.

Málinu var ekki áfrýjað. Í yfirlýsingu frá hinum dómfelldu sagði að Alþingi væri „smánarblettur á íslensku samfélagi“ og að ritstjórar helstu dagblaða landsins væru „Göbbelsar íslensks ríkis og alþjóðakapítals“. Svo mörg voru þau orð.

Grjót kast á Alþingishúsið

Aðeins einu sinni hefur verið sakfelld fyrir brot á 100. gr.

hegningarlaga. Það var með dómi Sakadóms Reykjavíkur 1950 en sá dómur var að mestu leyti staðfestur í Hæstarétti tveimur árum síðar. Atvik málsins voru þau að brotist höfðu út átök á Austurvelli 30. mars 1949 við afgreiðslu tillögu á Alþingi um inngöngu í Atlantshafsbandalagið. Árás var gerð á Alþingishúsið sem talin var ógn við starfsfrið þess og hefði sjálf-ræði þess verið ógnað.

Alls voru 24 menn ákærðir fyrir að eiga þátt í árásinni og voru 20 þeirra sakfelldir. Sá sem þyngstan dóm hlaut var dæmdur til fangelsisvistar í

18 mánuði og þá voru fjórir sviptir kjörgengi og kosningarétti. Í Hæstarétti voru hinir sömu menn sakfelldir en dómur sumra styttr.

Meðal hinna dómfelldu var Jón Múli Árnason, faðir áður nefndrar Sólveigar Önnu. Sannað þótti að mati Hæstaréttar að hann hefði kastað steini í átt að varaliðsmönnum lögreglu meðan upphlaupið stóð sem hæst en sá steinn hefði þó ekki hæft neinn þeirra. Jón Múli hlaut sex mánaða fangelsisdóm.

Engum refsisdóma Hæstaréttar var nokkru sinni fullnægt að undanskilinni sviptingu kosningaréttar og kjörgengis. Loks gáfu handhafar forsetavalds hinum dómfelldu upp sakir árið 1957.

Lífshættulegt ástand

Stefán Gunnar Sveinsson, sagnfræðingur og blaðamaður, ritaði bók um óeirðirnar á árunum 2008 og 2009 sem kenndar voru við búsáhöld. Hann nefnir í bók sinni að færa hefði mátt rök fyrir því að taka hefði þurft harðar á þeim hluta mótmælenda sem fór fram með ofbeldi fyrr en raunin varð. Í niðurstöðum rannsóknar Stefáns Gunnars segir að það hafi í reynd verið mikil mildi að enginn úr hópi lögregluþjóna eða mótmælenda hefði látið lífið í óeirðunum – litlu hefði munað að svo færi. ■

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 hérlendis. 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

FYRSTU LJÓTU SKILABOÐIN SEM ÉG FEKK VORU „DREPTU ÞIG“

Laufey Ebba nýtur mikilla vinsælda á samfélagsmiðlinum TikTok. Hún leggur áherslu á að breiða út náungakærleik og boðskapinn að elska sig eins og maður er. Hún er ötull talsmaður gegn neteinelti og segir ógnvekjandi menningu þrífast á miðlinum.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Laufey Ebba lýsir sér sem 27 ára stelpukonu sem býr hjá afa sínum með hundinum Birtu. „Ég er reyndar að festa kaup á íbúð og fæ hana afhenta núna í vor. Við afi erum rosa nánin en erum alveg tilbúin að slíta samvistum. Við erum samt ekki tilbúin að fara neitt ofboðslega langt hvort frá öðru en erum að kaupa hvort sína íbúðina í sömu blokk í Njarðvík. Afi á efstu hæð og ég á neðstu,“ segir Laufey Ebba Eðvarðsdóttir.

Laufey er með meistara-gráðu í endurskoðun og reikningsskilum og starfar við það. „Ég er með stóran persónuleika og sterkar skoðanir á ýmsum málefnum. Ég held samt að ég sé nokkuð góð í að miðla málum og vinna með alls konar fólki,“ segir hún.

Sá styrkleiki kemur að einhverju leyti vegna systkinafjölda Laufeyjar, en hún á sjö systkini á öllum aldri. „Ég er yngst af sex börnum þabba megin en elst af þremur börnum mömmu megin. Ég er eiginlega yngsta barn, elsta barn og einkabarn, en mamma eignaðist litla bróður minn ekki fyrr en ég var að verða fjórtán ára. Ég held að þetta hafi hjálpað mér að ná tengingu við fólk á öllum aldri,“ segir hún.

TikTok

Laufey Ebba byrjaði á TikTok þegar fyrsta bylgja COVID-19 skall á í mars, apríl í fyrra. „Ég er í áhættuhóp og mamma mín krafðist þess að ég kæmi heim til hennar og við fjölskyldan einangruðum okkur saman í tæpa tvo mánuði. Þá byrjaði ég að vera mikið á TikTok og eftir það varð ekki aftur snúið,“ segir hún.

Laufey segir að TikTok sé magnaður miðill. „Ég held að ég hafi ekki lært jafn mikið í öllu mínu langskólanámi eins og ég hef lært á TikTok,“ segir hún og bætir við að TikTok sé allt öðruvísi miðill en aðrir samfélagsmiðlar.

„TikTok er hálfgerft samfélag af fólki. Ég veit að það hljómar galið en TikTok gefur mér mjög mikið. Ekki bara at-



Laufey Ebba kemur til dyranna eins og hún er klædd með húmorinn að vopni.

MYND/VALLI

hygli og tækifæri til að búa til myndbönd, heldur ekki síst að fylgjast með öðrum, læra og horfa.“

Laufey viðurkennir að miðillinn hafi þó sínar neikvæðu hliðar. „Það er einnig mjög dökk menning þar inni sem er að mínu mati mikið áhyggjuefni. Þar þrífst „hliðarsamfélag“ af fólki sem nærast á því að niðurlægja aðra. Ég veit að það er gömul klisja að segja að það sé auðvelt að „fela sig á bak við skjáinn“, en það er satt. Ólíkt þessu „hefðbundna“ einelti sem hefur þekkt lengi er þessu oft ekki beint að einum aðila heldur öllum. Ég hef miklar áhyggjur af því að við sem samfélag séum ekki að taka nógu hart á þessu. Ekki bara vegna þess að krakkar, sem eru þegar í vandræðum með eigin sjálfsmýnd, verði fyrir barðinu á þessu, heldur ekki síður vegna þess að mér finnst ógnvekjandi að það sé kynslóð af krökkum sem finnst eðlilegt að segja við annað fólk „dreptu þig“ og „því oftast sem X heyrir að hann eigi að drepa sig því líklegra er að hann geri það“. Ég get ekki ímyndað mér að börn og unglingar, sem eru með svona menningu í sínum vinnahóp, verði að almennilegum samfélagsþegnum,“ segir Laufey.

„Við vitum að einelti hefur slæm áhrif á börn og ungmenni, það sama gildir auðvitað um neteinelti. Það tók mig, fullorðna konu með gott sjálfstraust, góða fjóra mánuði að láta svona ummæli ekki ná til mín. Þannig að við getum rétt ímyndað okkur hvaða áhrif þetta getur haft á veikgeðja einstakling sem er enn að finna út hver hann er.“

Laufey segist jafnvel hafa meiri áhyggjur af krökkunum sem segja þessa hluti, krökkunum sem leggja í einelti. „Maður vill ekki kenna uppeldinu einu um þetta, enda held ég að þetta séu margir samverkandi þættir sem leiða til þess að það eru tugir krakka sem nærast á vanlíðan annarra.“

Kemur til dyranna eins og hún er klædd

Laufey Ebba nýtur mikilla vinsælda á TikTok og er með tæplega 16 þúsund fylgjendur. Aðspurð hvað hún haldi að sé það sem valdi því að hún skeri

„Það tók mig, fullorðna konu með gott sjálfstraust, góða fjóra mánuði að láta svona ummæli ekki ná til mín.“

sig úr í fjöldanum segist Laufey ekki vera viss.

„Þetta er allt öðruvísi miðill en Instagram, þar sem þú ert með mikið forskot ef þú ert nógu aðlaðandi. TikTok er mun meira að vinna með persónuleika og fyndni, mér finnst ég persónulega mjög fyndin svo mig langar að segja að það sé ástæðan,“ segir hún.

„Ég held að það spili einnig inn í að ég kem bara til dyranna eins og ég er klædd. Ég er hreinskilin og oft líka bara algjör lúði. Ég er ekki að reyna að sýna einhverja glansmynd eða þykjast vera einhver sem ég er ekki. Ég hef heyrt það frá mörgum krökkum sem fylgja mér að þeim þyki það hvetjandi að ég sé bara ég sjálf. Þau vilja gera það sama og fá styrkinn til að vera bara þau sjálf, sem er ekki sjálfgefið fyrir unglina í dag sem alast upp með samfélagsmiðla og stöðuga pressu frá umheiminum.“

Rád Laufeyjar Ebbu til þeirra sem vilja ná langt á TikTok er að „birta myndbönd reglulega og ekki líta of stórt á þig“.

Fyrstu ljótu skilaboðin

Í stuttu máli gengur TikTok út á það að birta stutt myndbönd, allt frá fimmtán sekúndum upp í sextíu sekúndur. Notendur miðilsins geta skrifað við myndbönd annarra og geta aðrir notendur líkað við athugasemdir. Laufey Ebba hefur fengið ljótar athugasemdir frá því að hún deildi fyrsta myndbandinu á TikTok.

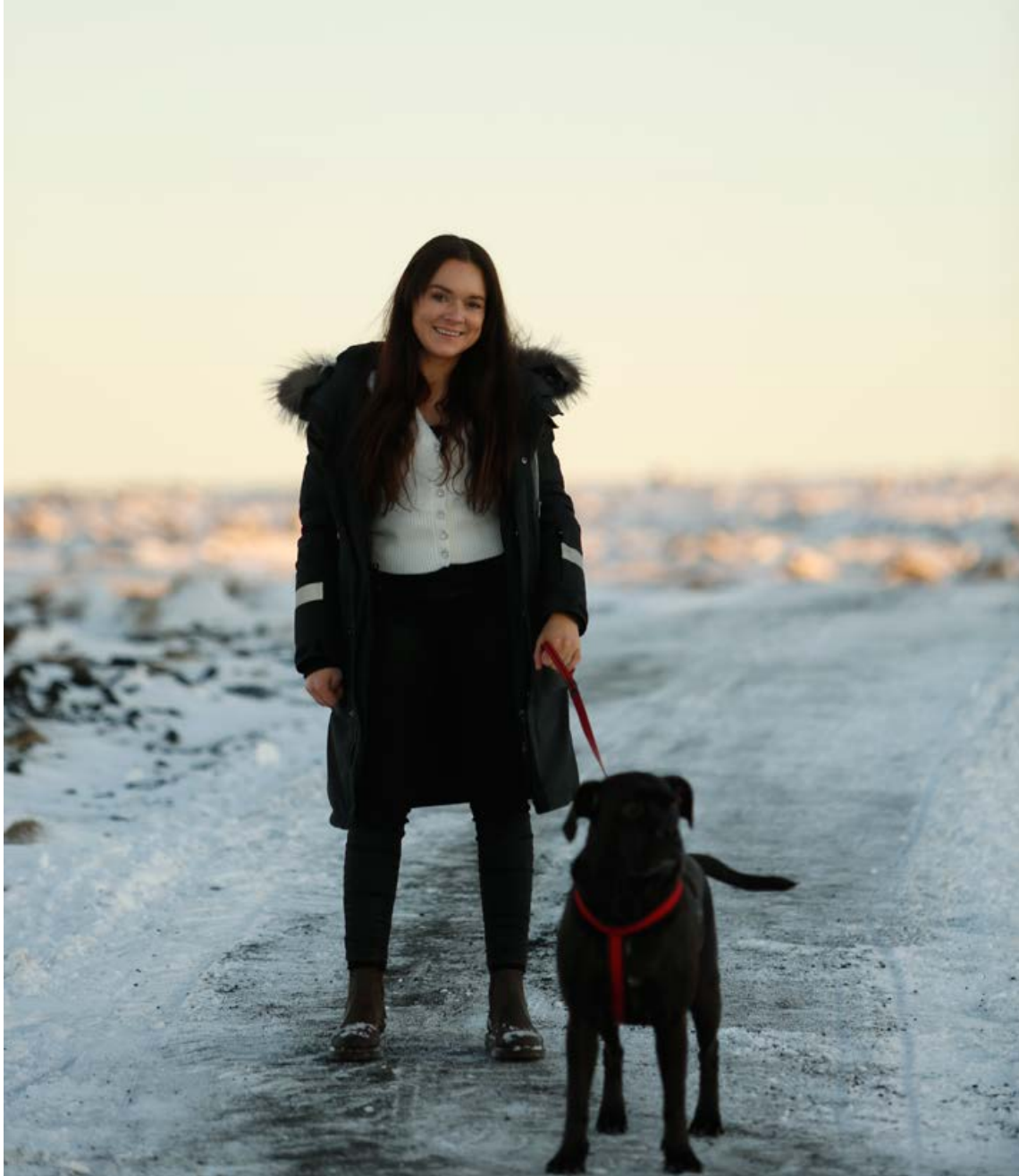
„Fyrsta ljóta athugasemdin sem ég fékk var „dreptu þig“. Síðan hef ég fengið allar ljótu athugasemdirnar sem hugsast getur. Mér fannst þetta alveg leiðinlegt fyrst og þetta sló mig út af laginu. Ég jafnaði mig samt yfirleitt fljótt og hélt ótraud áfram. Ég las mér til um hvernig maður ætti að hætta að láta ljót ummæli hafa áhrif á sig, horfði á myndbönd og hlustaði á hlaðvörp. Í dag hafa ummælin engin áhrif á mig. En miðað við að ég, fullmótaður einstaklingur, hafi þurft að leggja markvissa vinnu í að láta þetta ekki ná til mín þá gefur það augaleið hvaða áhrif þetta hefur á börn og unglina,“ segir hún.

Laufeyju hefur tekist að sía út mörg ljót ummæli með því að nota svokallaða „athugasemdasíu“ á TikTok.

„Sían tekur út stikkorð sem ég vil ekki að birtist hjá mér og listinn af orðum er orðinn lengri en góðu hófi gegnir. Það er ráðist á allt hjá manni sem hægt er að ráðast á. Ég hef blokkað út allar mögulegar stafsetningarvillur sem er hægt að gera þegar einhver ætlar að skrifa dreptu þig, krypplingur, ljót, feit og svo mætti lengi telja. Mér finnst það ekki eðlilegt að ég þurfi að gera þetta,“ segir hún.

Erfiður slagur

Laufey Ebba ákvað í kjölfarið að taka erfiðan slag og vekja athygli á neteinelti og opna umræðuna.



Laufey Ebba segir mótlætið þess virði þegar hún sér sjálfsörugga krakka blómstra.

MYND/VALLI

„Það eru margir samverkandi þættir sem leiða til þess að það eru tugir krakka sem nærast á vanlíðan annarra.“

„Mér fannst ég bara verða að tækla þetta. Það kom mér algjörlega í opna skjöldu hversu gróft þetta getur orðið. Mér finnst ég verða að nýta rödd mína þar sem ég hef þennan stóra vettvang sem nær til unglina. Ég vona að það skili einhverju,“ segir hún.

„Fyrst og fremst vona ég líka að bæði fórnarlömb neteineltis og krakkarnir, sem líður svo illa að þeir þurfa að niðurlægja aðra nafnlaust til að upphefja sig, leiti sér hjálpar.“

Þess virði

Laufey Ebba mætti miklu mótlæti þegar hún ákvað að taka slaginn. Þrátt fyrir að reyna að sía út ljótar athugasemdir fær hún, og aðdáendur hennar sem skrifa við myndbönd hennar, niðrandi athugasemdir daglega. En hvað er það sem gerir þetta þess virði?

„Það sem gerir þetta allt

þess virði er þegar ég sé krakka vera nákvæmlega þau sjálf og biðjast ekki afsökunar á því. Þegar foreldrar barna segja mér að barnið þeirra fylgist með mér og þau séu að taka sitt pláss og leyfa sér að vera öðruvísi. Ég hef átt ófá þannig samtöl við stolta foreldra, og það gerir þetta allt þess virði,“ segir hún.

„Að sjá að ég sé að hafa áhrif til góðs og sé að hjálpa börnum að taka sig í sátt er eiginlega ólýsanleg tilfinning, eins dramatískt og það hljómar.“

Fyrir foreldra

Aðspurð hvort hún hafi einhver ráð fyrir foreldra sem eiga börn og unglina á samfélagsmiðlum segist Laufey sjálf ekki vera foreldri og það sé mjög auðvelt að setja sig í dómarasæti. „Flestir foreldrar þekkja börnin sín best og eru fær um að meta þroska þeirra. En ég myndi alltaf

segja að þau ættu að fylgjast með aðgöngunum þeirra á samfélagsmiðlum. TikTok og Instagram bjóða upp á að það sé hægt að vera skráður inn á aðgang í gegnum fleiri en eitt tæki. Ég hugsa að ég myndi alltaf vilja vera skráð inn á aðgang barnsins míns, þó ég væri ekki stöðugt að vakta hann. Bara svo ég gæti haft yfirsýn yfir hvað sé svona sirka að gerast,“ segir hún.

„Svo myndi ég mæla með að skapa þannig umhverfi að börnin þori að koma að tala við foreldrana ef það er eitthvað sem þeim líður óþægilega eða illa með, ef þau sjá eitthvað ljótt til dæmis.“

Náungakærleikur

Náungakærleikur er stórt þema á TikTok-síðu Laufeyjar Ebbu. Hún segir að það sé ömmu sinni heitinni og nöfnu að þakka. „Hún var mikill áhrifavaldur í mínu lífi. Hún var kærleikskona og mætti

öllum með kærleika. Mér hefur lengi þótt vanta það í samfélagið hjá okkur. Samfélagið er á svo mikilli hraðferð og allir að reyna að vera fullkomnir að öllu leyti. Mig grunar að með því hafi eitthvað skolast út varðandi að sýna samkennd og væntumþykju til náungans,“ segir hún.

„Ég er með hálfgerð slagorð sem er: „Allt er mikið betra ef við erum bara nice.“ Það er svo auðvelt að vera bara vinnjarnleg í samskiptum þínum við annað fólk og það er allt mikið betra ef við venjum okkur bara á að eiga átakalaus samskipti við aðra.“

Laufeyju Ebbu þykir miður að verða vitni að slæmri framkomu fólks. „Ég hef verið að selja peysur og fer því oft á Pósthúsið. Í nánast hvert einasta skipti sem ég fer verð ég vitni að því að einhver er með leiðindi við starfsfólk Póstsins. Þar er fólk að láta eigin gremju bitna á „starfsmanni á plani“ hjá Póstinum sem hefur nákvæmlega ekkert að gera með verðskrá eða sendingartíma. Það væri svo auðvelt að anda bara inn og skoða hvaðan gremjan er að koma frekar en að láta hana bitna á öðrum. Við erum öll að gera okkar besta og stundum verður okkur á.“

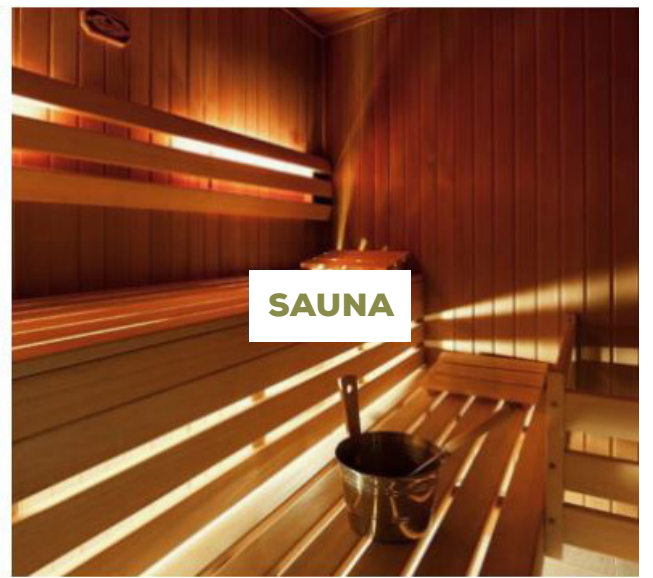
Fæddist með 90° hryggskekkju

Laufey Ebba talar einnig mikið um sjálfsást á TikTok og mikilvægi þess að elska sjálfan sig eins og maður er. Hún segir það sennilega hafa eitthvað með það að gera að hún fæddist með 90 gráðu hryggskekkju og fimm hryggjarliði fasta saman.

„Þetta sést alveg á mér þó ég sé samt heppin með að teljast myndarleg samkvæmt útlitsstöðlum samfélagsins. Það tók mig samt allt of langan tíma að fatta að útlitið segir nákvæmlega ekkert um virði manns. Mér finnst alltaf sláandi hvað það eru margir sem fara í gegnum lífið stöðugt að reyna að breyta sér og líður ekki eins og þeir séu nógu flottir, sætir og klárir,“ segir hún.

„Mér finnst alltaf gott að hugsa um foreldra og ættingja til að fá smá samhengi. Myndi maður elska mömmu sína eitthvað meira ef hún væri fullkomin í útliti eins og einhver ofurfyrirsæta? Svarið hjá mér er allavega hart nei. Af hverju ætti útlit að skilgreina virði okkar ef útlit foreldra okkar skilgreinir ekki virði þeirra? Við erum alveg jafn merkileg og aðrir þó við séum ekki með jafn sterk spil í einhverjum leik sem samfélagið hefur stimplað sem eftirsóknarverð.“

Laufey Ebba er dugleg að breiða þennan boðskap út á TikTok, bæði beint og líka bara með því að vera hún sjálf. „Ég tek mitt pláss, er með ADHD, skakkt bak og er almennt bara frekar gölluð en samt frábær. Ég vona að sem flestir taki sig í sátt án þess að það taki hálfu ævina.“ ■



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

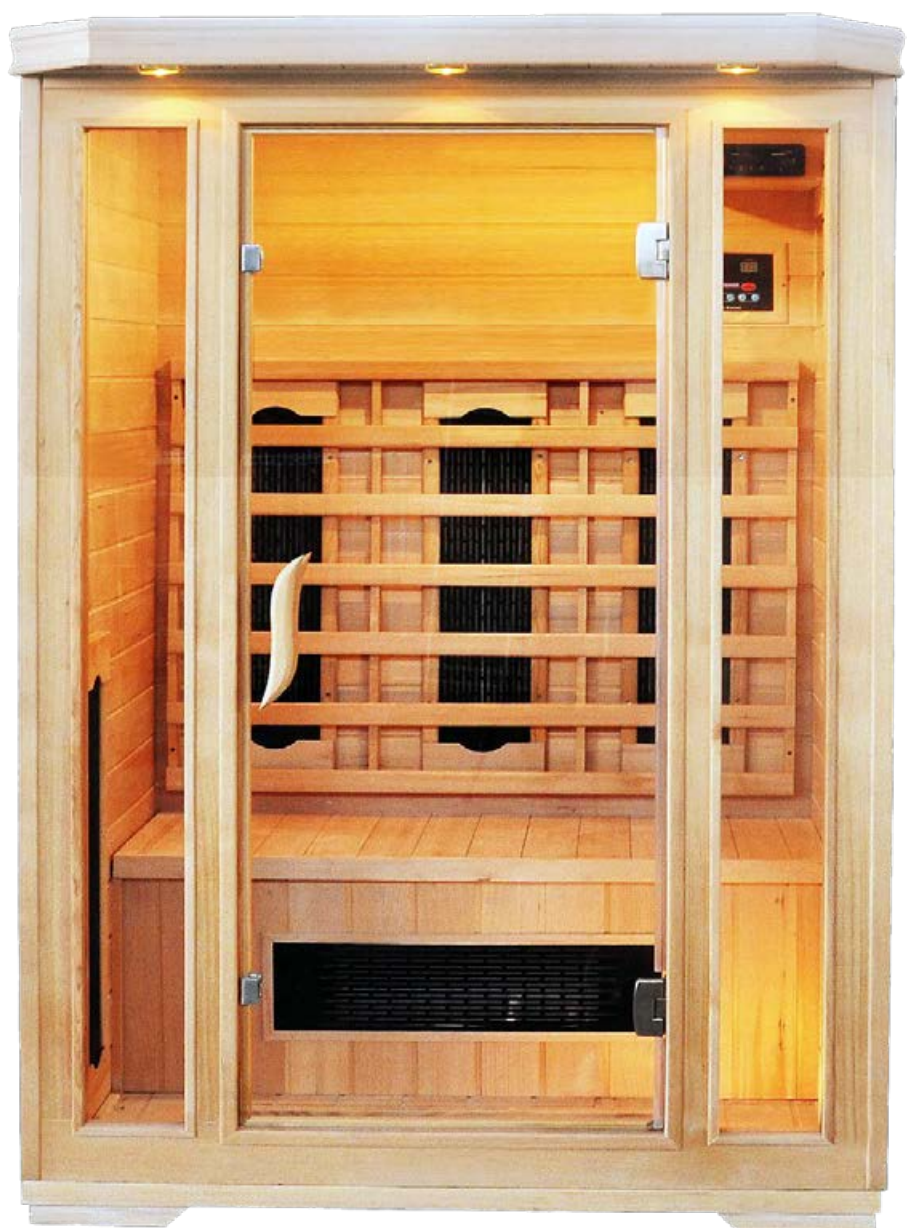
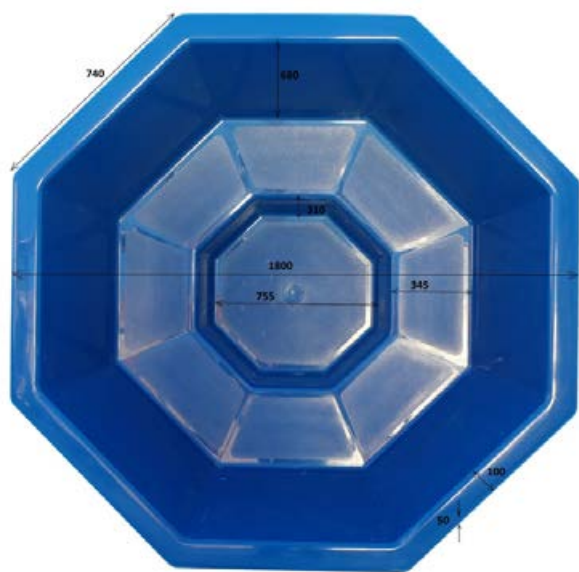


INFRARAUDUR KLEFI



HEITIR POTTAR

Sjáðu úrvalið á goddi.is Infrared saunur ásamt viðarkyntum pottum



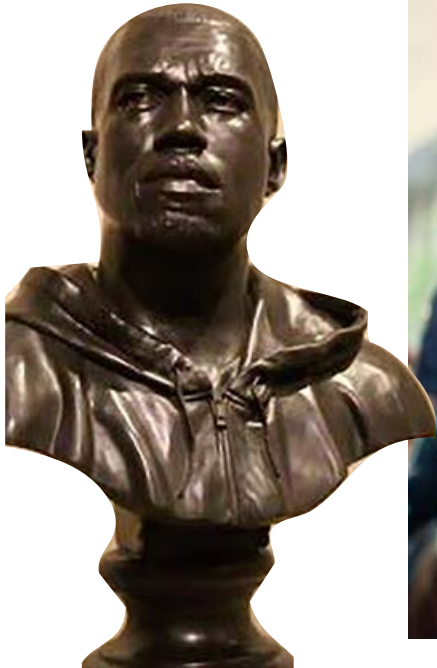
GODDI.IS

AUÐBREKKU 19 - KÓPAVOGI - S. 544 5550

VESTURBÆR

STYTТА AF KANYE WEST

Sú óhefðbundna hugmynd barst að reisa stytta af rapparanum Kanye West á Sundlaugartúni við Vesturbæjarlaug eða Landakotstúni við Vesturgötu. Rökin eru eftirfarandi: „Þetta myndi koma Vesturbæ í heimsfjölmíðla. Borgin gæti boðið hr. West og frú Kardashian West að vígja styttna þegar hún verður reist. Það mun leiða til þess að aðdáendur þeirra geri sér ferð til að skoða styttuna og þ.a.l. verða til þess að þetta væri menningarlegt ták Vesturbæjar og jafnvel Íslands. Friðarsúlan er dæmi um verkefni sem tengist poppmenningu og hefur gengið gríðarlega vel og er þessi hugmynd ekki síðri en hún.“



MIÐBORG



MYND/GETTY

NEÐANSJÁVARGÖNG Á GRANDA

Sú hugmynd hefur verið lögð fram að gera neðansjávangöng fyrir gangandi frá Granda að Hörpu. „Það væri mikil reynsla að geta skoðað sjávarlífið og umferð báta neðan frá og mögulega mætti bæta við lýsingu eftir þörfum og auka á upplifunina. Reykjavíkurbörn yrði þannig „hringur“ og nýir áfangastaðir til.“

LITLA HAFPULSAN

Einn vill sjá afsteypu af verki Steinunnar Gunnlaugsdóttur, Litlu hafpulsunni, á áberandi stað við Tjörnina. „Verkið vakti gríðarlega athygli og umræðu. Hún vísar í söguna á húmorískan máta, því pulsinn er hluti af matar-menningararfleifi okkar frá Danmörku þar sem hinnar frægu Hafmeyju H.C. Andersen er minnst með bronsstytta við ströndina. Með þessu fögnum við nýlendarfleifi okkar og sköpum minnismerki sem með tímanum á eflaust eftir að verða vinsæll staður fyrir bæði heimamenn og ferðalanga að taka myndir af.“

LÖGGUR Á HESTBAKI

Einn vill sjá lögreglumenn á hestbaki í miðbænum líkt og þekkt víða erlendis. „Fyrir utan gagnsemi þess til almennra lögreglustarfa þá væri það bara krúttlegt. Gott fyrir ímyndarsköpun lögreglunnar og gaman fyrir borgara og túrsta.“

RÍFA SKUGGAHVERFIÐ

Líklega mun róttæka hugmyndin að rífa Skuggahverfið eins og það leggur sig ekki ná fram að ganga. En sá sem stakk upp á því vill losna við það sem hann kallar „ljótustu blokkir Íslands“. „Þær eru lýti á borginni. Ef ekki er hægt að rífa þær, þá mætti alla vega gera þetta að almennilegri borgarmynd með landfyllingu hinum megin við Sæbrautina þar sem reistir yrðu jafnháir skjákljúfar ætlaðir félagsíbúðum.“

HÁALEITI OG BÚSTAÐIR

STYTТА AF STELLU Í ORLOFI

Einn vill sjá stytta af frú Stellu úr myndinni Stella í orlofi í Hæðargarði, en það var heimili hennar í myndinni. Rökin? „Bæði til gamans og til þess að sýna vinsælasta kvenkarakter í íslenski kvikmyndasögu virðingu. Stella er goðsögn sem á skilið að fá stytta.“



LIFANDI BÓKASAFN

Ein frumleg hugmynd er um það sem kallast lifandi bókasafn þar sem hægt væri að bóka samverustund með sögumanni eða -konu. Þetta væri gert til að minnka einmanaleika og rjúfa félagslega einangrun. „Opna aðstöðu og setja upp heimasíðu þar sem hægt er að bóka samverustund með sögumanni eða -konu, lifandi bókasafn.“

BREIÐHOLT

LEIÐIR FRÁ EFRA-BREIÐHOLTI YFIR Í NEÐRA

Breiðhlytingum virðist umhugað um að fá nýjar leiðir til að ferðast milli Efra- og Neðra-Breiðholts en nokkrar ólíkar hugmyndir hafa borist um hvernig það sé framkvæmanlegt. Risarennibraut er ein hugmynd, zip-línur er önnur, þrekstigi er líka nefndur sem hugmynd og svo aparóla.

Hressandi hugmyndir að betri hverfum

Stytta af Kanye West, rennibraut í gegnum Breiðholt og löggur á hestbaki eru nokkrar af undarlegri hugmyndunum sem hafa borist í verkefnið Hverfið mitt á vegum Reykjavíkurborgar.

Erla Dóra Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Betri Reykjavík, samráðsvefur Reykjavíkurborgar, er vettvangur þar sem borgarþátttakendur geta gefið álit sitt á hinum og þessum verkefnum og tekið þátt í stefnumótun.

Nú hefur verið kallað eftir

hugmyndum í verkefnið Hverfið mitt þar sem borgarþátttakendur geta komið hugmyndum sínum um betra hverfi á framfæri. Við fljóta skoðun má merkja sameiginleg þemu milli hverfa. Íbúa langar í fleiri leiksvæði, ærslabelgi, betri aðstöðu fyrir hunda, bætt umhverfi og fegurri hverfi. Þar má þá einnig finna nokkrar óvenjulegar hugmyndir sem skera sig nokkuð úr. ■

HLÍÐAR

„HOLLYWOOD“-SKILTI Í ÖSKJUHLÍÐ

Ein hugmyndin lýtur að skilti í Öskjuhlíðinni að fyrirmynd Hollywood-skiltisins í Bandaríkjunum, en hugmyndasmiði þykir Öskjuhlíðin eiga ýmislegt sameiginlegt með Hollywood. „Öskjuhlíðin er á margan hátt keimlík Hollywood-hæð. Í fyrsta lagi er einstakt útivistarsvæði að finna á báðum stöðum. Í öðru lagi er að finna útsýnispalla á báðum stöðum, Griffith Observatory og svo í Perlunni. Í þriðja gnæfa bæði Hollywood-hæð og Öskjuhlíð yfir borgarland og gefa þannig hinu daglega amstri uppbot og veita lífinu lit. Það eina sem er ólíkt með þessum stöðum er sem stendur að það er ekkert skilti í Öskjuhlíð.“

LAUGARDALUR

DANSPALLUR

Ein hugmyndin er um upphitaðan danspall í Laugardalnum. Pallurinn væri í skjóli og þar væru líka hátalarar. „Dans er ekki með neina aðstöðu í dag úti og er frábær forvörn og góð rækt. Það er fjöldi af fólki á öllum aldri að stunda dans en það er engin aðstaða sem er öllum opin.“

RÚM Í MIÐJUM LAUGARDALNUM

Stutt og laggóð tillaga barst um rúm í miðjum Laugardal. Rökstuðningurinn var knappur og skýr: „Til þess að sofa.“

GARÐSLÁTTUR

Líklega er það íbúi hokinn af reynslu sem kom með þá hugmynd að banna hávaðasama vinnu og garðslátt á sunnudögum. Rökstuðningurinn var eftirfarandi: „Bara til að njóta sunnudaga án óþarfa hljóðmengunar.“

SKELFILEGUR ENDIR Á GÓÐUM DEGI

Hjónin Tex og Diane McIver voru vel stæð, Tex var lögfræðingur og varastjórnarformaður á lögfræðistofu sinni en Diane var sterk og öflug viðskiptakona, þekkt fyrir gjafmildi. Allt virtist leika í lyndi þar til góður dagur var að kvöldi kominn.

SAKAMÁL

Máni Snær Þorláksson
manisnaer@dv.is



Saman áttu hjónin risastóran búgarð í Putnam-sýslu í Georgíuríki í Bandaríkjunum og fínt heimili í úthverfi borgarinnar Atlanta. Í september árið 2016 voru hjónin að gera sér glaðan dag, fóru í golf og vínsmökkun. Þegar dagurinn var að kvöldi kominn bauðst góð vinkona Diane, Dani Jo, til að keyra þau heim. Dani Jo hafði ekki neytt áfengis þann daginn, ólíkt hjónunum.

Á leiðinni heim ákvað Dani að taka krókaleið, líklegast vegna mikillar umferðar á hraðbrautinni. Tex, sem hafði á leiðinni sofnað í aftursætinu, vaknaði þegar Dani ók í gegnum hverfi sem honum finnst ansi skuggalegt. Tex, sem þá virtist vera áhyggjufullur, bað eiginkonuna sína um að rétta sér byssuna sína sem var geymd í plastpoka á milli sætanna.

Sofnaði með byssuna

Tex tók við byssunni og hélt á henni. Hann hlýtur að hafa verið þreyttur eftir daginn því hann sofnaði fljótlega aftur með byssuna í kjöltunni. Hann vaknaði síðan við byssuskot, skot sem hljóp úr byssunni hans á meðan hann svaf – eða það er allavega það sem hann vill meina að hafi gerst. Skotið fór nefnilega beint í gegnum framsætið og í bakið á eiginkonu hans.

Málið er töluvert flóknara en það virtist vera í fyrstu. Þegar rannsókn á málinu var fyrst opnuð var gengið út frá því að um slys væri að ræða, hræðilegt slys. Tex mætti í yfirheyrslur hjá lögreglunni og sagðist vera miður sín og að hann hefði gert allt sem hann gæti til að bjarga eiginkonu sinni. Hann sagði til að mynda að hann hefði hvatt Dani Jo til að gefa í svo þau kæmust fyrir á sjúkrahús með Diane.

Tex sagði Dani að keyra á Emory-sjúkrahúsið. Diane lést 63 ára að aldri, skömmu eftir að þau mættu með hana á bráðamóttöku sjúkrahússins.

Undarleg ákvörðun

Nokkrum dögum eftir andlát Diane fór lögreglan að velta því fyrir sér hversu óvart



McIver-hjónin lifðu lúxuslífi en það endaði ekki vel.

SKJÁSKOT/CBS NEWS



MYND/LINDA OG RANCE WINKLER

GJAFMILD

Viðskiptakonan Diane McIver var þekkt fyrir einstaka gjafmildi.

Tex hafði sagt að skotið hefði hlaupið af byssunni eftir að Dani keyrði yfir hraðahindrun. Dani sagði hins vegar að bíllinn hefði verið stöpp á rauðu ljósi þegar Diane fékk skotið í bakið.

Seldi dýru fötin og skartgripina hennar

Nokkrum vikum eftir að Diane lét lífið komu upplýsingar í ljós um eignir Tex McIven, eða öllu heldur skortinn á þeim. Tex skuldaði eiginkonu sinni peninga og það var alls ekkert klink sem hann skuldaði.

Tex hafði fengið 350 þúsund Bandaríkjadali lánaða hjá Diane. Einhverjum gæti þótt skrítið að hjón væru að lána hvort öðru peninga en McIven-hjónin höfðu ákveðið að sameina ekki fjármálin sín við giftinguna. Tex fékk lánið í lok árs 2011 og átti að borga það með vöxtum í lok ársins 2014. Þegar Tex náði ekki að borga lánið til baka lengdi Diane frestinn um þrjú ár.

Þá tók það ekki langan tíma fyrir Tex að selja dýru fötin og skartgripina sem Diane átti. Hann seldi yfir 2.000 hluti sem voru í hennar eigu, einungis tveimur mánuðum eftir að hún lést.

Eftir þetta var Tex ákærður fyrir að myrða Diane, ekki af slysi heldur af ásetningu. Saksóknararnir í málinu vildu meina að dauði Diane hefði verið skipulagður af eiginmanni hennar.

„Hann sagði að ég þyrfti að passa mig“

Saksóknararnir í málinu sýndu kviðdóminum allt þetta við réttarhöldin og meira til. Þeir sýndu til að mynda fram á að Diane ætlaði að gefa guðsyni sínum, hinum sjö ára gamla Austin Schwall, búgarðinn sem þau hjónin áttu. Því var Tex ekki sammála.

Næsta trompið á hendi saksóknaranna var fyrsta vitnið, Dani Jo Carter, bílstjóri hjónanna þessa örlagaríku nótt. „Ég heyrði hvegg og vissi ekki hvaðan hann kom, ég hélt að það hefði orðið sprenging einhvers staðar,“ sagði Dani. „Ég gerði mér ekki strax grein fyrir að um byssuskot væri að ræða.“

Dani segist hafa haldið fyrst að þetta væri einhvers konar brandari. Þegar hún sá að svo var ekki hugsaði hún að næstu mínútur væru gríðarlega mikilvægar, hún yrði að drífa sig á spítalann til að bjarga lífi vinkonu sinnar.

Hún brunaði af stað á spítalann en heyrði líf vinkonu sinnar fjara út. Tex hafði áður sagt að hann hefði hvatt Dani til að keyra hraðar en annað kom í ljós í dómsalnum. Tex sagði henni að keyra hægar.

„Hann sagði að ég þyrfti að passa mig. Að það gæti verið fólk þarna úti með barnavagna,“ sagði Dani. Þá sagði hún einnig að Tex hefði hvatt hana til að ljúga að yfirvöldum um aðild sína að málinu.

Hræðilegt slys eða kaldrifjað morð?

Það tók langan tíma en kviðdómurinn komst loks að niðurstöðu um hvort um hræðilegt slys hefði verið að ræða eða kaldrifjað morð. Tex var ekki dæmdur sekur um morð að yfirlögðu ráði, hann var hins vegar dæmdur sekur um kaldrifjað morð af annarri gráðu, það er að hann hefði vísvitandi drepið eiginkonu sína.

Tex McIver var dæmdur í lífstíðarfangelsi en hann þarf að sitja inni í að minnsta kosti 30 ár. Þar sem hann var á átt-ræðisaldri þegar dómurinn féll er afar líklegt að hann eyði því sem eftir er af ævinni á bak við lás og slá. Þar sem hann var dæmdur sekur um morð fær hann ekki krónu af þeim 7 milljónum Bandaríkjadala sem Diane átti þegar hún lést. ■

„Hann sagði að ég þyrfti að passa mig. Að það gæti verið fólk þarna úti með barnavagna.“

skotinu hefði verið hleypt af. Það vakti til dæmis athygli lögreglunnar að Emory-sjúkrahúsið var tiltölulega langt í burtu frá staðnum sem skotinu var hleypt af. Þrjú önnur sjúkrahús voru

mun nær þeim heldur en Emory-sjúkrahúsið. Það var því afar undarlegt að Tex skyldi ákveða að fara þangað með Diane.

Fleira vakti athygli lögreglunnar sem rannsakaði málið.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Bókin *Dóttir – Leið mín til tveggja heimsmeistararitla í CrossFit* eftir Katrínu Tönju Davíðsdóttur er frábær fyrir CrossFit-iðkendur sem og annað íþróttafólk. Allt sem ég lærði er hugarfarslegt, enda sýnir Katrín Tanja að líkamleg geta kemur þér aðeins hálf leið, hugarfarið kemur þér yfir lokalinuna.

Rád Katrínu Tönju eiga þó ekki aðeins við íþróttafólk eða íþróttaiðkendum. Allir geta tekið þessi ráð og innleitt þau í daglegt líf.

1. Rád eru ómetanleg

Í fjórtánda kafla rifjar Katrín Tanja upp heimsleikana í CrossFit árið 2016. Það voru margar erfiðar greinar það árið, eins og raunar hvert ár, en stundum kemur fyrir að það eru nýjar æfingar sem hafa aldrei verið í keppni áður.

Í einni greininni átti Katrín Tanja að velja gríðarstórum sívalningi sem lá á hliðinni og var hálf fullur af sandi. Óspurður gaf æfingafélagi hennar og CrossFit-stjarnan Mat Fraser henni ráð sem nýttist henni afar vel í keppinni.

Seinna á heimsleikunum gerði Katrín Tanja mistök í keppninni og var mjög vonsvikin og reið. En eftir að hafa fengið góð ráð frá bæði þjálfaranum sínum og öðrum keppanda, Cole Sager, þá leit hún atburði dagsins allt öðrum augum og var upptendruð í lok dags, reiðubúin að gefa allt í lokadaginn. Hún endaði með að vinna heimsleikana það árið, annað árið í röð.

Þetta sýnir að það er í lagi að þiggja og biðja um ráð. Maður er nefnilega ekki sjálfur alltaf með svörin og það er engin skömm að því að viðurkenna það. Rád geta verið ómetanleg.

2. Af hverju?

Þú verður að finna út af hverju þú ert að gera það sem þú gerir. Þú verður að vita af hverju þú ert að æfa á hverjum degi, þú verður að vita af hverju þú liggur lafmóð á gólfinu eftir hverja æfingu. Ef þú ert ekki með neina ástæðu er erfitt að gefa sig alla í þetta.

Sama gildir með allt annað sem þig langar að afreka, bæði lítið og stórt. Um leið og þú finnur ástæðuna, og í senn drifkraftinn, þá gengur þér miklu betur.

3. Viðhorf eru ekki endanleg

Í bókinni talar Katrín Tanja um þroska sinn sem íþróttakonu. Hún rifjar upp erfið augnablik þar sem hún, að eigin sögn, tók frekjukast á æfingu því eitthvað fór úrskeiðis eða hún stóð sig ekki eins og hún vildi.

Það tók hana tíma, æfingu og sjálfsvinnu að breyta við-



Katrín Tanja hefur lagt mikið á sig til að komast á þann stað sem hún er á í dag. MYND/STEFÁN KARLSSON

ÁTTA ATRIÐI SEM ÉG LÆRÐI AF KATRÍNU TÖNJU

CrossFit-stjarnan Katrín Tanja Davíðsdóttir gaf nýlega út bókina *Dóttir – Leið mín til tveggja heimsmeistararitla í CrossFit*. Það geta allir lært eitthvað af Katrínu Tönju, hvort sem þú ert afreks-íþróttamaður, íþróttaiðkandi eða æfir ekki neitt.

horfi sínu og seinna mætti hún svipuðum aðstæðum með allt öðrum viðbrögðum. Þó að maður geti ekki stjórnað aðstæðum þá getur maður stjórnað viðbrögðum sínum og það skiptir miklu máli hvernig maður ákveður að bregðast við erfiðleikum og mótlæti.

Katrín Tanja sýnir að það er hægt að læra, þroskast og breyta viðhorfi. Ekkert er endanlegt.

4. Haltu áfram

Katrín Tanja hefur tileinkað sér hugsunarháttinn að halda

áfram í stað þess að stoppa ekki. Þegar hún er að fara í gegnum mjög erfiða æfingu eða er að keppa og líkaminn er að öskra, þá segir hún við sjálfa sig: „Haltu áfram“ í stað „ekki stoppa“. Að stoppa er ekki í myndinni.

5. Jafnvel meisturum getur liðið illa

Katrín Tanja opnar sig um erfiðleika á mjög einlægum hátt. Hún segir hreinskilnilega frá þroskasögu sinni sem íþróttamanns, hvernig henni tókst að breyta viðhorfi sínu

og hegðun í átakanlegum aðstæðum. Hún segir frá þunglyndi sem hún glímdi við ári eftir að hún varð heimsmeistari. Hún segir frá tímanum þar sem hún tapaði lönguninni til að æfa, ástríðunni sem hafði keyrt hana áfram öll þessi ár. Hún segir frá viljanum sem fór í að byrja að vinna í sjálfri sér og komast loks aftur á rétta braut, sem leiddi til þess að hún komst á verðlaunapall ári seinna á heimsleikunum.

Katrín Tanja sýnir okkur að öllum getur liðið illa, meira

að segja heimsmeisturum og hraustustu konu í heimi.

6. Þakklæti

Það sem hjálpaði Katrínu Tönju var að efla vitund sína um þakklæti. Hún fékk bókina *The Five-Minute Journal*. Á hverjum degi skrifaði hún í bókina þrjú atriði sem hún var þakklát fyrir. Til viðbótar skrjáði hún þrjú atriði sem hún vildi tileinka sér, það sem hún hafði lært þann daginn og nokkur atriði sem hefðu getað farið betur.

Að æfa þakklæti hjálpaði Katrínu Tönju gríðarlega og sýnir það að við gætum öll sýnt meiri þakklæti. Það er gott að hugsa hvað í lífi okkar við höfum til að vera þakklát fyrir, frekar en hvað okkur skortir.

7. Vinátta fer í gegnum súrt og sætt

Ein besta vinkona Katrínu Tönju er Annie Mist Þórisdóttir, sem kom Íslandi á kortið í CrossFit. Þegar Katrín Tanja var að kynna CrossFit kynntist hún Annie Mist, þær æfðu mikið saman og urðu fljótt góðar vinkonur. Eftir að Katrín Tanja tók erfiða ákvörðun árið 2012 um að fylgja ekki Annie á nýja CrossFit-stöð slitnaði upp úr vináttu þeirra. Þær töluðust ekki við um stund og viðurkennir Katrín að hún sjái eftir að hafa ekki farið með Annie. Í dag eru þær bestu vinkonur, æfingafélagar og keppinautar.

Saga Katrínu Tönju og Annie Mist sýnir að í vináttu, rétt eins og öðrum samböndum, er hægt að ganga í gegnum bæði súrt og sætt. Góð og falleg vinátta á skilið annað tækifæri.

8. Fjölskyldan skiptir máli

Katrín Tanja er mjög nán fjölskyldu sinni, sérstaklega ömmu sinni og afa. Hún opnar sig um sáran missi sem hafði mikil áhrif á hana. Amma hennar lést eftir stutta baráttu við hvítblæði. Amma hennar var bæði besta vinkona hennar og hennar stærsti aðdáandi. Sorgin var Katrínu Tönju mikið áfall og tók það hana langan tíma að geta rætt um hana.

Í dag er amma hennar alltaf með henni, áður fann hún sterkt fyrir nærveru hennar á áhorfendapöllum, hvort sem hún var þar eða ekki. Nú finnur hún fyrir nærveru hennar á keppnisvellingum. Þegar Katrín Tanja vann seinni heimsleikana var hún með hálsmen sem minnti hana á ömmu sína. Minningin um ömmu hennar kom henni í gegnum erfiðustu kaflana og var sigurinn tileinkaður ömmu hennar.

„Ég hafði nýja og sterkari ástæðu til að berjast: Ömmu. Hún hafði fylgt mér í gegnum þetta. Hún hafði hjálpað mér að berjast til hins ýtrasta. Sigurinn var miklu þýðingarmeiri vegna hennar.“

Sorgir og sigrar Katrínu Tönju sýna hvað fjölskylda skiptir miklu máli og hvað ástin er sterk. ■



CC Flax frá Lifestream hefur sýnt sig og sannað sem afar áhrifamikil lífrænt næringarefni sem hjálpar fólki að losa sig við aukakíló, halda þeim frá, auka upptöku steinefna, bæggja burt bjúg og margt fleira. Þú verður einfaldlega léttari með CC Flax.

MYND/GETTY

Ritrýndar vísindarannsóknir sýna að konur með mikið af lignans í blóðinu hafa að meðaltali um 8,5 kílóum minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið lignans. Einnig sýnir fjöldi rannsókna fram á að lignans gefur frábæran árangur við verkjum og vanlíðan vegna hormónaójafnvægis, fyrirtíðaspennu kvenna á öllum aldri, við svefnvandamálum, skapsveiflum og svitaköstum. Lignans stuðlar að hormónajafnvægi á heilbrigðan hátt. Þá er einnig talið að lignans geti seinkað breytingaskeiðinu hjá mörgum konum. Margar konur tala um stórbætta tilfinningalíðan og betri líkamlega líðan, sérstaklega kringum blæðingar og að losna við tíðaverki og aðra verki tengda þeim.

Lignans er einungis að finna innan í trefjahýði hörfræja og gagnast líkamanum ekki þegar það kemur úr heilum fræjum eða hörfræjaolíu. CC Flax er því eitthvað sem við ættum flest, og þá sérstaklega konur, að ihuga að taka inn að staðaldri.

Hörfræin sem notuð eru í CC Flax frá Lifestream eru lífrænt ræktuð og innihalda meira magn af lignans en hefðbundin hörfræ. Fjöldi rannsókna sýnir fram á mikla virkni innihaldsefna CC Flax við að draga úr aukakílóum en dæmi eru um að konur hafi náð af sér mörgum kílóum, upp í 20 kíló, bara með því að strá einni teskeið af CC Flax út á til dæmis AB mjólk, grautinn eða í vatn á morgnana. Þá dregur neysla CC Flax úr fitusöfnun og með reglulegri inntöku má fækka kílóum fljótt og fyrirhöfnin við að halda sér í kjörþyngd verður minni.

Trönuberjafrae og bjúgur

CC Flax frá Lifestream inniheldur einnig lífræn mulin trönuberjafrae, en fjöldi rannsókna sýnir fram á virkni þeirra við að draga úr og fyrirbyggja vökvaföfnun. Mulin fræin eru mun öflugri en hreinn safi úr berjunum en sýnt hefur verið fram á að trönuber styðji heilbrigðara tannhold og verji slímhúð, blöðru og þvagkerfi gegn sýkingum. Árangur finnst fljótt og bjúgur rennur af líkamanum.

Heilbrigð leið til að léttast og efla heilsuna

Einstök blanda lífrænna næringarefna í CC Flax frá Lifestream stuðlar að heilbrigðri hormónastarfsemi, minnkun á bjúg, bættri líðan og betri heilsu almennt. Þá hjálpa lignans og trönuberjafraein við að losna við aukakílóin og halda þeim í skefjum.



CC Flax frá Lifestream inniheldur öflugna blöndu af fyrsta flokks lífrænt ræktuðum innihaldsefnum; lignans, muldum trönuberjafraejum, ómega-3 og þörungakalki.

Þörungakalk og steinefni

Að auki inniheldur CC Flax þörungakalk sem er lífrænt vottað og vegan, auk kalksins inniheldur kalkþörungurinn steinefni eins og magnesíum, jöð og járn. Skortur á kalki getur verið lúmskur og getur lýst sér í einbeitingarskort, depurð, kvíða, svefnvandamálum, sinadrætti í vöðum og húðþurrki. Kalk er eins og flestir vita afar mikilvægt fyrir tennur, tannhold, bein, húðina, hár og neglur og taugaboð vöðva. Dagskammtur af CC Flax veitir 33% af dagsþörf á kalki. Þess má geta að regluleg inntaka á kalki dregur úr fitusöfnun þar sem kalk getur bundið allt að 6 kíló af fitu í meltingarveginum á ári samkvæmt rannsóknum og stuðlar þannig að kjörþyngd, jafnvægi og vellíðan.

Alfa og ómega-3

Að lokum inniheldur CC Flax ÓMEGA-3 ALA fitusýrur sem koma úr plöntum. Ómega-3 styður, eins og þekkt er, við heilbrigði hjartans og er mikilvægt fyrir starfs- og lærdómshæfni heilans. Ómega-3 eflir ónæmiskerfið og lækkar kólesterólfitu í blóði. Það hægir á hrönnun líkamans og húð verður frísklegri og mýkri.

CC Flax frá Lifestream:

- Er frábært gegn bjúg.
- Er gott til að greinast og viðhalda kjörþyngd.
- Styrkir blöðru- og þvagkerfi.
- Styrkir rétta starfsemi ristilsins.
- Styrkir og eflir hormónajafnvægi fyrir konur á öllum aldri.

CC Flax frá Lifestream er 100% lífrænt og inniheldur ekkert glúten eða aukaefti. Það inniheldur enn fremur engin erfðabreytt efni og hentar grænmetisættum. Ráðlagt er að neyta einnar kúfaðrar teskeiðar á dag af CC Flax. Þá er hægt að setja eina kúfaða teskeið út á t.d. AB mjólk, grautinn eða í vatn/safa fyrripart dags, en bragðið er mjög gott. ■



POWERFUL NUTRITION
FROM PLANTS

Fæst í flestum apótekum, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaupum, Melabúðinni, Grænni heilsu og netsölu www.celsus.is

FRJÁLSLEGUR BÓNDADAGUR NÚTÍMAFÓLKS

Fyrsti dagur þorra er bóndadagur sem í ár er föstudagurinn 22. janúar. Þá er hefð fyrir því að húsfreyjur geri vel við bónda sinn en hefðirnar hafa þróast frjállega í gegnum árin. DV heyrði í nokkrum valinkunnum einstaklingum um þeirra plön fyrir bóndadaginn.



MYND/ADSEND

KJÁNALEGUR DAGUR FYRIR TVO HOMMA

„Fyrstu árin var þetta kjánalegur dagur fyrir tvo homma sem myndu frekar halda upp á bændadaginn en bóndadaginn og iðulega var brugðist við deginum með þögn eða hunsun. Eftir því sem sambandið þroskaðist þá fórum við að nálgast daginn ýmist með húmor, rómantík eða samblandi af hvoru tveggja,” segir Guðlaugur Kristmundsson, framkvæmdastjóri þingflokks Viðreisnar. Hann hefur undanfarin tólf ár verið í sambandi með innanhússhönnuðinum og flugþjóninum Andrési James Andréssyni.

„Uppáhaldsminningin um bóndadaginn er þó þegar ég mætti heim í sveit á þorablót í Árnesi og bauð Andrési með í fyrsta skipti. Hann small strax inn í samfélagið og ég hitti hann lítið sem ekkert allt blótið því hann var þar að kynna fólk allt kvöldið. Ég fékk svo að ári hvatningu frá sveitungum mínum til þess að mæta með Andrés aftur á blótið og að halda vel í þennan mann, það væri sko vel hægt að spjalla, dansa

Gulli og Andrés hafa náð að nálgast bóndadaginn með húmor og rómantík.

eða næra andann með honum. Við höfum svo reynt að standa við það og þorablótin eru núna ýmist sótt í Árnesi eða í Garðabæ þar sem við búum núna,” segir Guðlaugur, sem er aldrei kallaður annað en Gulli.

ALLA STRÁKA LANGAR Í BLÓM

„Bóndadagurinn kemur alltaf jafn mikið aftan að mér. Ég býst aldrei við honum strax svona korteri eftir jól,” segir Snærós Sindradóttir, dagskrárgerðarkona á RÚV. Bóndi hennar er Freyr Rögnvaldsson, blaðamaður á Stundinni. „Maðurinn minn elskar þorramat og þjóðlegan bjór svo ég hef oft reiddað mér daginn fyrir bóndadag í einhverju þan-ikki á síðustu krónum mánaðarins. Eitt árið gaf ég honum samansafn af einhverjum súrhvalsbjörum og öðru misgirnilegu. Annað árið gleymdi ég bóndadegi þar til í hádeginu en lét þá senda til hans í vinnuna stærðarinnar blómvönd sem ég veit að hitti algjörlega í mark, bæði hjá honum og strákunum á skrifstofunni sem urðu grænir af öfund yfir rómansinum. Alla stráka langar í blóm. Það er mín reynsla.

Freyr toppaði sig hins vegar sjálfur svo rækilega bæði á konudag og Valentínusardag í fyrra að ég hef



MYND/ADSEND

ákveðið að láta þennan dag hætta að koma svona í bakið á mér. Þess vegna reiddaði ég báðum dögum á ofurútsölu á netinu 1. janúar og get svo bara hallað mér aftur og beðið eftir að tækifærið renni upp til að færa honum góða og verðskuldaða

gjöf. Við höfum aldrei haldið upp á Valentínusardag fyrr en hann dúkkaði upp með gjafir í fyrra en mér finnst það eiginlega bara frábært. Það er um að gera að gera sem mest úr þeim dögum sem strjúka ástinni á einhvern hátt.”

NETFLIX PARTY HVORT Í SÍNU LANDINU

Leikarinn og skemmtikrafturinn Vilhelm Neto trúlofaðist Katrine Gregersen Vedel fyrir tæpu ári. Katerine er að læra grafíska hönnun í KEA-háskólanum í Kaupmannahöfn og verða þau því hvort í sínu landinu á bóndadaginn.

„Ástin mín verður þá nýfarin í nám til Danmerkur og þar sem ég get ekki komið með verð ég ansi rafrænn og verður planið að horfa á eitthvað saman í Netflix Party og við pöntum sitt hvora pitsuna,” segir Vilhelm. „Annars mun þessi bóndi sjá um að tríta sig sjálfan þann dag, hver veit svo nema að mamma sé með einhvern lítinn pakka, hún elskar að halda upp á hátíðlega daga.”

Vilhelm segir að Katerine muni líklegast búa á Nørrebro sem sé náttúrulega uppáhaldsstaðurinn hans í Köben. „Þannig að þið sjáið mig á krá í Nørrebro við fyrsta tækifæri,” segir hann.



MYND/ADSEND

MIKIL RÓMANTÍK ALLA AÐRA DAGA ÁRSINS

„Ég man í fyrsta lagi aldrei eftir bóndadeginum hvað þá konudeginum og við Bragi erum afskaplega léleg í að halda hvers kyns rútínu á hlutunum. Ég á fullt í fangi með að muna alla bláu og gulu dagana sem snúa að krökkunum,” segir Helga Arnardóttir, fjölmiðlakona og rithöfundur, sem er í sambúð með Braga Þór Hinrikssyni kvikmyndagerðarmanni.

„Einu sinni bjuggum við til geggjáðar fiskibollur eftir einhverri uppskrift og lofuðum hvort öðru að hafa alltaf fiskibollur á mánudögum og það var að sjálfsögðu ekki staðið við það mánudaginn næsta. Sama gildir um konu- og bóndadaginn. Ég held að hvorugt okkar hafi gert eitthvað sérstaklega rómantískt á þessum dögum. Það kemur fram einhver uppreisnarseggur í mér, að einhver dagur segi mér að ég þurfi að vera rómantísk. Hins vegar er rómantíkin mjög mikil í okkar sambandi alla aðra daga ársins. Bragi er mjög rómantískur almennt séð og þegar hann sér að ég er orðin mjög þreytt og protuð ungbarnamma þá er hann fljótur að bjóða mér eitthvert út að borða og passa að við gerum eitthvað fyrir okkur bæði.

Stundum leigjum við okkur sumarþústað yfir helgi og hvílum okkur saman. Okkur finnst yndislegt að komast í göngutúr, bíó eða í gufu. Mér finnst ótrúlega gaman að elda fyrir hann, hvað sem er, hvort sem það er tófu- og



MYND/ADSEND

grænmetiskássa eða kjöt, hann verður alltaf jafn þakklátur. Við erum mikið áhugafólk um kvikmyndir og það eru allveg gæðastundir að poppa og velja einhverja mynd til að horfa á. Stundum tökum við fyrir ákveðna leikstjóra og hánum í okkur nokkrar myndir.

En þegar maður er búinn að strauja allt á Netflix þá tökum við ákvörðun um að slökkva á sjónvarpinu og spjalla með tebolla. Það er ótrúlega mikilvægt að horfast í augu í smástund þegar allir eru sofaðir og fara yfir daginn saman.”

TÍMAVÉLIN

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Dagur B. Eggertsson sóttist eftir 1. sæti í prófkjöri Samfylkingarinnar 2006 og notaði hið skemmtilega slagorð „Góður Dagur til að kjósa“ sem birt var á kjördag. Þar var eftirfarandi skilaboðum beint til flokksbundins samfylkingarfólks: „Nú er tækifærið til þess að mæta á kjörstað og setja kraftmikinn og framfarasinnaðan mann í fyrsta sætið.“

Dagur fékk fyrsta sætið og ári seinna tók hann við sem borgarstjóri í hundrað daga, frá október 2007 til janúar 2008, eftir að meirihluti Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokks sprakk út af Orkuveitumálinu. Dagur fékk þó ekki að sitja lengi í þetta skiptið því í janúar tilkynntu Ólafur F. Magnússon, borgarfulltrúi F-listans, og Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, oddviti Sjálfstæðisflokks, að þeir hefðu ákveðið að mynda saman meirihluta með Ólaf í stól borgarstjóra.

Tími Dags kom þó aftur og hefur hann nú gegnt embætti borgarstjóra síðan 2014.

Ókeypís fyrir aumingja

Besti flokkurinn vakti mikla athygli þegar hann bauð fram í sveitarstjórnarkosningum í Reykjavík 2010 og fékk sex menn inn í borgarstjórn. Jón Gnarr varð borgarstjóri og þótti nálgun hans að hlutverkinu ansi frumleg.

Í stefnuskrá Besta flokksins sagði meðal annars: „Besti flokkurinn er frjálýndur og heiðarlegur lýðræðisflokkur sem vinnur að stöðugum umbótum á samfélaginu og lausn sameiginlegra viðfangsefna þjóðfélagsins á jafnréttisgrundvelli, með vísýni að leiðarljósi. Við viljum skapa besta samfélag sem til er þar sem öllum líður vel og eru gláðir og tala saman um Besta flokkinn og hvað sé best fyrir alla og hvað sé gaman að vera í Besta flokknunum. Við ætlum að skipuleggja óvissuferðir fyrir gamalmenni.“

Meðal kosningaloforda sem vöktu athygli voru Ókeypís í sund fyrir alla og frí handklæði, hlusta meira á konur og gamalt fólk, og ókeypís í strætó fyrir námsmenn og aumingja.

Einar úti í kuldanum

Einar Skúlason skipaði 1. sæti á lista Framsóknarflokksins í Reykjavík árið 2010 þegar hann fór fram undir slagorðinu „Þú meinar Einar“. Einar beitti sér fyrir „nýrri hugsun í íslenskum stjórnámálm“, hann vildi skapa fleiri störf, koma í veg fyrir skattahækk-



Dagurinn var sannarlega góður fyrir Dag.

ÞÚ MEINAR EINAR

Veljum endurnýjun

Ný hugan í íslenskum stjórnámálm er nauðsynleg og hefur endurnýjunar listi Framsóknar því að starfa með hugum um borgarþátt að heildarlífi og sína þeim kurtisi, viðfangi, trúnað og heildarleika í viðstöð og umbræðu.

Sköpum störf

Við ætlum að búa til störf með viðhaldi á húsum, meiri ferðamennsku, með því að endurskipa fjárfega, með því að nota Orkuveituna til að láta að fyrirtæki og svo framvegis og svo framvegis. Margt smátt gerir störf.

Aukum lýðræðið

Við viljum að SK borgarþátt á öllum aldri geti með undirskriftum komið máli á dagakrá borgarstjórnar.

Hækkum ekki skatta

Fjólkyldur eiga nógur erfitt með að láta enda ná saman. Við munum ekki hækka skatta og gjaldskrár umfram veifbólga.

Verjum velferðina

Þetta er vissulega kljúskænt slagorð, en kannski er bara ekki hægt að segja þetta öðruvísi. Þú verður að verja velferðina, standa við þu hana. Tímarnir eru erfðir. Fólk má ekki lesa á götum, börnin verða að fá góða menntu, það þarf að hugsa um eldri borgarana og það þarf að tryggja börnum leikskólalás. Þannig er það bara.

Fegrum hverfin

Græna byttingu í Reykjavík.

Einar Skúlason skipar 1. sæti á lista Framsóknarflokksins í Reykjavík. Hann er með BA gráðu í stjórnmálfræði og MBA gráðu frá Edinborg. Einar stjórnar Alþjóðahúsinu um arabíu við göðan orðstír. Hann er þingmaður barna fábri í Hlíðunum.



framsokn.is/reykjavik



Einar hafði ekki erindi sem erfði.

MYNDIR/TIMARIT.IS

Óvissuferðir fyrir gamalmenni

Auglýsingar í aðdraganda kosninga geta verið aldeilis skemmtilegar, rétt eins og þær geta verið mjög ófrumlegar og leiðinlegar. Við kíktum í tímavélinu og fundum mjög áhugaverðar auglýsingar.



ÓKEYPIS!
Þessi birtist fyrir borgarstjórnarkosningar 2014.

anir, verja velferðina og fegra hverfin í borginni. Auglýsingaherferðin vakti nokkra athygli, aðallega þó fyrir einmitt þetta slagorð því Framsókn náði engum manni inn í Reykjavík þetta árið og því var Einar úti í kuldanum.

Var ekkert að rannsaka málið

Síðan voru það auglýsingar þar sem myndefni var notað án heimildar. Framsókn og flugvallarvinir notuðu tölvugerða mynd frá arki-

tektastofu í leyfisleysi í heilsíðuauglýsingu sem birt var fyrir borgarstjórnarkosningarnar 2014. Í auglýsingunni var fullýrt að myndin sýndi fyrirhugaðar byggingar á hafnarbakkanum í Reykjavík en í raunveruleikanum sýndu myndirnar aðeins hluta af mögulegri útfærslu.

DV fjallaði um málið á sínum tíma en kosningastjórnin, Svanur Guðmundsson, fullýrti að myndirnar væru „úr skipulagi eða á vef borgarinnar“ og þegar hann



EKKERT LEYFI
Gleymdist að fá leyfi til að birta myndirnar.

var spurður hvort leyfi hefði fengist til að birta myndirnar sagði hann: „Ég hef ekki talað við einn né neinn um leyfi



HUGSUM UM BÖRNIN
Sjálfstæðisflokkurinn í Reykjavík lofaði að gera vel við borgarbörnin 1998.

fyrir einu né neinu. Þetta eru bara myndir sem mér voru réttar. Ég var ekkert að rannsaka hvaðan þær komu.“

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 vill gera gott hjónaband enn betra.

Sérfræðingur svarar



Sæl, Kristín. Ég hef verið að lesa pistlana þína og fengið út úr þeim ábendingar sem við hjónin höfum getað nýtt okkur til að gera sambandið betra. Við eigum ekki við neinn sérstakan vanda að stríða en mér finnst mikilvægt að hlúa vel að okkur og muna eftir hjónabandinu í amstri dagsins. Þess vegna langar mig til þess að fá hjá þér hugmyndir að því hvernig við getum sett okkur markmið og verkefni fyrir árið sem stuðla að enn betra og heilbrigðara sambandi.

Bestu kveðjur úr góðu hjónabandi.

Hamingja og vinátta

Já, góðan daginn og gleðilegt ár, kæra góða hjónaband!

Ef allir væru svona forsjálir þá væru mörg sambönd í betri málum. Ég hef stundum sagt í gríni að einhleypt fólk og þör á sínum allra fyrstu stigum í sambandi ættu að standa í biðröð eftir hjónabandsráðgjöf enda eru þá mestar líkur á því að hægt sé að fyrirbyggja vanda í framtíðinni. Og öllu gríni fylgir einhver alvara.

Það getur reynst vel að skoða parsambönd út frá fjórum mikilvægum stöðum, það er vinátta, ástríðu, lífskoðunum og þekkingu. Allir þessir þættir stuðla að jákvæðum áhrifum í parsambandi og í vinnu minni með þörum nota ég þá oft til þess að greina hvað er gott og hvar þarf að styðja betur við.

Vinátta og þekking

Ef þú spyrð hamingjusöm þör hvers vegna þau séu svona hamingjusöm þá er tíðasta svarið „vinátta“. Þessi breyta endurspeglar ótrúlega margt, það er að segja traust, virðingu, að njóta félagsskapar hvort annars, stuðning og allt það sem annars felst í góðum vinatengslum. Eruð þið hjónin vinir? Njótíð þið þess að hanga saman? Leitið þið í stuðning hvort hjá öðru? Ef ekki, þá gætuð þið sett ykkur markmið um að stuðla að meiri vinátta á árinu 2021.

Þekking er sá þáttur sem margir telja sig búa yfir (sérstaklega eftir langt samband) en það þarf ekki að boða gott. Ef við teljum okkur þekkja maka okkar þannig að við þurfum ekki að víða að okkur nýrri þekkingu um viðkomandi, þá er hætta á ferð. Uppáhaldsmaturinn þinn er ekki sá sami og hann var fyrir 15 árum. Við erum stöðugt að breytast og því þarf stöðugt að vera á tánum og kynnast upp á nýtt. Ég mæli með appi



MYND/GETTY

HVERNIG GERUM VIÐ GOTT HJÓNABAND BETRA?

sem heitir Card deck, það er sérhannað til þess að stuðla að meiri þekkingu milli maka og skapa dýpri samtöl um efni sem stundum gleymast.

Setja sér ástríðumarkmið

Ástríða er atriði sem margir nota sem mælistiku á ást. Ef þú finnur fiðrildi í maganum, spennu, losta og þrá, þá gera margir ráð fyrir því að það sé skýrt merki um að vera ástfangin. Aftur á móti gætir stundum nokkurs misskilnings þar vegna þess að við getum fundið fyrir ástríðu en skort vinátta og virðingu. Einnig er hægt að vera mjög ástfangin án þess að sambandið sé gríðarlega ástríðufullt. Hvort heldur sem er, þá skemmir held ég aldrei fyrir að auka nánd, spennu og þrá í parsambandi. Það gæti verið hjálplegt að setja sér einhver ástríðumarkmið, til dæmis að

skrifa hvort öðru ástarbréf, knúsast á hverjum morgni, stunda kynlíf með öðrum hætti en oft áður (oftar, lengur, á öðrum stöðum o.s.frv.) eða sofa hvort í sínu herberginu einu sinni í viku (það er gott að sakna).

Þegar talað er um lífsskoðanir þá er átt við gildi og hugmyndir fólks um lífið. Ef lífsskoðanir fólks eru líkar þá eru minni líkur á að par deili um minnstu smáatriði og ákvarðanir. En ef annar aðilinn er hægrisinnaður og hinn vinstrisinnaður, annar er kaþólikki og hinn trúleysingi, annar vegan og hinn kjötæta, þá geta skapast vandamál út frá hinum minnstu áskorunum. Við breytum ekki lífskoðunum annarra svo glatt, en við getum lært að bera virðingu fyrir þeim, vera sammála um að vera ósammála eða mætast á miðri leið.

Getur verið að lífsskoðanir ykkar séu ólíkar að einhverju leyti? Er það eitthvað sem væri gott að skoða, kryfja og ræða við upphaf nýja ársins? Mögulega getur slík umræða fært ykkur nær hvort öðru og varpað skýrara ljósi á sýn ykkar sem einstaklinga í parsambandinu.

Tengsl lykilatriði

Að lokum finnst mér alltaf gott að vitna í langtímarannsókn sem er enn í framkvæmd við Harvardháskóla um hamingju og heilbrigði karlmanna. Rannsóknin hófst fyrir rúmum 70 árum og var ætlað að skoða hvað það væri sem gerði 750 karlmenn hamingjusama og heilbrigða. Í dag eru 60 þeirra enn á lífi, þeir hafa sætt reglulegum, ítarlegum rannsóknum meiri hluta ævi sinnar og niðurstöðurnar eru skýrar. Sú breyta

sem hafði mest áhrif á það hvort þessir 750 karlmenn voru líkamlega og andlega heilbrigðir heitir tengsl! Tengsl við maka, vini, systkini eða vinnufélaga, tengsli þurftu ekki að vera mörg en því sterkari, því betra. Lokasvar mitt til þín er því að með því að styrkja tengsli ykkar á milli, verja tíma saman, ræða saman og hlúa hvort að öðru, þá eruð þið að auka líkurnar á því að þið bæði verðið hamingjusamari og heilbrigðari og sambandið verði sterkara og betra. Njótíð þess. ■

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.



Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533

Ferðaáætlun FÍ er komin út



HELGAR KROSSGÁTAN



		FRAM-BURÐUR FREMRI		EINKENNI ÞURÐ		MARGVÍS-LEGIR	SAMNING ARÐUR		
TÚNDRA GÓÐ-MENNSKA									HLUTDEILD
						MÆLA			
SUÐ GARÐI			5			GABB BÖLVAN-LEGA			
					VOTTUR HLUTA				
ÁLKA		VÍÐARI	FLYTJA						HAMRA
	FRÓÐUR ÚLDNA		HJARÐ-MAÐUR			BERGMÁLA	Í RÖÐ DÁLITLU		
ÞÍÐA AÐ AUKI				KK NAFN	HREYKJA HÝÐI				SKRÁ
			KAPPI AFKOMANDI		1	MANNA-LÆTI ÓSKAÐI			
TVEIR EINS		RÓGBERI NÚA		7		HÖRFA KRASSA	4		
GERI ÓFÚS			STARFA				DJÚP UM-TURNUN		
			GEGNA	ÁVÖXTUR NÁLÆGT					NEYTA
		FÚS TRÉ		6		SENDAST	HLUTA		
ÆSIR UNAÐUR				REIÐUR SÝNI				FISKUR	BLEKKJA
			STAÐNA GER-SIGRAR				MUNAÐUR Í FÉLAGI		
ÍPRÓTTA-FÉLAG SKÁLMA		BRAKA HVIÐA				GORTA STILLA		2	
			NAFN-BÆTUR					ÓVILD	
		BÖÐI ÓÐAGOT		3		MÆLI-EINING Í RÖÐ			ÓTTAST
ÞEFA TOR-TRYGGNI			VAGGA					SEFA	
						TILSÖGN			



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Áslaug Sigurðardóttir, Reykjavík.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Gegnum vötn, gegnum eld eftir Christian Unge.

Fyrsta sagan í nýjum spennubókaflokki um bráðalækninn Teklu Berg.

Tekla er ungur læknir á bráðadeild Nóbelsjúkrahússins í Stokkhólmi. Hún er eldklár og tekst af öryggi á við hverja áskorun í starfinu. En Tekla á sér leyndarmál. Fjölskyldusaga hennar er eitt flakandi sár og sársaukann þarf hún að deyfa dag hvern. Og hún býr yfir dýrmætum og hættulegum eiginleika: hún gleymir engu sem hún sér.

Þegar stórbruni verður í háhýsi í borginni bjargar Tekla lífi manns sem enginn veit hver er. Grunsemdir vakna um hryðjuverk og lögreglan vaktar sjúklinginn sem liggur rænulaus og skaðbrunninn á spítalanum. Er hann sprengivargur eða saklaust fórnarlamb – jafnvel maður sem Tekla þekkir mætavel og myndi fórna öllu fyrir?

Gegnum vötn, gegnum eld er geysivel fléttuð spennusaga um grimma undirheima, spillta yfirstétt og baráttu um auð og völd – en líka um böndin sem binda fólk saman til góðs og ills.

Höfundurinn, Christian Unge, er yfirlæknir í Stokkhólmi og hefur starfað fyrir Lækna án landamæra. Hann nýtir reynslu sína og þekkingu vel í bókunum um Teklu. ■

SUDO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

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

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.

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

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var **BÓLUEFNI**. Sem kannski var ekki svo ófyrirséð, enda það sem allflestum er mjög ofarlega í huga þessa dagana.

Og enn og aftur, líkt og undanfarið, ekki orð um þið vitið hvað í stafasúpunni þessa vikuna og engin orð sem svo mikið sem tengja má við þið vitið hvað, enda nóg komið af þeirri umræðu og meira að segja leyni-

gesturinn tengist ekki heldur þið vitið hverju í þetta skiptið.

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 það ástand sem nú ríkir líkt og vanalega á þessum tíma en fer hægt og sígandi að láta undan og þá á ég ekki við þið vitið hvað.

AMERÍSK KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT

- 1. pískra
- 6. sníkjur
- 10. skora
- 11. ábót
- 12. ávallt
- 13. út
- 14. sjávarmál
- 15. tími
- 16. skipta
- 17. tveir eins
- 18. skraf

LÓDRÉTT

- 19. káeta
- 22. verk
- 25. nota
- 26. böf
- 30. nytjar
- 32. þjaka
- 33. stoð
- 34. vara
- 35. bátur
- 36. mættir
- 37. fjarstæða
- 38. skafa

LÓDRÉTT

- 1. strjálíngur
- 2. löngun
- 3. bein
- 4. gorm
- 5. lokka
- 6. vísað
- 7. stökum
- 8. fugl
- 9. jarðar
- 11. tapa
- 17. atvikast

LÓDRÉTT

- 20. sýnishorn
- 21. gangfær
- 22. húftrygging
- 23. tíðar
- 24. drífa
- 27. spil
- 28. útdráttur
- 29. slanga
- 31. hærra
- 32. hyski

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

Skiltagerð og merkingar

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

BÍLAMERKINGAR Xprent.is

SKILTAGERÐ

KYNNINGARSVÆÐI

Xprent ehf. | Sundaborg 3 | 104 Reykjavík | 777 2700 | xprent@xprent.is

Fatamistöð stjarnanna

Það er óhjákvæmilegt að gera stundum mistök þegar kemur að klæðnaði, það hjálpar ekki að vera ávallt undir vökulu auga fjölmiðla sem festa það á filmu. Þegar horft er til frægustu fatamistaka stjarnanna koma tvær geirvörtur við sögu en það hefur þótt gríðarlega mikið mál ef kvenkyns geirvarta slystast til að sjást.



MYND/GETTY

KJÓLLINN BRÁST HENNI

Eitt frægasta „nipple slip“ allra tíma er örugglega þegar kjóll Töru Reid brást henni svo allsvakalega á rauða dreglinum fyrir afmæli Diddy árið 2004.

Þó að Tara væri þegar þekkt fyrir leik sinn í American Pie varð hún heimsfræg á einni nóttu eftir þetta atvik. Tara var á rauða dreglinum að stilla sér upp fyrir ljósmyndara þegar kjóllinn rann til og beraði allt vinstra brjóst hennar. Hún tók ekki eftir því og það liðu heilar tíu sekúndur þar til fjölmiðlafulltrúi gerði henni viðvart.

HNEPPTI VITLAUST

Boris Johnson, forsætisráðherra Bretlands, var hafður að háði og spotti í október síðastliðnum þegar glöggir netverjar tóku eftir því að hann hafi hneppt skyrtuermi vitlaust.

Myndir af mistökunum fóru eins og eldur í sinu um netheima. Stílisti stjarnanna, Lucas Armitage, sagði við MailOnline að þetta væri áhyggjuefni. „Við treystum forsætisráðherra til að stýra þjóðinni svo maður vonast nú til að hann geti leyst einföld verkefni sem við leyfum börnum að gera,“ sagði hann.



MYND/GETTY



SKJÁSKOT/YOUTUBE

HÁRIÐ Í VIFTUNNI

Söngkonan og gyðjan Beyoncé lenti í óheppilegu atviki á tónleikum árið 2013. Hún var að syngja lagið Halo og beygði sig niður fremst á sviðinu til að nálgast aðdáendur. Hún fór of nálægt viftu sem var á bak við hana og festist hárið á henni í viftunni.

Hún missti þó ekki úr nótu í laginu og söng á meðan öryggisverðir hjálpuðu henni að losa hárið úr viftunni. Hún hélt svo áfram að syngja og negldi það sem eftir var af laginu.

GAT HLEGIÐ AÐ ÞESSU

Fyrirsætan Chrissy Teigen vakti mikla athygli á rauða dreglinum fyrir AMA-verðlaunahátíðina árið 2016. Hún var í svörtum kjól eftir hönnuðinn Yousef Akbar.

Það var aðeins ein næla sem hélt saman kjól hennar og kom í veg fyrir að hún beraði sig alla, bæði að framan og aftan. Chrissy reyndi að halda kjólnum eins mikið í skorðum og hún gat, en hún endaði með að sýna meira en hún ætlaði sér.

Chrissy hafði gaman af atvikinu og gerði grín að því á Instagram daginn eftir. Hún þakkaði hárgreiðslukonu sinni fyrir, förðunarfræðingnum og svo að sjálfsgöðu snyrtifræðingi sínum sem fjarlægði öll skapahár.

Chrissy baðst þó afsökunar á þessu og svaraði gagnrýnendum á skemmtilegan máta. Maður einn spurði hana á Twitter hvað hefði orðið um að vera „dama“. Chrissy svaraði: „Ég er nokkuð viss um að það hafi greinilega sést að ég sé dama.“



MYND/GETTY



MYND/GETTY

GEIRVARTA OFURSKÁLARINNAR

Þann 1. febrúar 2004 voru tónlistarmennirnir Janet Jackson og Justin Timberlake að skemmta í hálfleik á Ofurskálinni (e. Super Bowl). Þar átti sér stað atvik sem er örugglega eitt frægasta og alræmdasta augnablik í langri sögu hálfleikjaskemmtunar Ofurskálarinnar.

Undir lok lagsins Rock Your Body átti Justin að fjarlægja brjóstahaldara Janet öðrum megin og geirvarta Janet, sem var skreytt einhvers konar skartgrip, var á sjónvarpsskjáum um 150 milljóna manna í rúma hálfu sekúndu.

Bandaríkjamenn voru hneykslaðir yfir atvikinu og sögðu Justin og Janet að þetta hefði ekki átt að fara svona, hann hefði óvart fjarlæggt meira af brjóstahaldaranum en hann hefði ætlað að gera. En það hafði verið ýjað að því fyrir sýninguna að eitthvað „hneykslanlegt“ myndi gerast í hálfleik.

Því miður hafði þetta afdrifaríkar afleiðingar fyrir Janet, en ekki Justin sem kom fram aftur í hálfleik Ofurskálarinnar fjórtán árum seinna. Margar útvarps- og sjónvarpsstöðvar hættu að spila lög hennar eftir atvikið.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Nanna Bryndís

STJÖRNUSPÁ Vikan 15.01. – 21.01.

Berfætt í grasinu...

Á þessu sinni verður rýnt í spilin fyrir söngkonuna Nönnu Bryndísi Hilmarsdóttur. Nanna hefur vakið mesta athygli með hljómsveit sinni Of Monsters and Men. Síðasta lagið þeirra sem kom út árið 2020 heitir Visitor, ótrúlega vel heppnað og ekki leiðinlegt að dansa við.

Nanna Bryndís er fædd í byrjun maímánaðar sem gerir hana að Nauti. Nautin eru miklar tilfinningaverur en þó jarðbundin. Þau eru þekkt fyrir metnað sinn og drifkraft, ákveðni og þrjúsku en það getur komið manni langt í lífinu. Nautin hafa gaman af efnislegum hlutum en eru alls ekki að eyða í óþarfa. Þau eru nautnaseggir og kunna að meta góðan mat og falleg heimili. Þau þrífast best á rútínu, skipulagi og öryggi. Mikil náttúrubörn sem elska að vera berfætt í grasinu.



MYND/VILHELM



Skilaboð frá spákonunni

Dulrænir og skemmtilegir tímar fram undan ef þú ert tilbúin til þess að hlusta og hleypa því inn...

Sexa í bikurum

Fortíðin | Bernskuminningar | Sakleysi | Gleði
Hér kemur upp einhver nostalgísk orka sem þú sækist mikið í. Mér finnst eins og þú sért að tengjast einhverjum upp á nýtt sem þú hefur verið í sambandi við áður. En tíminn í sundur hefur gefið ykkur tíma til þess að rækta ykkur hvort í sínu lagi þannig að þið eigið enn betur saman núna. Ég finn líka fyrir innra barninu í þér, þú vilt leika þér og ekki taka lífið of alvarlega. Ég sé mikinn dans í kringum þig. Það er eins og þú gefir þér meiri tíma til þess að rækta þetta innra barn og þínar þarfir almennt. Mögulega hefur þú ekki alltaf sett sjálfa þig í forgang en ert tilbúin til þess núna.

Heimurinn

Afrek | Sameining | Framkvæmd | Ferðalög
Heimurinn er auðvitað mikið lukkuspil og kemur upp hjá fólki þegar það finnur fyrir einhvers konar heild, þegar allt gengur bara upp. Verkefni sem virðist vera í erfiðri fæðingu mun koma heim og saman en krefst þó aukinnar þolinmæði. Þrátt fyrir að þú sjáir það ekki núna lofar þetta spil góðri útkomu og mikilli uppskeru. Langþráður draumur verður að veruleika og þótt það virðist varla mögulegt þá sé ég líka einhver ferðalög þegar líða fer á árið.

Páfinn

Andleg víska | Trú | Hefðir
Hér er vísað í innra ferðalag. Það er eins og þú hafir köllun til þess að kafa dýpra inn á við. Hugleiðsla verður meira að daglegri rútínu og þú finnur mikinn styrk þar. Innsæið þitt kemur líka sterkt inn og skilaboð koma til þín í draumum. Ráðlagt er að geyma dagbók við rúmið þitt því undirmeðvitund þín mun taka þátt í þínu næsta sköpunarverki.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Fjölmiðlakona og félagsfræðingur

Frá og með 18. janúar verður fréttatími Stöðvar 2 í læstri dagskrá og aðeins aðgengilegur áskrifendum. Fjölmiðlakonan Edda Andrésdóttir er öllum landsmönnum kunn og þulur í fréttatímanum. Hún er gift Stefáni Ólafssyni félagsfræðingi og lék DV forvitni á að vita hvernig þau eiga saman ef lítið er til stjörnumerkjanna.

Edda er Steingeit og Stefán er Vatnsberi. Þegar þessi tvö merki koma saman þá draga þau fram það jákvæða hvort í fari annars. Steingeitin er varkár og afar skynsöm á meðan Vatnsberinn er mikil hugsjónamanneskja. Á yfirborðinu virðast þau vera algjörar andstæður en þeirra samband er sterkt.

Þau eru bæði með sterkar skoðanir á öllu en tekst að ræða málin með ótrúlegri yfirvegum. Steingeitin þrífst á skipulagi og Vatnsberinn skilur oft ekki þessa árátu, en kann að meta öryggið sem fylgir henni.

Lykillinn er málamiðlun. Þau þurfa að vera reiðubúin að leggja spilin á borðið og koma til móts hvort við annað. ■



MYND/SAMSETT

Edda Andrésdóttir Steingeit

28. desember 1952

- Ábyrg
- Öguð
- Góður stjórndandi
- Skynsöm
- Besservisser
- Býst við hinu versta

Stefáni Ólafsson Vatnsberi

29. janúar 1951

- Frumlegur
- Sjálfstæður
- Mannvinur
- Drífandi
- Flýr tilfinningar
- Sveimhugi

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur 21.03. – 19.04.

Nú verða þér allir vegir færir, eða færari öllu heldur. Þú hefur ekki átt auðveldustu vikurnar upp á síðkastið en sérð nú fyrir endann á því. Þú hefur fengið það svigrúm sem þú þurftir til þess að núlstillja þig. Fjárfestu í sjálfum þér er mottó komandi daga!

♎ Vog 23.09. – 22.10.

Á meðan þú lofar þér að fara rólega inn í árið þá sérðu fyrir þér stóra hluti á árinu. Þú ert tilbúin í breytingar og ný tækifæri. Þessa vikuna leggur þú grunnvinnu að þeim verkefnum sem munu koma til þín. Einn tölvupóstur er mögulega byrjunin á nýju ævintýri.

♊ Naut 20.04. – 20.05.

Lausn við ákveðnu vandamáli eða svar við spurningu sem þú hefur gengið með í kollinum síðustu misseri kemur til þín. Verður mikið „aha“ augnablik því lausnin eða svarið verður svo skýrt og augljóst. Niðurstaða sem mun færa þér mikla gleði.

♏ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Sporðdrekin fær spennandi fréttir þessa vikuna frá kærnum fjölskyldumeðlim. Þú nýtur þín í faðmi fjölskyldunnar og tekur því óvenju rólega miðað við hversu ör þú ert venjulega, elsku Sporðdreki. *Savasana* er mantran þín.

♏ Tvíburi 21.05. – 21.06.

Should I stay or should I go now? er lag vikunnar hjá sæta tvíbbanum. Þú veist ekki alveg í hvorn fótinn þú átt að stíga. Hvernig væri bara að stíga lítinn dans í staðinn? Þú hefur mikla þörf fyrir breytingar.

♈ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Þó að þú skiljir manna best hugtakið að eyða peningum til þess að búa til peninga þá þýðir það ekki að það taki ekki aðeins á taugarnar. Ekkert sem eitt stykki gott Excel-skjal og rauðvínsglas getur ekki lagað. Gefðu þér góðan tíma til þess að skipuleggja vel næstu skref til þess að halda utan um planið.

♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Þetta verður góð vika varðandi peninga fyrir Krabbann. Einhver ákvörðun eða tækifæri sem kemur upp mun skila vel af sér. Stöðu-hækkun eða aukin viðskipti eru í orkunni sem umlykur þig. Þú segir „já, takk“ og „loksins“, enda hefur þú beðið eftir þessu.

♏ Steingeit 22.12. – 19.01.

Neyðin kennir naktri konu að spinna og þú ert síður en svo allsber. Þínum plönnum var hent út um gluggann en þannig byrja bestu ævintýrin. Þú ert til í þessar breyttu aðstæður og hefst handa við að búa til ný tækifæri.

♏ Ljón 23.07. – 22.08.

Ástamál eru þér ofarlega í huga. Ef þú ert einhleyp þá þarftu að stíga út fyrir þægindarammann og taka fyrsta skrefið. Ef þú ert hins vegar í sambandi þá er kannski komið að þér að leggja eitthvað *Icy Spicy* tilboð á borðið. Málin eru í þínum höndum.

♋ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Þú ert óvenju eirðarlaus þessa vikuna og finnur þér alls konar skemmtilegt að gera. Þú gengur á nokkur fjöll, ferð í sjósund, bakar nokkrar kökur og heldur eitt lítið og gott matarboð. Skemmtileg og uppátækjasöm vika fram undan.

♏ Meyja 23.08. – 22.09.

Horfðu í spegilinn og segðu eftirfarandi: „Ég get, ég ætla, ég skal!“ Þú hefur haft einhverjar efasemdir upp á síðkastið en finnur kraftinn og fókusinn þinn á ný. Þú ert færari í að sjá framfarirnar í litlu skrefunum, sem síðan munu koma þér á leiðarenda.

♋ Fiskur 19.02. – 20.03.

Ekki örvænta þótt það verði ekki mikið úr vikunni. Þú eyðir megninu af tímanum í dagdrauma sem eru alls ekki soun á tíma því það getur verið byrjunin á einhverju mögnuðu! Það er „Manifest“ vika fram undan hjá flæðandi Fisknum.

Ég borða mat sem ég elska og mat sem elskar mig

Ragga Nagli er þekkt fyrir að tala um heilsu á mannamáli. Hún byrjar daginn á æfingu klukkan sex og starfar sem sálfræðingur. Hvað ætli hún borði á venjulegum degi?

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Ragnhildur Þórðardóttir, betur þekkt sem Ragga Nagli, er klínískur heilsusálfræðingur, pistla-höfundur, einkaþjálfari og þáttarstjórnandi hlaðvarpsins Heilsuvarp. Hún æfir Cross-Fit, þungar lyftingar, hlaup, spretti og sund. Ragnhildur er virk á samfélagsmiðlum og skrifar gjarnan um heilsu á mannamáli. Ragnhildur er búsett í Kaupmannahöfn en fyrir tíma COVID var hún dugleg að koma til Íslands og halda fyrirlestra um heilsu.

Venjulegur dagur hjá Ragnhildi byrjar um klukkan 5.30-6.00 og þá tekur hún æfingu. „Ræktin er lokuð núna hér í Danmörku vegna COVID svo æfingar eru teknar í geymslunni en ég keypti svo mikinn tækjabúnað í lokuninni í vor að ég gæti næstum opnað eigin líkamsræktarstöð,“ segir hún.

„Eftir æfingu kemur hamingjuaugnablikið mitt í grautnum mínum og ég gef mér alltaf góðan tíma til að njóta og koma líkamanum úr streitunni frá æfingunni yfir í rólegt ástand. Svo dúndra ég farða í smettið og hendi mér í fagmannlegar spjarir og hjóla eða geng í vinnuna.“

Ragnhildur er sálfræðingur með eigin stofu í Kaupmannahöfn og það hefur aldrei verið eins mikið að gera hjá henni og í COVID. „Ég er gjörsamlega yfirbókuð af skjólstæðingum, bæði á stofunni og á netinu,“ segir hún.

Mataræði sem hentar henni
Ragnhildur fer ekki eftir einhverju ákveðnu mataræði. „Ég fylgi mínu mataræði sem hentar mér og mínum líkama og minni æfingarútínu. Ég borða mat sem ég elska og mat sem elskar mig. Ég passa að gefa mér alltaf tíma við meginmáltíðirnar og borða hægt og rólega, er í mikilli ró og næði,“ segir hún.

„Ég reyni að hafa máltíðirnar vel samsettar af prótíni, kolvetnum og fitu til að fá örugglega öll næringarefni og hef mataræðið fjölbreytt og skemmtilegt. Ég er rosa lítið fyrir boð og bönn. Eini maturinn sem ég borða ekki er það sem mér finnst horbjóður á bragðið, eins og kóríander



Ragnhildur nýtur þess að dúlla sér í eldhúsinu og borða góðan mat.

MYND/HELGI ÓMARSSON

Pristamús – sykurlaus og hollustuvædd

2 þroskuð avókadó
100 ml ósætt möndlumjólk (til dæmis Isola)
2 stk. Good Good Keto Krunch með lakkrísbragði
2 msk. hrákakó frá Now
100 ml Good Good sykurlaust síróp

Skertið lakkrísstykkið í 3-4 bita og hitið í örbylgjuofni í um það bil 30 sekúndur.



MYND/ADSEND

Skúbbið avókadói í skál ásamt öllu stöffinu og hrærið saman með töfrasprota eða í blandara/matvinnsluvél.

Kælið í 4-5 klst. og toppið með meira af niðurskornu lakkrísstykki.

Algjört dúndur með sprauturjóma, minn uppáhalds er Aito hafrarjómi með nokkrum steviudropum skellt í rjómasprautu.

sem er arfi Satans. Ég er allt of mikil kjötæta og finnst ekki vera máltíð nema dauð skepna þrýði diskinn en mig langar samt mikið að draga úr þeirri neyslu en hef ekki stigið skrefið ennþá. En vegan lífsstíllinn og hugmyndafræðin heillar mig mjög mikið. Ég er eiginlega „wannabe“ vegan.“

Hvar er gott að byrja?

Aðspurð hvort hún hafi einhver ráð fyrir þau sem hafa sett sér markmið um heil-

brigðara lífernir árið 2021 segir Ragnhildur að sé gott að byrja mjög smátt. „Byrja á eins litlum og yfirstíganlegum venjum og þau geta. Því þú verður að upplifa sigra og styrkja sjálfstraustið í verkefninu til að fá hvatann til að halda áfram. Það er mun meira valdeflandi að styrkja venjuna í sessi með því að fara í tíu mínútur í ræktina tvisvar í viku og bæta við tímann og dagana heldur en að setja sér óraunhæf markmið um að fara

í sextíu mínútur fimm sinnum í viku ef þú hefur hreyft þig núll sinnum í marga mánuði,“ segir hún.

Góður kokkur og dúndur grillari

Ragnhildur er mikið í eldhúsinu og lýsir sér sem „matarperra par excellence“. Þeim hjónunum þykir gaman að bjóða fólki í mat og kveðst Ragnhildur vera ótrúlega góður kokkur og dúndur grillari. „En maðurinn minn er mörg-

Matseðill Röggu Nagla

Morgunmatur

Hafragrauturinn minn góði með heitum kanileplum, löðrandi hnetusmjöri og horuðu súkkulaðisósunni minni sem er orðin heimsfræg. Prótingjafinn er yfirleitt egg, annað hvort harðsoðin eða sem ommilettu.

Hádegismatur

Yfirleitt afgangar frá kvöldinu áður sem ég borða á stofunni minni milli skjólstæðinga.

Millimál

Ég er algjör sökker fyrir Nicks sykurlausu stykkjunum. Hnetugaurinn og karamellustykkið eru algjörlega mín uppáhalds. Svo eru Tom Oliver stykkinn úr Vegabúðinni guðsgjöf til mannkyns, sérstaklega hituð í örbylgjuofni í 20 sekúndur og ég maula þetta yfirleitt fyrir framan tölvuna milli skjólstæðinga. Enda er lyklaborðið hjá mér örugglega með fleiri sýkla en peningaseðill.

Kvöldmatur

Ég fylgi sömu prinsippum í prótíni, kolvetnum og fitu og vel það sem ég er í stuði fyrir þann daginn. Kjúklingur, kalkúnn, lax, nautakjöt, svínakjöt, innmatur eins og svínahjörtu eða kálfa-lifur.

Kolvetnagjafarnir sem ég elska eru: Kartöflur, sætar kartöflur, hýðisgrjón, kínóa, kúskús.

Fitugjafarnir eru vanalega hummus, avókadó, fetaostur, eða fræ út á salat. Haugur af salati og alls konar grænmeti. Uppáhalds er sinnepshjúpað blómkáli eða grillað brokkólí.



um klössum fyrir ofan mig enda er pabbi hans kokkur svo hann er með þetta í erfðamenginu. Hann hefur kennt mér nánast allt í eldamennskunni og ég er smám saman að taka fram úr honum finnst mér. Ég er allavega rosa flink að gera grænmeti að algjöru gourmet-meðlæti. Ég nenni ekki soðnu blómkáli eins og ég var látin borða í gamla daga. Það er hægt að leika sér svo endalaust í þeirri deild,“ segir hún. ■

Una í eldhúsinu

Una Guðmunds er eins og flestir að hreinsa til í mataræðinu eftir að hafa gert vel við sig um há-tíðirnar. Hún mælir með þessu ilmandi góða vegan chilli sem gefur kjötætum allar ástæður til að taka þátt í Veganúar – í eftirrétt eru svo súkkulaði- og hnetuklattar sem slá í gegn.



MYNDIR/AÐSENDAR



Hollustunammi

Bragðgóðir hnetuklattar sem gott er að geyma í frysti og geta alltaf boðið upp á með kaffinu eða bara laumast í þegar sykurlöngunin er að fara með mann.

- 1 msk. kókosolía
- 2 msk. fint hnetusmjör
- 50 g brasilíuhnetur
- 50 g valhnetur
- 50 g pistasíuhnetur
- 50 g makadémíanhnetur
- 50 g pekanhnetur
- 2 msk. hafrar, grófir
- 100 g 70% appelsínusúkkulaði
- Smá kókosflögur

Hitið saman í potti kókosolíu og hnetusmjör.

Setjið hneturnar í poka eða ílát og

brjótið aðeins niður (best að hafa þær frekar grófar samt).

Setjið hneturnar í pottinn og blandið saman við hnetusmjörið.

Setjið súkkulaðið saman við blönduna og hrærið vel í þar til súkkulaðið er vel bráðið saman við hneturnar.

Leyfið blöndunni að standa, eða í um 20 mínútur, hún þykkar aðeins við það.

Setjið á bökunarpappír 1½ teskeið og myndið klatta, setjið smá kókosflögur yfir og svo inn í frysti í nokkrar klukkustundir.

Verði ykkur að góðu.

Djúsi vegan chilli

Gott er að bjóða upp á sem meðlæti tortillasnakk, sýrðan rjóma og rifinn ost en það er hægt að á allt slíkt í vegan útgáfu.

- 2 msk. ólífuoía
- 1 stk. rauðlaukur, fint saxaður
- 2 stk. meðalstórar gulrætur, saxaðar
- 2 stk. selleristönglar, saxaðir
- ½ tsk. salt
- 4 stk. hvítlauksrif, pressuð
- 2 msk. chillikrydd
- 2 tsk. kúminkrydd
- 1½ tsk. paprikukrydd
- 1 tsk. þurrkað oregano
- 2 dósir niðursoðni tómatar í bitum
- 1 dós pintobaunir
- 2 dósir svartar baunir
- 1 dós gular baunir, eða frosnar
- 1 stk. grænmetisteningur
- 1 stk. lárviðarlauf

Byrjið á að steikja rauðlaukinn, gulrætur, sellerí og saltið upp úr olíu á pönnu.

Bætið hvítlauknum og öllum kryddunum saman við og hrærið vel saman í um 1 mínútu.



Leysið grænmetisteninginn upp í 1 dl af vatni. Skolið og sigtið vatn frá baununum.

Setjið tómatana, sigtuðu baunirnar, uppleystan grænmetisteninginn og lárviðarlaufið í pott. Leyfið að hitna aðeins og hrærið vel saman.

Blandið hráefnunum sem eru á

pönnunni út í pottinn og leyfið að sjóða í um 35 mínútur við meðal hita, gott að hræra í af og til.

Fjarlægið lárviðarlaufið.

Takið um 1/3 af chilliblöndunni og setjið í matvinnsluvél og bætið aftur saman við.

Berið fram og njótið vel.

Hörður Snævar
Jónsson
hoddi@433.is



Aron Einar Gunnarsson, landsliðsfyrirliði Íslands, og hans stóra fjölskylda njóta lífsins þar sem sólin skín alla daga, allan ársins hring. Aron og eigin kona hans, Kristbjörg Jónasdóttir, hafa ásamt börnum sínum búið í Katar síðasta eina og hálfu árið. Aron leikur með Al-Arabi þar í landi en Heimir Hallgrímsson er þjálfari liðsins. Fjölskyldan nýtur þess í botn að búa í Katar og verður hið minnsta í eitt og hálf ár til viðbótar, og líklega lengur.

Aron og Kristbjörg og strákarnir þeirra þrír kunna vel við lífið í Katar og hefur Al-Arabi áhuga á að framlengja dvöl Arons í landinu. „Við erum ekki byrjaðir á viðræðum um nýjan samning, þeir hafa gefið það í skyn að það sé vilji fyrir því. Ég er með möguleikann á ári til viðbótar sem ég fæ, ég þarf að spila ákveðinn fjölda af leikjum og það er nánast komið. Þeir vilja gera nýjan samning, við erum klár í það fjölskyldan. Okkur líður vel hérna, það kemur í ljós hvernig þau mál þróast en það er hið minnsta eitt tímabil í viðbót,“ sagði Aron léttur í lund á leið á æfingu, í flestum atvinnumannadeildum er æft fyrripart dags en vegna hitans í Katar er æft að kvöldi til.

Mikil velta

Gengi Al-Arabi í upphafi tímabils var slæmt og var talsverð umræða um það að Heimir Hallgrímsson yrði rekinn úr starfi þjálfara. Eftir að hafa tapað naumlega í úrslitum bikarsins í desember hefur liðið hins vegar farið á flug í deildinni og bjartari tímar virðast fram undan. „Það eru litlir hlutir sem hafa komið heim og saman, við vorum að eiga við mikið af meiðslum í upphafi tímabils og það voru nýir leikmenn að koma inn. Það var fát á þessu en skömmu fyrir bikarúrslitaleikinn var okkar sterkasta lið komið saman. Við héldum damp eftir að hafa fengið sjálfstraust og jákvæðni í bikarúrslitum, það er helsta útskýringin á þessum viðsnúningi,“ sagði Aron og hann upplifði aldrei þá tilfinningu að Heimir og tveir íslenskir aðstoðarmenn hans yrðu reknir.

„Mér leið aldrei eins og Heimir yrði rekinn, vissulega veit maður alveg hvernig fót-boltaheimurinn hér í Katar virkar. Það er mikil þjálfara- og leikmannavelta, það er skipt um útlendinga villt og galið og þjálfarana líka. Maður finnur samt fyrir því að klúbburinn tók þá stefnu að gefa þessu tíma. Þetta er verkefni sem Heimir er í og ætlar að tækla, manni leið þannig á þessu augnabliki. Þeir gerðu sér grein fyrir því að við værum ekki að spila á okkar sterkasta liði, þeir sáu jákvæða punkta í því sem við



Aron Einar og Heimir hafa upplifað margt saman, frá mögnuðum árangri Íslands yfir í brösugt gengi í Katar.

MYND/GETTY

LEIÐ ALDREI EINS OG HEIMIR YRÐI REKINN

Gengi Al-Arabi í Katar hefur verið með miklum ágætum undanfarnar vikur. Heimir Hallgrímsson, þjálfari liðsins, var sagður valtur í sessi en hefur snúið við blaðinu. Aron Einar Gunnarsson og fjölskylda hans una hag sínum vel í Katar og verða þar áfram.

„Manni líður eins og maður sé öruggur og sérstaklega í kringum fjölskylduna.“

vorum að ganga í gegnum. Mér leið aldrei eins og Heimir yrði rekinn, ég fékk ekki þá tilfinningu sjálfur. Heimir er samt ekkert að segja mér hvað fer fram á fundi hans og forsetans.“

Vikuleg próf

Ástandið að því er varðar COVID-19 í Katar er gott, Aron fer í próf vikulega hið minnsta og segir það veita sér öryggi þegar hann heldur heim á leið.

„Það er mjög gott ástand, þeir halda vel á spöðunum hérna. Þeir hafa gert vel í þessu öllu, við erum í þessum prófum vikulega í liðinu. Manni líður eins og maður sé öruggur og sérstaklega í kringum fjölskylduna þegar maður kemur heim eftir æfingar og leiki, mér finnst þeir hafa tæklað þetta vel. Þeir eru byrjaðir að dæla bóluþefninu í fólkið hérna, leikmenn landsliðsins hafa fengið sprautur. Næst

á dagskrá er að leikmenn í deildinni fái bóluþefnið og það gerist líklega í febrúar,“ sagði Aron sem segir það vissulega vont að láta troða pinnanum í nef sitt en öryggið fyrir hann og fjölskylduna skipti máli.

„Þetta er ekki þægilegt, manni líður samt betur að fara í það en ekki. Að vita hvar maður stendur, þá getur maður knúsað fjölskylduna sína. Þetta er ekki þægilegast í heimi en það er betra að vera öruggur en ekki.“

Spenntur fyrir samstarfi

Íslenska landsliðið hefur vegferð sína í undankeppni HM 2020 í mars, mótið fer fram í Katar og er það draumur Arons að Ísland taki þátt í því móti. Liðið leikur þrjá leiki í mars sem verða þeir fyrstu undir stjórn Arnars Þórs Viðarssonar og Eiðs Smára Guðjohnsen. „Ég átti gott spjall við Arnar um daginn og heyrði í Eiði Smára og Guðna Bergssyni, þetta er góð stefna. Það heyrir á þeim að það er ekki mikið af breytingum í vændum, þeir eru ekki að fara

að breyta miklu nema fyrir utan litla hluti sem þeir vilja leggja áherslu á,“ sagði Aron um nýtt þjálfarateymi.

Aron og liðsfélagar hans munu í sumar horfa súrur á svip á Evrópumótið, liðið féll út á svekkjandi hátt í umspili gegn Rúmeníu í nóvember. „Það tók vissulega á, svipað eins og gegn Króatíu árið 2013. Manni leið svipað, þetta var það svekkjandi. Sem betur fer er maður reynslunni ríkari og náði sér fljótt niður og fór að einbeita sér að öðru. Maður getur nýtt sér þetta svekkelsi í að vilja meira og bæta hlutina, það skiptir mestu máli.“

Ég er mjög spenntur fyrir HM 2022, fyrir að fólk fái að upplifa stemminguna hérna. Þeir ætla að láta þetta vera mót sem allir muna eftir og tala um, þeir hafa hent miklum peningum í þetta. Þeir vilja gera þetta almennilega og ég vil vera partur af þessu móti, það er kjörið tækifæri fyrir okkur að komast á HM. Það væri fínt líka að vera með hús fyrir fjölskylduna.“ ■



TRYGGÐU ðÉR SÆTI Á FREMSTA BEKK

**LEIKSTJÓRN OG FRAMLEIÐSLA
SKAPANDI TÆKNI
HANDRIT OG LEIKSTJÓRN
LEIKLIST**

Hjá **Kvikmyndaskólanum** er alltaf opið fyrir inntöku, alla daga ársins. Niðurstöður úr umsóknarferli liggja fyrir í mesta lagi 40 dögum eftir að umsókn berst.

Við erum að taka inn nýnema á vormisseri sem hefst **21. janúar**, enn eru örfá sæti laus, og á haustmisseri sem hefst **20. ágúst**. **Skráðu þig og skapaðu þér spennandi framtíð í ört vaxandi fagi.**



**KVIKMYNDASKÓLI
ÍSLANDS**

kvikmyndaskoli.is

SAND KORN



MYND/ERNIR

Bjúrókratar hugsa sér til hreyfings

Sextíu manns sóttu um starf forsetaritara og eru greinendur sammála um að sjaldan hafi annar eins fjöldi af vel hæfu fólki sótt um. Á listanum mátti til dæmis sjá Bergdís Ellertsdóttur, sendiherra Íslands í Washington, og Hrein Pálsson, næst-ráðanda í sama sendiráði. Þá sóttu einnig um Urður Gunnarsdóttir, fyrrverandi upplýsingafulltrúi í utanríkisráðuneytinu, og Kristján Guy Burgess, framkvæmdastjóri Samfylkingarinnar og aðstoðarmaður Össurar Skarphéðinssonar er hann var utanríkisráðherra.

Ljóst er að forsetaritariastaðan er eftirsótt og líklega af mörgum öðrum ástæðum en vegna launakjara. Í tekjublaði DV 2019 segir að Örnólfur Thorsson, fráfarandi forsetaritari, hafi verið með um 1,3 milljónir á mánuði, sem er örlítið minna en sendiherra í Washington fær samkvæmt sama tekjublaði en sendiherrastöðum fylgja einnig bitlingar á borð við húsnæði og bíll til afnota sem og væn staðaruppbót vegna flutningaskyldu. Það er því ljóst að forseti Íslands er afar eftirsóknarverður yfirmaður. ■



MYND/STJORNARRADID.IS



Viltu vinna með mér?

LOKI



Klæðskerasniðin þægindi

15% afsláttur af sérpöntunum til 26. janúar

DUXIANA®

Ármúla 10 ☎ 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður

