

Óskiljanlegt að ég sé umdeildur

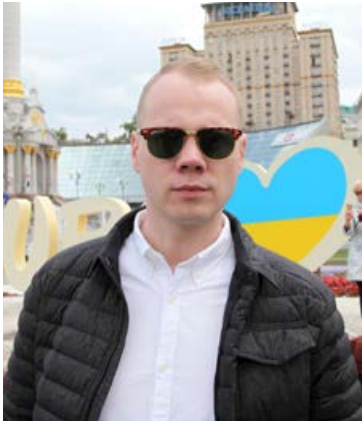
Óttar Guðmundsson geðlæknir segir venjulega heila ekki ráða við allt áreið sem samfélagið býr við. Hann ræðir starf sitt með transteyminu, sjálfsvígshugsanir, guð og afengið sem varð að fara.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS

HUGGULEGHEIT



Stefán Árni Pálsson fjölmiðlamaður kann að gera vel við sig. Hér deilir hann fimm hlutum sem gera líf hans huggulegra.

1 Aleo vera teygjulak

Þetta er allra besta lak sem til er í heiminum og ég sef alltaf eins og ungbarn á því.



2 Poul Henningsen lampi

Sturluð hönnun, þægileg birta og ég elska að horfa á hann þrátt fyrir að hafa hatað hvað konan mín eyddi miklum peningum í hann.



3 Hvítir strigaskór

Er háður þessum skóm. Kaupi eitt par á ári. Helst alveg hvíta. Ganga við allt.

4 Kalda geymslan

Bý svo vel að eiga kalda geymslu í kjallaranum og get troðfyllt hana af bjór sem er alltaf jökulískaldur.



5 Airpods

Er hlaðvarpsfíkill og er með þetta í eyrunum allan sólarhringinn.

Illskan í samhengi

Í fyrsta fjölmiðlafræðikúrsinum sem ég tók í menntaskóla lærði ég mikilvæga lexíu sem hefur fylgt mér síðan. Stundum vefst hún fyrir mér, stundum auðveldar hún mér að taka ákvarðanir

Tíminn byrjaði á lestri. Kennarinn rétti okkur nokkrar blaðsíður sem fjölluðu um hryllilega meðferð á ungum dreng. Hann hafði sætt grófu ofbeldi af hendi móður sinnar, bæði líkamlegu og andlegu. Drengurinn var meðal annars fótbrottinn af móður sinni í einu brjálæðiskastinu, þá rétt fimm ára gamall. Hann bjó við ofbeldið árum saman.

Lesturinn fékk verulega á okkur. Bekkurinn var hljóður fyrir utan stöku „djöfulsins viðbjóður“ og „hvað er eiginlega að fólki?“.

Þegar allir höfðu lokið lestri spurði kennarinn hvað fólki myndist vera réttmæt refsing fyrir móðurina. Það stóð ekki á svörum. Þau voru öll fremur hörð.

Þeir hördustu vildu aflífa konuna en aðrir vildu láta það nægja að læsa hana inni og henda lyklinum.

Gott og vel, sagði kennarinn og rétti hópnum annað blað sem lýsti kynferðisofbeldi á hendur tveimur systkinum af hálfu foreldris. Að lestri loknum var hópurinn aftur spurður svara.

Svörin voru jafnvel afdráttarlausari. Ofbeldismaðurinn átti að gjalda fyrir þetta og það afdráttarlaust.

Helst ekki líta dagsins ljós aftur. Þetta er hrein illska.

Það er ekkert hægt að gera nema að loka fólki inni sem lengst. Svona fólk breytist ekki, var meðal þess sem rætt var.

Kennarinn horfði yfir bekkinn og kinkaði kalli. Bætti engu við, dró ekki úr. Leyfði fólki að mynda sér skoðanir og ræða þær.

Gott og vel, sagði kennarinn. Hvað ef fórnarlambið úr fyrri sögunni er gerandinn í þeirri seinni.

Bekkin setti hljóðan. Undrun



„Bekkurinn var hljóður fyrir utan stöku „djöfulsins viðbjóður“ og „hvað er eiginlega að fólki?“.

og vantrú sást á andlitum þeirra sem rétt áður vildu aflífa manninn sem var nú bæði orðinn brotþoli og ofbeldismaður.

„Það þarf náttúrlega að hjálpa manninum,“ kallaði einhver.

„Já, rjúfa keðjuna,“ sagði einhver annar.

„Einmitt, hann átti aldrei séns á eðlilegum samskiptum. Ofbeldi var líklega eina form athygli sem hann fékk,“ sagði einhver á aftasta bekk.

Kennarinn kinkaði aftur kalli.

Samhengið skiptir máli en það breytir ekki því að maðurinn hafði gerst sekur um hræðilegan glæp og rænt börn sín sakleysi sínu.

Hvar liggja mörkin á milli þess að setja hlutina í samhengi og fyllast meðvirkni? Fólk þarf að axla ábyrgð á gjörðum sínum hafi það andlega burði til þess.

Við á DV erum sífellt í þessum umræðum og hugleiðingum. Hvenær skal nafnbirta, höfum við allar forsendur, sjáum við samhengið?

Að endingu er það þó alltaf okkar hlutverk að flytja fréttir – ekki dæma fólk sem vont eða gott. ■

Sagan um saklausa símtalið

SVART HÖFÐI

Svo Áslaug Arna dómsmálaráðherra hringdi í lögreglustjórann á höfuðborgarsvæðinu á aðfangadag til að ræða um upplýsingagjöf lögreglu. Ekkert til að skipta sér af rannsókninni heldur bara til að kanna hvort ekki hefði komið óþarflega mikið fram í fréttatilkynningu lögreglu til fjölmiðla. Og þessu eigum við að trúá.

Svarthöfði er alveg að kaupa þessa afsökun. Auðvitað hafði það ekkert að gera með að fjármálaráðherra, Bjarni Ben, formaður flokks Áslaugar, hafði verið viðstaddur meint sóttvarnabrot í Ásmundarsal og ýjað var að þeirri staðreynd í tilkynningunni. Sei, sei, nei. Hún var bara að velta því fyrir sér hvort þetta væri eðlilegt.

Það er nefnilega svo á Íslandi að ráðherrar eru svo vel inni í öllum málum sem heyra undir ráðuneyti þeirra að svona símtöl eru fullkomlega eðlileg.

Alveg eins og þegar Hanna Birna Kristjánsdóttir, þáverandi innanríkisráðherra, hringdi í lögreglustjóra vegna rannsóknar í lekamálinu. Allt svo gott og blessað, svo venjuhelgað og eðlilegt.

Hvers vegna hefði Áslaug líka átt að vera að hringja og skipta sér af? Eins og Bjarni hefur sjálfur margoft sagt þá gerði hann ekkert rangt á samkomunni í Ásmundarsal á Þorláksmessu. Honum varð ekkert á í messunni, heldur staðarhöldurum.

Síðar kom reyndar í ljós að staðarhaldarar gerðu heldur ekkert rangt, að þeirra mati, miðað við fréttatilkynningar.

Hver er þá sökudólgurinn

í þessu? Ásmundarsalur sem hélt samkomu sem ekkert var að? Fjármálaráðherra sem mætti á samkomuna sem braut ekki gegn neinu? Lögreglumaðurinn sem greindi frá uppkomu á umræddri skemmtun? Áslaug sem hringdi án þess að skipta sér af? Eða við almenningur sem greinilega skiljum ekki neitt, að þeirra mati?

Þetta er bara ys og þys út af engu. Má ekkert lengur? Áslaug var þó í dauðafæri að nýta klassíska afsökun í þessu máli. Því það hlýtur að vera eðlilegast í heimi að hringja í fólk á aðfangadag og óska því gleðilegra jóla. Jólakortin koma hvort sem er alltaf í janúar.

Nei, Svarthöfði sér ekkert að þessu. Ef eitthvað er þá er þetta bara fallett. Traustur vinur getur gert kraftaverk.

Svo er annað sem gleymist líka í umræðunni um þetta mál. Bjarni Ben var klárlega að styðja við menningu og listir. Og undan því má nú varla kvarta. Við erum með fullt af frambærilegum listamönnum sem gjarnan sækja um að komast á launaskrá hjá ríkinu með þessum blessuðu listamannalaunum. Bjarni var líklega bara að vinna heimavinnuna sína og fórna til þess Þorláksmessukvöldinu. Listhneigð hefur aldrei drepit neinn.

Við eigum svo duglega ráðherra. Takk fyrir allt og gleðileg jól, kærur Sjálfstæðismenn.

Svarthöfði styður ykkur heilshugar. Alla leið. Munið bara eftir Svarthöfða þegar kemur að úthlutun fjölmiðlastyrkja. Svarthöfði er líka traustur vinur, allt til enda veraldarinnar. ■

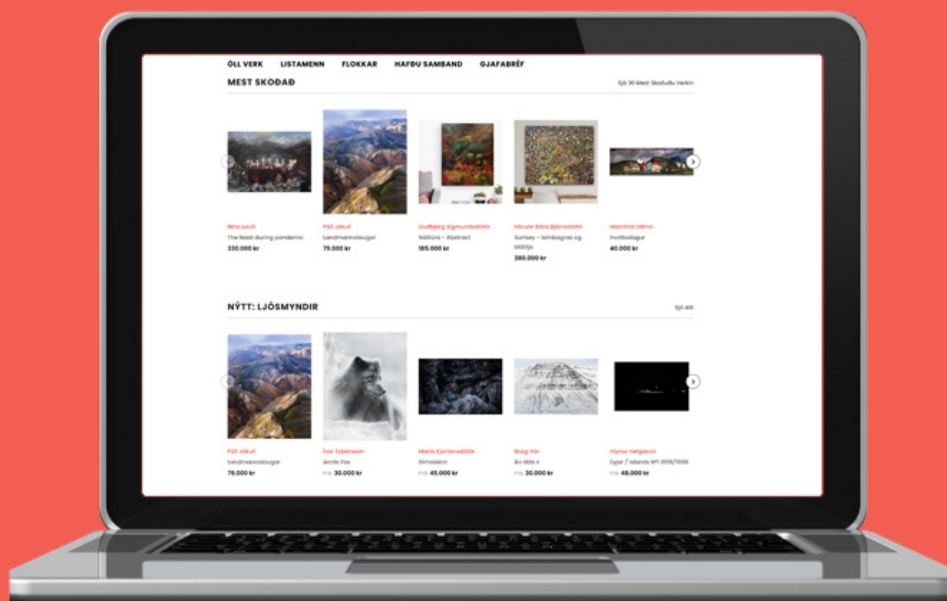
Nýir tímar fyrir listunnendur.

Tímasparnaður • Þægindi • Íslensk list

Við höfum ástríðu fyrir því sem við gerum.

Apollo art er að breyta því hvernig listaverk eru skoðuð, keypt og seld. Við gefum listamanninum rödd til að koma sér og sinni list á framfæri svo þú eigir auðveldara með að finna listaverk sem hreyfir við þér.

Hvar sem er, hvenær sem er – allt á sama stað.



Uppgötvaðu þúsundir listaverka frá yfir 100 listamönnum

www.apolloart.is



apollo art
Stafræn listasýning

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Segir sannleikann um kynlíf í Love Island Fyrirverandi keppandi í raunveruleikaþáttunum Love Island sagði frá kynlífi keppenda.

2 RÚV minnst á atvikið í Gettu betur – Verður umvafinn kærleik segir skólameistari Skólameistari FÁ sagði að vel yrði tekið á móti Gettu betur liði skólans eftir tapið gegn Tækniskólanum.

3 Björn Ingi setur þrjónahópa í uppnám Björn Ingi Hrafnsson var í glæsilegri peysu í Silfrinu um síðustu helgi.

4 Afhjúpar hversu lengi kynlíf ætti að endast – Niðurstaðan gæti komið þér á óvart Kynlífsérfræðingur segir kynlíf alveg mega taka korter.

5 Hélt að hann væri með kvef en sannleikurinn var allt annar – Ein vinsælasta tæknivara heims leyndist í líkamanum Bostonbúi var með þráðlaust heyrnartól fast í vélindanu.

6 Tryggvi reynir að halda sér á beinu brautinni: „Eru hræddir við að ráða mig, það er eðlilegt“ Tryggvi Guðmundsson knattspyrnumaður reynir að passa sig á áfengi.

7 Ein frægasta sjónvarpskona Bretlands hermí eftir Gylfa Sig Amanda Holden sjónvarpskona hermdi eftir vítaspyrnu Gylfa Sig.

8 Sjáðu myndirnar: Keypti sér samfesting á netinu – Bjóst ekki við þessu Samfestingur sem kona keypti skýldi ekki afturhlutanum.

9 Fyrirverandi lögreglumaður stendur við skrif sín tengd Rauðagerðismálinu og gagnalekanum – „Ég braut engan trúnað“ Fyrirverandi lögreglumaður gagnrýndi aðgerðaleyfi lögreglu í máli meints fíkniefnabaráns.

10 Miklar sögusagnir í Rauðagerðismálinu – Lögregla gagnrýnd fyrir upplýsingaskort Lögregla hefur verið gagnrýnd fyrir skort á upplýsingum um Rauðagerðismálið.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Áslaug hringdi í lögreglustjóra

Áslaug Arnardóttir dómsmálaráðgjafi ræddi tvisvar við Höllu Bergþóru Björnsdóttur, lögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins, á aðfangadag í kjölfar þess að lögregla sendi út fréttatilkynningu þar sem greint var frá því að Bjarni Benediktsson fjármálaráðgjafi hefði verið viðstaddur samkomu í Ásmundarsal þar sem grunur léki á að sóttvarnareglur hefðu verið brotnar. Áslaug segist ekki hafa verið að skipta sér af rannsókn málsins heldur einungis að ræða um eðli fréttatilkynningarinnar.



Sprengjuhótun í framhaldsskóla

Nemendum og starfsmönnum Menntaskólans við Hamrahlíð var brugðið á fimmtudag eftir að sprengjuhótun barst í tölvupósti. Lögregla var með mikinn viðbúnað við skólann á fimmtudagsmorgun og gripið var til videigandi ráðstafana. Hótanir voru sendar á þrjár stofnanir til viðbótar. Lögregla telur sig vita hver stóð að baki hótuninum. Samkvæmt póstinum átti sprengja að vera í skólanum og springa á fimmtudag.



Tilslakanir taka gildi

Tilslakanir á sóttvarnareglum tóku gildi á þriðjudaginn og mega nú fimmtíu koma saman í stað tuttugu. 200 mega koma saman á tilteknum stöðum og viðburðum og afgreiðslutími veitingastaða hefur verið lengdur til klukkan 23.00 á kvöldin. Tilslakanirnar gilda næstu þrjár vikurnar. Nánast engin tilfelli hafa greinst innanlands í vikunni.

Grunaður um alvarleg mistök

Læknir sem starfaði á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja er til rannsóknar hjá lögreglu grunaður um alvarleg mistök í starfi. Aðstandendur konu sem lést á sjúkrahúsinu vilja að læknirinn verði ákærður fyrir manndráp en hann setti konuna á lífslokameðferð án þess að forsendur væru fyrir slíkrri meðferð. Læknirinn er ekki með læknisleyfi í dag en starfar á Landspítala.

Jarðskjálftahrina veldur skaða

Einhverjir urðu fyrir lítils háttar meiðslum og eignatjóni eftir stóra jarðskjálftahrina á miðvikudag. Tæplega sextíu skjálftar af stærðinni 3 eða stærri áttu sér stað yfir daginn og fundust margir skjálftanna vel á Reykjanesi og höfuðborgarsvæðinu. Upptök skjálftanna voru á Reykjaneskaganum. Hættustigi almannavarna var lýst yfir og eru Grindvíkingar uggandi yfir því að gos sé að hefjast. Sá stærsti var 5,7 á Richterskvarða.

Sögulegt kast

Erna Sóley Gunnarsdóttir kúluvarpari bætti Íslandsmet um síðustu helgi þegar hún kastaði kúlunni 16,95 metra og bætti þar með metið um 76 sentimetra. Kastinu náði hún á Conference USA-innanhússmótinu í Bandaríkjunum.

ALDREI AÐ SKAFA!
MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA

BÍLASMÍÐJURINN HEFUR

Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Webasto
Feel the drive

Endurheimtum votlendið!

Landgræðslan leitar eftir samstarfi við landeigendur um endurheimt votlendis.

Við sjáum um úttekt á landinu, fjármögnun og framkvæmd.

- *Meira fuglalíf • Heilbrigðara land • Betri vatnsbúskapur*
- *Dregið úr losun gróðurhúsalofttegunda*



Landgræðslan

www.land.is



ÁRATUGUR SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA
**ENDURHEIMT
VISTKERFA**
2021-2030

Umsóknir og nánari upplýsingar: votlendi@land.is og www.land.is

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Enn í dag geta konur með endómetríósu átt von á því að mæta vantrú heilbrigðisstarfsfólks, vera sagt að verkir séu ímyndun eða gefið í skyn að þær séu verkjalyfjafíklar. Vantrú heilbrigðisstarfsfólks leiðir oft af sér vanmáttartilfinningu og sjálfsefa sem getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir andlega heilsu og sjálfsmynd. Skilningsleysið sem konur með endómetríósu mæta veldur andlegum vankvæðum, en endómetríósa er hins vegar ekki tilkomin vegna andlegra veikinda.“

Þetta kemur fram í nýju meistaraverkefni Lilju Guðmundsdóttur í félagsráðgjöf til starfsréttinda við Háskóla Íslands. Ritgerðin ber heitið „Það sem ég finn núna er að þú vilt vera með sjúkdóm“: Áhrif endómetríósu á lífsgæði og upplifun kvenna af viðmóti heilbrigðiskerfisins.

Lilja kynnir niðurstöður rannsóknar sinnar á málþingi sem Samtök um endómetríósu standa fyrir þann 11. mars, í mánuði um vitundarvakningu um sjúkdóminn. Viðburðinum verður streymt á Facebook-síðu samtakanna en fleiri erindi eru á dagskránni.

Um er að ræða eiginlega rannsókn þar sem markmiðið var að skoða reynslu kvenna með endómetríósu á Íslandi af áhrif sjúkdómsins á líf þeirra. Leitað var svara við tveimur rannsóknarspurningum: Hver eru áhrif endómetríósu á lífsgæði? Hvernig upplifa konur með endómetríósu viðmót heilbrigðiskerfisins? Í rannsókninni voru tekin djúpvíðtöl við tólf konur, 26 til 63 ára, rýnihópaviðtal og einstaklingsviðtöl.

Titill verkefnisins er vísun í viðmót sem ein konan, 54 ára gömul, fékk þegar hún leitaði til heimilislæknis eftir áratugi af kvöllum. „Viðbrögð læknisins ná vel utan um þá sameiginlegu reynslu kvenna með endómetríósu, að þeim sé ekki trúað. Þegar Guðlaug lýsti sársaukanum sem hún hafði upplifað í áratugi sagði læknirinn: Það sem ég finn núna er að þú vilt vera með sjúkdóm,“ segir hún.

Greiningartíminn ekkert styst

Lilja var sjálf greind með endómetríósu árið 2017 eftir ítrekaðar læknisheimsóknir yfir níu ára tímabil fram að greiningu. Eftir að hún greindist gekk hún til liðs við Samtök um endómetríósu þar sem hún hefur sinnt ýmsum verkefnum, sótt Evrópuráðstefnu um sjúkdóminn árið 2018 og situr í stjórn samtakanna.

Í verkefninu kemur fram að um 100 ný tilfelli endómetríósu greinast árlega á Íslandi með skurðaðgerð og meðalaldur við greiningu er 34,6 ár. Greiningartími hér á landi



Lilja Guðmundsdóttir var sjálf greind með endómetríósu eftir að hafa gengið á milli lækna yfir níu ára tímabil.

MYND/ERNIR

EKKI HLUSTAÐ Á KONUR MEÐ ENDÓMETRÍÓSU

Íslenskar konur með endómetríósu mæta vantrú heilbrigðisstarfsfólks þegar þær leita sér aðstoðar og eru jafnvel vændar um að vera bara í leit að verkjalyfjum. Þetta kemur fram í nýrri rannsókn.

ALLT AÐ

10%

ÞEIRRA SEM FÆÐAST MEÐ LEG ERU MEÐ ENDÓ

AF ÞEIM GLÍMA NÆRRI

40%

VIÐ ÓFRJÓSEMI

ÞAÐ GETUR TEKIÐ MEIRA EN

6 ár

AÐ FÁ GREININGU

er langur og hefur ekki styst þrátt fyrir vitundarvakningu síðustu ára og bættu kviðsjártækni sem auðveldar kviðarholsspeglanir. Greiningartími er álíka langur hjá þeim sem greindust á árunum 1981-2000 og á árunum 2001-2015.

Lilja segir það hafa komið sér hvað mest á óvart að greiningartíminn er ekkert að stytast hér á landi, þrátt fyrir vitundarvakningu í samfélaginu og betri skurðtækni. „Greiningartíminn hér er allt frá sjö árum og upp í þrjátíu ár,“ segir hún. Lilja segist engar skýringar geta gefið á því af hverju þessi tími styttest ekki. „Það eina sem mér dettur í hug er að það sé ekki hlustað í konur í þessum aðstæðum.“

Meðalgreiningartími endómetríósu á heimsvísu er 7,5 ár en algengara er að greining verði í tengslum við skerta frjósemi eða vegna sársauka við samfarir heldur en vegna verkja í kviðarholi.

Afar misjafnt er hversu veikar konur verða eftir að hafa þjáðst lengi af sjúkdómnum. Af þeim tólf konum sem Lilja talaði við í rannsókninni eru tvær orðnar öryrkjar og sú þriðja í endurhæfingu. „Ekki allar konur með endómetríósu verða svona veikar

en það þekkist samt. Það er erfitt að sjá þessar afleiðingar af því að þær hafi ekki fengið nægilega góða læknisþjónustu. Ég bara vona að þetta eigi eftir að breytast,“ segir hún.

Valdaójafnvægi í læknisheimsóknum

Lilja segir það sameiginlega reynslu kvenna með endómetríósu að þær séu metnar út frá sálfræðilegum þáttum en

ER BARNIÐ ÞITT MEÐ ENDÓMETRÍÓSU?

Mars er mánuður endómetríósu á heimsvísu og gulur er litur endómetríósu. Endóvikan 2021 verður haldin daga 19.-26. mars. Viðburðir verða rafrænir og munu þáverandi reglur gilda um hvort hægt sé að leyfa ákveðnum fjölda að mæta á staðinn.

Yfirskrift vikunnar að þessu sinni er „Er barnið þitt með endómetrí-

ósu?“ og er tilgangurinn að ná til foreldra og skólafyrvalda. Samtök um endómetríósu vilja því hvetja alla sem starfa með börnum; kennara, námsráðgjafa, starfsmenn félagsmiðstöðva og aðra einstaklinga til þess að nýta þessa viku í fræðslu um tíðahringinn og túrverki, skreyta húsnæði sín með gulu og vekja athygli á endómetríósu.

EINKENNI ENDÓMETRÍÓSU

Einkenni endómetríósu geta verið mjög mismunandi milli einstaklinga. Algengast er að endómetríósu fylgi mikill sársauki við blæðingar en þó geta einstaklingar með sjúkdóminn verið verkjalitlir á blæðingum, sumir finna engin einkenni. Einstaklingur með væga endómetríósu getur fundið fyrir miklum einkennum á meðan einstaklingur með víðfeðma og djúpstæða endómetríósu (e. deep infiltrating endometriosis) finnur lítil einkenni.

Algeng einkenni endómetríósu:

- **Sársauki:** Í kviðarholi, við blæðingar (mikill), fyrir blæðingar, við egglos.
- **Óeðlilegar blæðingar:** langar,

miklar, óreglulegar, með brúnni útferð fyrir og eftir, milliblaðningar.

- **Verkir:** Við blæðingar eða egglos í mjóbaki eða niður eftir fæti, í kviðarholi milli blæðinga, við eða eftir kynlíf, tengdir þvagblöðru, tengdir ristli eða þörmum.
- **Í meltingarvegi:** Hægðatregða, niðurgangur, uppblásinn magi, ógleði, uppköst.
- **Ófrjósemi og erfiðleikar við að verða barnshafandi**
- **Síþreyta**
- Stundum eru einstaklingar einkennalausir eða einkennalitlir og greinast fyrst þegar um **önnur heilsuvandamál er að ræða**, t.d. ófrjósemi.

HEIMILD: ENDO.IS



www.krokur.net

522 4600

Taktu Krók á leiðarenda

Krókur hf. er fyrirtæki sem að hefur sérhæft sig í flutningum og björgun ökutækja. Félagið rekur einnig þjónustumiðstöð fyrir tjónaökutæki þar sem veitt er ahliða þjónusta í meðhöndlun tjónabifreiða og annarra bifreiða samkvæmt óskum viðskiptavina.

Krókur býður m.a. uppá:

- Starfsmenn sem eru þjálfaðir og reyndir í bíla- og tækjaflutningum
- 24 stunda þjónustu allt árið um kring
- björgunarþjónustu og aðstoð ef bílar bila eða flytja þarf þá á verkstæði



KRÓKUR

á þinni leið

Vesturhraun 5, 210 Garðabær

ekki líkamlegum einkennum þegar þær leita sér aðstoðar vegna verkja, og að þrátt fyrir mikla verki séu einkennin oft álitin léttvæg.

Hún tekur dæmi úr rannsókninni þar sem ung kona leitar til sérfræðilæknis árið 2020 og hann gerir lítið úr upplifun hennar. Lilja segir þetta dæmi um „medical gaslighting“ eða gaslýsingu í heilbrigðisþjónustu þar sem læknir er í valdastöðu gagnvart sjúklingi.

Þá sé það ekki aðeins innan heilbrigðiskerfisins sem konur mæta skilningsleysi heldur sé fjöldi dæmi um það líka jafnvel hjá vinnuveitendum og aðstandendum. „Rannsóknin varpar mikilvægu ljósi á stöðu kvenna með endómetríósu á Íslandi en hingað til hafa raddir þessa stóra hóps ekki fengið að heyrast,“ segir Lilja.

Hún nefnir einnig norska rannsókn þar sem langveikar konur ganga langt til að virka trúverðugri þegar þær leita læknis vegna endómetríósu. „Þær setja ekki á sig varalit því þær vilja ekki líta of vel út en þær vilja heldur ekki líta út fyrir að vera of veikar, og þær vilja alls ekki að læknirinn haldi að þær séu andlega veikar. Þær passa sig á því

„Þær setja ekki á sig varalit því þær vilja ekki líta of vel út en þær vilja heldur ekki líta út fyrir að vera of veikar.“

hvernig þær klæða sig og hvernig þær bera sig af ótta við að vera ekki trúað. Það er fín lína sem þær reyna að feta.“

Lilja segir mikilvægt að koma því á framfæri að endómetríósa er ekki tilkomin vegna andlegra veikinda. „Hins vegar getur sjúkdómurinn valdið andlegum veikindum, sérstaklega þegar manni er ekki trúað. Það er samband á milli þunglyndis og kvíða og svo endómetríósu en þessi andlega vanlíðan er afleiðing en ekki orsök.“ ■



Lena Dunham talar umbúðalaust.

MYND/GETTY

LENA DUNHAM SPRENGDI UMRÆÐUNA UPP Á GÁTT

Fjöldi þekktra kvenna hefur stigið fram og lýst upplifun sinni af endómetríósu, af þeim er leikkonan Lena Dunham hvað þekktust en hún fór í legnám 31 árs.

Guðrún Ósk Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Lena hefur skrifað og rætt mikið um sjúkdóminn og það á þeim tíma þegar þættir hennar *Girls* voru hvað vinsælastir. Þegar Lena talar þá hlustar fólk og skyndilega voru allir að ræða endómetríósu.

Dunham ræddi opinskátt um upplifun sína í einlægri grein sem birtist í *Vogue* árið 2018. „Ég veit að eins mikið og mig langar í barn, þá er eitt hvað að leginu í mér [...] Ég finn það bara á mér að legið sem ég fékk er gallað,“ skrifði hún.

Lena glímdi við endómetríósu í áratug og legnámið var niúnda skurðaðgerðin sem hún fór í tengt sjúkdómnum. Hún lét fjarlægja bæði leg og legháls í von um að binda enda á sjúkdóminn og þær miklu kvalir sem höfðu lítað líf hennar síðustu ár.

Öðruvísi sársauki

Nokkrum mánuðum áður en

hún fór í legnám upplifði hún nýja tegund af sársauka. Eitt hvað sem hún hafði aldrei upplifað áður og hún var orðin ýmsu von.

„Ég reyndi svo mikið að glíma við sársaukann að það varð að öðru starfi. Ég fór í grindarbotnsnudd, nuddmeðferð, sársaukameðferð, lita meðferð, nálastungur, jóga og fékk stutta en skelfilega kynningu á legganganuddi frá ókunnugri manneskju,“ skrifar Lena með sínum hispurslausa hætti.

Eftir ótal margar læknisheimsóknir og fá svör endaði hún með því að fara á sjúkrahús og sagðist ekki ætla að fara fyrr en þeim tækist að fjarlægja sársaukann, eða legið.

Betri móðir

Ákvörðunin um að fara í legnám var erfið, þar sem Lena hefur viljað verða móðir síðan hún man eftir sér og langaði að upplifa meðgöngu.

Lena reyndi tæknifrjóvgun en hún hafði fryst fimm egg. Það gekk ekki en Lena er þó bjartsýn og jákvæð fyrir

„Ég reyndi svo mikið að glíma við sársaukann að það varð að öðru starfi.“

fram tíðinni. Hún elskar hugmyndina um að verða móðir, hvort sem það er í gegnum ættleiðingarferli eða sem fósturforeldri.

Lena sagði í viðtali við *People* sérverið að hún hefði leitað sér aðstoðar í formi sálfræðimeðferðar til að takast á við nýjan veruleika. Líkami hennar mun ekki gefa henni börn en hún segist vel geta orðið móðir með öðrum hætti og það góð móðir. „Ég hef lært að setta mig við að við getum ekki fengið allt. Það mun gera mig að betri móður.“ ■

BROT ÚR REYNSLUSÖGUM ÍSLENSKRA KVENNA

Úr meistaraverkefni Lilju Guðmundsdóttur – „Það sem ég finn núna er að þú vilt vera með sjúkdóm“: Áhrif endómetríósu á lífs-gæði og upplifun kvenna af viðmóti heilbrigðiskerfisins.

Ég mæti bara í jogging galla ef ég get yfir höfuð mætt eða ég læt keyra mig í vinnuna ef ég er búin að taka ógeðslega mikið af verkjalyfjum. Maður er bara soldið búinn að venjast svona lífi. Þess vegna var covid svo geggjáð. Ég var bara jess, ég get þess vegna byrjað á blæðingum á virkum degi og ég þarf ekkert að vera með áhyggjur af því, get bara verið heima að vinna.

Ég byrjaði alltaf að finna fyrir verkjum, oftast á næturnar, en vaknaði svo um nóttina og kastaði upp og var grátandi og skjálfandi úr sársauka, þetta var alveg virkilega slæmt. Og degi eða tveimur eftir það þá byrjaði ég á blæðingum en þetta entist oft bara í 1-2 daga. Tvo sólarhringa max.

Ég hef alveg upplifað það að langa að vera með krabbamein af því að skilningsleysið var svo rosalegt, sérstaklega hjá læknum.

En þetta hefur líka haft mikil áhrif á andlegu hliðina. Og maður fer oft í þetta, já ég er náttúrulega bara aumingi, en ég er ekkert þar lengur. Enda myndi ég aldrei segja að þú eða einhver annar væri aumingi af því að þeir gætu ekki unnið fulla vinnu af því að þeir væru með sjúkdóm. Þetta er ekkert öðruvísi en að vera með einhvern annan sjúkdóm sem er heftandi.

Ég fór fyrst til læknis 13 ára. Ég fékk loksins greiningu, 39 eða 40 ára

eftir einhver 27 ár. Ég var rosalega þakklát að fá greininguna, rosalega fegin. Af því að ég var búin að mæta svo rosalegum fordómum, búin að segja við mig heilsukvíði, þú ert ímyndunarveik og ég var reyndar á þunglyndislyfjum en það er kannski bara líka þegar maður er að berjast við vindmyllur og enginn vill hlusta á þig, það hlýtur eitthvað að gefa undan

Eins og maðurinn minn skilur þetta ekkert, ég fatta það þegar ég sit hérna. Ég held að ég hafi ekkert endilega átt miklar umræður um þetta. En hann veit kannski alveg 76 núna þú veist eins og að kynlíf, það getur alveg drepit mann. Drepa á eftir eða drepa í miðjunni og bara hætta núna eða eitt hvað sko.

Ég tók verkjalyf á hverjum degi í tvö ár örugglega. Það var alltaf paratabs og íbúfen, þetta fór náttúrulega algjörlega með magann á manni. Svo var ég að ræða þetta við mömmu og hún segir, ég er löngu hætt. Þú ert með verki og þeir munu aldrei fara, en það er að vakna og segja góðan daginn við verkinn, þú ætlar að mæta honum. Bara brosandí. Þetta er bara svona, sættu þig við lífið.

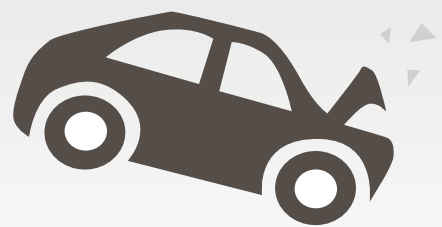
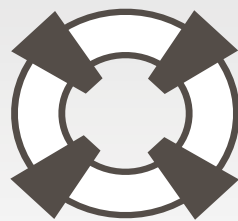
Það bara hlustar enginn á mig, hvorki innkirtlafræðingurinn, geðlæknirinn eða heimilislæknirinn eða enginn sem hlustar á þessa verki. Ég hef ekki fengið þá læknaþjónustu sem ég á rétt á. Nú tala ég bara fyrir mig, en ég veit að við erum hundruð, þúsundir, milljónir kvenna um allan heim sem stöndum í þessu. Við erum þarna allar með sömu söguna, ég veit að ég er ekki ein, ég er ekki lengur ein.

Hefur þú lent í slysi?

**Þú gætir átt rétt á slysabótum,
það kostar ekkert að kanna málið!**

Við öflum allra nauðsynlegra gagna og sjáum um samskipti við tryggingafélög. Starfsfólk Tryggingaréttar sjá einnig um að afla matsgerðar og ganga frá bótagreiðslum frá tryggingafélögum.

Þú einbeitir þér að því að ná bata, við sjáum um pappírsmálin og tryggjum að þú fáiir þær upplýsingar og fjárhæðir sem þú átt rétt á. Við höfum áratuga reynslu og erum hér fyrir þig.



Skoðaðu vefinn okkar, tryggingarettur.is

 **TRYGGINGARÉTTUR**

Áralöng reynsla • Fagleg vinnubrögð



TRYGGINGARÉTTUR • Hofsbót 4, 2. hæð • 600 Akureyri
Kalkofnsvegur 2, Hafnartorgi • 101 Reykjavík
S. 419 1300 • tryggingarettur.is

Jón Stefán Hjaltalín,
lögmaður

Alltaf jafn hissa þegar einhver móðgast

Óttar Guðmundsson geðlæknir er ófeiminn við að viðra umdeildar skoðanir sínar en skilur ekkert í því hvað hann er umdeildur. Hann er þakklátur fyrir edrúmenskuna en á að baki tvær sjálfsvígstilraunir sem báðar voru tengdar drykkju.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Ég byrjaði að vinna á Kleppspítala tvítugur að aldri árið 1968 og var þar með annan fótinn á vöktum og yfirsetum fyrstu árin í læknanáminu. Það var hins vegar ekki fyrir en löngu síðar að ég ákvað að leggja geðlæknisfræði fyrir mig,“ segir Óttar Guðmundsson geðlæknir og rithöfundur. Hann grunaði ekki þá að hann ætti eftir að skrifa bók um sögu Klepps og íslenskra geðlækninga.

Óttar var raunar gagnrýninn á geðlækningar á þessum árum. „Ég var undir áhrifum svokallaðrar and-geðlæknisfræði. Þetta var bylgja eða stefna sem varð til í kringum skoska skáldið og lækninn Ronald Laing. Hann og fleiri höfundar héldu því fram að samfélagið væri sjúkt frekar en sá sem er sjúkur á geði, sem kannski væri sá eini heilbrigði í sjúku samfélagi. Innan and-geðlæknisfræðinnar var mikil andstaða gegn lyfjum og nauðungarvistunum. Ég gagnrýndi, ásamt fleirum, geðlækningar þess tíma í Læknanemanum sem var málagn læknanema. Þetta féll ekki í kramið hjá ráðamönnum á geðdeildinni.“

Óttar er kvæntur Jóhönnu V. Þórhallsdóttur söngkonu og listmálara. Þau eiga samlagt sex börn úr fyrri samböndum og tíu barnabörn. „Þetta er dæmigerð íslensk

samsett stórfjölskylda sem við reynum að halda saman með handafla. Það gengur yfirleitt vel þótt stundum gefi á bátinn. Við fögnum miklu barnaláni.“

Samsamaði sig hetjum Íslendingasagna

Hann er kominn yfir sjötugt en er enn við störf sem geðlæknir á stofu, Landspítalanum og í Krýsuvík. Óttar hefur gefið út tólf bækur um fjölbreytileg efni eins og kynlíf, áfengi, dauðann og nú síðast um Íslendingasögur. Nýjasta bókin, Sturlunga geðlæknisins, kom út fyrir síðustu jól. Hún fjallar um átök og orlagaflekjur Sturlungaaldar þar sem alls kyns hegðunarvandamál og persónuleikabrestir vaða uppi. Óttar hefur um árabil skrifað Bakþanka í Fréttablaðið. Hann er fylgismaður knattspyrnufélagsins Fram og mikill áhugamaður um fótbolta. „Ég er stoltur af mínu liði þótt þeir séu í tómu tjóni núna. Í enska boltanum held ég með Tottenham og þeir eru líka afspyrnulegir.“

Nýjustu bækur Óttars fjalla allar um Íslendingasögur og Sturlungu. Fyrst kom Hetjur og hugarvél, síðan Frygd og fornar hetjur og loks Sturlunga geðlæknisins. „Ég heillaðist ungar af Íslendingasögum og samsamaði mig ákveðnum hetjum sagnanna, eins og Gunnlaugi ormstungu, Þormóði Kolbrúnarskáldi og Sturlu Sighvatssyni. Þeir voru báðir sveimhugar og óheppnir í kvennamálum. Löngu síðar ákvað ég að fara inn í heim þessara bóka með greiningar-

kerfi geðlækninga að vopni og skoða allar þessar gömlu hetjur til að geta skilið þær betur og atferli þeirra.

Ég held að ég sé búinn að greina allar helstu persónur sagnanna með misalvarlega persónuleikaröskun. Ég tel brýnt að sem flestir fjalli um þennan bókmenntaarf. Hann má aldrei verða einkamál bókmenntafræðinga og fræðasamfélagsins í Árnagarði. Fari svo munu Íslendingasögur deyja út. Þær verða lifandi þegar venjulegt fólk les þær af áhuga og hefur á þeim skoðanir.“

Grettir Ásmundsson kemur mikið við sögu í bókum Óttars. „Já, Grettir kallinn, var með ADHD og mótþróaþrjóskuröskun auk margra annarra persónuleikabresta. Honum hefði vegnað betur í lífinu með víðeigandi meðferð.“

Villta vestrið ráðandi

Reyndar er athyglisbrestur og ofvirkni hjá fullorðnum stór hluti af starfi geðlækna. „Einu sinni var álitid að þessi sjúkdómur legðist aðeins á börn en eltist af fólki á 18 ára afmælisdaginn. Á síðustu 15-20 árum hafa menn áttað sig á því að ofvirknilyfin sem virkuðu svo vel á börn hafa líka góð áhrif á fullorðna með þessi einkenni. Á síðustu árum hefur orðið sprenging í greiningum á ADHD hjá fullorðnum og margir komnir á lyf enda eru Íslendingar lyfjaglóð þjóð. Miðað við önnur Norðurlönd er villta vestrið ráðandi í málaflokknum héraendis enda mun auðveldara að fá þessa greiningu,“ segir hann.

Foreldrar Óttars hvíla í Fossvogskirkjugarði. Hann fer oft að leiði þeirra, biðst fyrir og þakkar fyrir lífið sem hann hefur fengið.

MYND/ERNIR

Samfélagið hefur breyst með tilkomu alls þessa áreitis á heilann frá öllum þessum snjalltækjum sem fólk notar í dag. „Allir eiga alltaf að vera ínaánlegir sem eykur streitu og minnkar einbeitingu. Það er erfitt að einbeita sér að einhverju verkefni þegar kveikt er á öllum snjalltækjunum. Venjulegur heili á erfitt með að ná utan um allar þessar óraunhæfu kröfur sem til hans eru gerðar. Allavega þurfa ekki allir á Ritalini að halda sem eiga erfitt með allt upplýsingaflóðið. Fólk þarf að læra að skipuleggja sig, einbeita sér að einu í einu og slökkva á símunum reglulega. Fólk nennir þó sjaldnast að hlusta á slíkar ráðleggingar heldur vill fá sín lyf og engar refjar.“

Sprenging hjá transteyminu

Fyrir liðlega 20 árum var fyrsta transteymið sett saman hér á landi af Ólafi Ólafssyni þáverandi landlækni. „Hann hóaði í nokkra lækna sem hann þekkti og bað þá að aðstoða sig við þennan málaflokk. Þetta var íslenska leiðin. Ástæðan fyrir stofnun starfshópsins var að trans fólk

vildi ekki lengur fara til Danmerkur og Svíþjóðar til að leita sér aðstoðar heldur vildi fá hana í sínu heimalandi. Ég hafði enga þekkingu á þessum málaflokki á þessum árum en aflaði mér kunnáttu, aðallega í Svíþjóð.“

Óttar er einn eftir af upprunalega teyminu og margt hefur breyst á þessum árum. „Í upphafi reiknuðum við með því að nýgengið yrði tveir til fimm einstaklingar á ári. Á síðasta ári voru þeir hins vegar á milli sextíu og sjöttíu. Þetta er ótrúleg sprenging sem hefur líka orðið í nágrannalöndunum. Ýmislegt annað hefur líka breyst. Mun yngri einstaklingar leita til teymisins og hlutfall líffræðilegra kvenna, trans manna, hefur aukist mikið. Líffræðilegu kynjahlutföllin eru orðin nokkuð jöfn en í upphafi voru þrjár fjórir líffræðilegir karlar, trans konur, fyrir hverja líffræðilega konu, trans mann. Auk þess hefur kynsegin fólk fjölgað mikið en það eru einstaklingar sem samsama sig hvorki körlum né konum og vilja nota persónufornafnið hán.

Þetta þýðir að meðferðin





„Mér er það alveg óskiljanlegt að ég sé umdeildur.“

verður að vera mun sveigjanlegri en áður. Við höfum lagt okkur öll fram til að veita þessum hópi góða þjónustu. Að fara í kynleiðréttingu er flóknasta og erfiðasta breyting sem hægt er að gera á lífi sínu. Það skiptir því miklu máli að rétt sé staðið að málum og greining og meðferð sé alltaf í samræmi við alþjóðlega staðla. Samfélagið er orðið mun opnara en áður og fordómar minni samanborið við mörg önnur lönd.“

Í miðju stormsins á netinu

Óttar þykir umdeildur fyrir ýmis skrif sín og skoðanir. Sjálfur segist hann ekkert botna í því. „Mér er það alveg óskiljanlegt að ég sé um-

deildur. Ég er alltaf jafn hissa þegar einhver móðgast. Við lifum í samfélagi sem er ótrúlega viðkvæmt og margir eru tilbúnir til að gagnrýna og ritskoða og gaumgæfa allt sem sagt er. Síðan er það þessi tilhneiging að móðgast fyrir hönd annarra. Það fólk er alltaf miklu meira móðgað en sá sem hefði upphaflega átt að vera móðgaður. Þetta opna aðgengi fyrir alls konar tjáskipti á netmiðlum hefur leyst úr læðingi alls konar geðvonsku og fúkyrði sem fólk hreytir úr sér á netinu. Þetta stafar líka af því að fólk leiðist og hefur mun meiri tíma en áður til að liggja í netmiðlunum og skrifa athugasemdir.

Ég held að engan langi til að

standa í miðju stormsins á netinu. Ég man eftir að hafa farið í viðtal sem var teygt og togað á alla vegu og áður en ég vissi af var ég orðinn hinn versti maður. Meira að segja var ég kærður til síðanefndar landlæknis. Þetta var óskemmtileg reynsla.“

Hann segist þó meðvitaður um að allir greinahöfundar þurfi að vera undir það búnir að fá yfir sig skammir og leiðindi.

„Það er liðið nokkuð síðan ég hef fengið yfir mig hafsjó af neikvæðum athugasemdum. Ég hef kannski aðeins breytt um tón í skrifum mínum. Það er ekki hægt að skrifa endalaust um aumingjavæðingu og fórnarlambsvæðingu samfélagsins. Það verður bara þreytt,“ segir hann.

„Mér leiðast þessi píslarvottaviðtöl. Fjölmiðlum finnst gaman að hafa viðtal við konuna sem kaupir sér þvottavél sem étur þvottinn hennar, skolar illa og er með bilaða loku. Hún fær ekki leiðréttingu sinna mála en kallar til blaðamenn sem birta af henni myndir þar sem hún bendir á þvottavélina með miklum raunasvip. Hugtakið aumingi

vikunnar, sem ég hef skrifað um, kemur frá Steinunni heitinni systur minni sem hringdi alltaf í mig til að vekja athygli á svona viðtölum.“

Lærdómur af sjálfsvígshugsunum

Óttar hefur sjálfur fjallað opinberlega um eigin andlega erfiðleika í bókinni Þarf ég að deyja ef ég vil ekki að lifa? Þar skrifar hann fræðilega um sjálfsvíg en rekur einnig atvik þegar hann var sjálfur á hengibrúninni og skammt var milli lífs og dauða.

„Þegar ég var ungur og hvatvís menntaskólanemi ákvað ég eina nóttina eftir skrall á Hótel Borg að það væri engin ástæða til að lifa lengur. Ég var vel drukkinn og gekk hröðum skrefum út á Grandagarð til að drekkja mér við vitann. Ég fór út fyrir grindverkið, stóð þar mér hvort ég ætti að hoppa eða ekki. Ég ákveð síðan að hoppa ekki, klifra aftur yfir grindverkið og fer heim. Ég lærði mjög mikið af þessu og bjó að þessari reynslu þegar ég fór að vinna með fólk í svipuðum sporum.

Löngu seinna, þegar ég var

orðinn fullorðinn maður, upplifði ég sjálfsvígshugsanir á annan hátt. Þá var ég líka að drekka og mun meiri ásetningur að baki. Ég skrifaði kveðjubréf og safnaði lyfjum og var búinn að ákveða að nota þau til að yfirgefa þetta jarðlíf. Sem betur fer hætti ég við en var kominn ansi langt í þessu sjálfsvígsferli, eins og það er kallað. Sjálfsvíg er sjaldnast skyndiákvörðun heldur er einhver saga að baki, saga um þunglyndi og vanlíðan sem veldur því að maður fer að hugsa um dauðann sem einhverja lausn. Þessu fylgja þær ranghugmyndir að allir verði mjög ánægðir þegar maður deyr og maður sé að gera börnunum sínum, maka og foreldrum greiða með því að svipta sig lífi.“

Hann segir marga sem metnir eru í sjálfsvígshættu vera í þessu ferli en að aðeins lítill hluti svipti sig lífi. „Meta þarf hvern og einn og veita viðeigandi meðferð. Áfengi er mikill áhættuþáttur í þessu ferli. Það er fylgni á milli þess að drekka og vera þunglyndur og síðan fyrirfara sér. Tveir þriðju þeirra sem fyrirfara sér eru ölvaðir

eða undir áhrifum vímuefna,“ segir hann. „Áfengi hefur gríðarlega skemmandi áhrif. Maður verður þunglyndur af mikilli drykkju og það er slæmt fyrir sjálfstraustið og sjálfsvirðinguna að missa sig í drykkjuskap.“

Á alls ekki að snerta áfengi

Að afloknu læknaprófi frá Háskóla Íslands 1975 fór hann til Svíþjóðar þar sem hann ætlaði að vera í sex mánuði sem urðu að tæpum níu árum. „Ég menntaði mig í nokkrum sérgreinum; taugasjúkdómafræði og lyflæknisfræði og fleiru. Doktorsritgerðin mín var í lyflæknisfræði en ég fékk enga stöðu sem ég var sáttur við á Íslandi. Ég fór að vinna á heilsugæslunni í Keflavík en ákvað síðan að venda mínu kvæði í kross árið 1985 og fór að vinna hjá SÁÁ.

Þetta var árið sem ég hætti að drekka en ég og áfengi áttum aldrei samleið. Ég var edrú í 12 ár og var mjög virkur í edrúsamfélaginu, skrifaði bók um alkóhólisma, vann við alkóhóllækningar og hélt fjölmarga fyrirlestra um alkóhólisma.

Ég byrjaði síðan að drekka aftur og drakk í nokkur ár. Síðan hætti ég og hef ekki drukkið í fimmtán ár. Samanlagt hef ég verið edrú í 27 ár en það á víst ekki að telja þannig. Jóhanna konan mín hætti líka að drekka með mér í seinna skiptið svo að þetta er sameiginleg ákvörðun og sameiginlegur lífsstíll sem bætir lífsgæðin mikið.

Öll mín saga sýnir mér að ég á ekki að snerta alkóhól. Þegar ég fór að drekka aftur tókst mér að telja mér trú um að þetta hefði aldrei verið neitt vandamál. Ég sagði að þetta hefði allt verið einhver miskilningur og líklega hefði ég bara verið að drekka vitlausar tegundir af áfengi. Alkóhólistar eru rosalega snjallir að telja sér trú um allt mögulegt til að réttlæta áframhaldandi drykkju. Ég er mjög sáttur við að vera edrú í dag og hafa komið mér út úr píslarvættis- og fórnarlambshlutverki alkóhólistans.

Þegar ég hætti árið 1985 að drekka lagði það grunninn að nýju lífi. Ég var að vinna hjá SÁÁ, nýorðinn edrú og byrjaði að hlaupa og var allt í einu orðinn mikill hlaupari. Það var eiginleiki sem ég vissi ekki að ég ætti til og ég endaði með því að hlaupa sex maraþonhlaup.“

Enn þann dag í dag er hann stoltastur af sínu fyrsta maraþoni. „Ógleymanlegasta stundin í lífi mínu var þegar ég kom í mark í New York maraþoninu 1988. Mér fannst það ótrúlega merkilegt andartak. Sama hvað ég hef notað af efnum eða gert annað á lífsleiðinni þá hef ég aldrei náð þeirri alsælu sem fylgdi því að hlaupa í mark í maraþonhlaupi í fyrsta sinn.“

Fór að leiði þabba síns með fyrstu bókina

Ritfærni er annar hæfileiki sem hann uppgötvaði. „Ég fór að skrifa í blöð og vissi ekki



Óttar byrjaði að hlaupa maraþon eftir að hann varð edrú. Hann hjólar mikið og heldur sér í góðu líkamlegu formi.
MYND/ERNIR

„Ég held að ég sé búinn að greina allar helstu persónur sagnanna með misalvarlega persónuleikaröskun.“

heldur að ég gæti það. Þetta þróaðist yfir í að ég fór að skrifa bækur. Þessi lífsstílsbreyting sem varð nokkrum árum fyrir fertugsafmælið mitt gjörbreytti öllu fyrir mig. Ég eignaðist nýtt líf eftir árin hjá SÁÁ og ákvað eftir það að læra geðlæknisfræði. Lífið fer alltaf í hringi og ég var aftur kominn til upphafsins á geðdeildina. Ég er ævarandi þakklátur SÁÁ og sérstaklega Þórarni Tyrfingssyni fyrir leiðsögnina til betra lífs. Við gátum reyndar ekki unnið saman en það er önnur saga.“

Fyrsta bókina hans var Ís-

lenska kynlífsbókin sem kom út árið 1990 og vakti mikla athygli. „Það var ólýsanleg tilfinning að gefa út bók í fyrsta sinn. Ég fór með fyrsta prufueintakið að leiði föður míns til að sýna honum bókina. Ég grét við leiðið og var stoltur af að geta sýnt honum það sem ég var að gera, þótt hann væri löngu farinn.“ Óttar var rétt liðlega tvítugur þegar faðir hans lést, en samband þeirra var gott. Nú liggja foreldrar hans saman í Fossvogskirkjugarði, og heimsækir Óttar þau oft.

„Ég hjóla mikið, hjóla í

vinnuna og hjóla hér í gegn um kirkjugarðinn og biðst fyrir við leiðið þeirra. Þetta er stund sem ég á með sjálfum mér og þakka fyrir lífið sem ég hef fengið. Þetta er ákveðið ritúal sem ég hef komið mér upp.

Ég er mjög trúður, enda er það hluti af því að vera óvirkur alkóhólisti, AA-maður og ég er þakklátur fyrir öll þau tækifæri sem ég hef fengið. Það er ekki sjálfgefið að fá þau þó maður sé vel af guði gerður, hafi ákveðna hæfileika og ákveðinn kraft. Það er svo margt sem getur komið

upp á. Það er ekki sjálfsgagt að verða edrú, ná utan um líf sitt og geta verið stoltur og frjáls. Þá fær maður þessa tilfinningu að þetta sé ekki bara ég heldur æðri máttur sem stjórnar þessu öllu, eitthvað stærra og meira en ég og minn vilji.“

Hann segir sumum finnst það skjóta skökku við að lifa og hrærast í samfélagi vísinda en trú samt á eitthvað æðra. „Ég er ánægður með mína trú og ég þarf ekki að réttlæta hana,“ segir hann.

Óttar ber mikla virðingu fyrir kristinni trú og hefur dálæti á ákveðnum trúarhetjum. „Þegar ég var að skrifa um Sturlungu var ég óskaplega hrifinn af Guðmundi Arasyni biskupi, Guðmundi góða á Hólum, af hans mannkostum, seiglu og þeirri trúarfestu sem hann sýnir. Hann er ein af hetjunum mínum í lífinu. Hann bilar aldrei í trúnni og hefur þessa sterku trúarsannfæringu. Guð hefur svo oft bjargað mér fyrir horn að það er góð tilfinning að allt sé í Drottins hendi. Þetta fer bara eins og það fer.“ ■

PROLAN

PROTECTIVE LANOLIN



8 ÁRA
ÁBYRGÐ
Á NÝJUM
BÍLUM

NÁTTÚRULEG BÍLARYÐVÖRN

Hjá Smára Hólm

Þar sem fagmennska skiptir máli

Sími 861 7237



Salvör Nordal er umboðsmaður barna og segir þetta vera alvarlegt mál.

MYND/VALLI

BÖRN ORÐIN AÐ MARKAÐSSETTRI TEKJULIND

Við lifum á fordæmalausum tímum. Við erum komin á þann stað að það er byrjað að birta myndir af börnum áður en þau fæðast. Sum börn eru meira í sviðsljósinu en önnur, eins og börn áhrifavalda. Hvað um friðhelgi þeirra og er kominn tími á ný lög?

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Með tilkomu samfélagsmiðla og aukinnar notkunar þeirra varð starfsgrein áhrifavalda til. Fjöldi Íslendinga starfar sem áhrifavalda og margir þeirra eiga börn sem fylgjendur þeirra eru farnir að þekkja með nafni og biðja jafnvel um að birtar séu fleiri myndir af börnunum.

Börn áhrifavalda eru fyrsta kynslóð barna sem elst upp á samfélagsmiðlum, bókstaflega, fyrir allra augum. En það eru ekki bara áhrifavalda sem deila myndum af börnunum

sínum á samfélagsmiðlum. Sumir foreldrar deila einnig afar persónulegu efni á netinu, eins og sjúkdóms- og geðrænum greiningum barnanna, hegðunarvandamálum og öðru viðkvæmu. Í vinsælum hópum á síðum svo sem Facebook er eru foreldrar gjarnan að leita ráða – oft undir nafni svo auðvelt er að komst að því um hvaða barn ræðir.

Dæmi eru um að foreldrar fái greitt fyrir færslur sem tengjast börnum sínum svo sem með myndum af barna-afmæli og sýna þá hvaðan veitingar, fatnaður og jafnvel gjöf barnins kom. Færslan er þá merkt sem kostuð færsla svo ekki fer á milli mála að afmæli barnsins er söluvara og

mikið lagt upp úr myndatöku í afmælinu. Þá koma gjarnan upp siðferðislegar spurningar á borð við: Á afmælið ekki að snúast um barnið?

Er munur á því að deila mynd af barninu þínu á lokaðri Instagram-síðu með nokkur hundruð fylgjendur, eða á opinni Instagram-síðu með yfir fimmtán þúsund fylgjendur? Ef svo er, hvar liggur línan? Hvers konar myndum og öðru efni má deila?

Ný lög

Þann 19. október 2020 voru ný lög tilkynnt í Frakklandi varðandi börn áhrifavalda. Löginn munu taka gildi í apríl og setja reglur um notkun myndefnis af börnum undir sextán ára

í viðskiptalegum tilgangi á myndbandasamfélagsmiðlum eins og YouTube (e. online video sharing platform). Hin nýju lög setja kröfur á foreldra, opinbera aðila sem hafa eftirlit með velferð barna og þá miðla sem um ræðir.

Salvör Nordal, umboðsmaður barna, segir að það verði mjög fróðlegt að fylgjast með framkvæmd þessara laga og segir að það sé alveg eðlilegt fyrir Íslendinga að skoða slíka möguleika í framhaldinu.

„Það eru ákveðnir hlutir sem foreldrar eiga að huga að varðandi börnin sín og samfélagsmiðla, sama hvort þeir eru áhrifavalda eða ekki. Auðvitað er það þannig í stöðu áhrifavalda að þá fara myndirnar og textinn mikið lengra heldur en annars,“ segir Salvör og bendir á viðmið vegna umfjöllunar um börn á samfélagsmiðlum sem umboðsmaður barna gaf út fyrir tveimur árum ásamt UNICEF, SAFT og fleiri samtökum. Viðmiðin má lesa í kassa hér til hliðar.

Samþykki

Eitt af þessum viðmiðum er samþykki. Salvör leggur mikla áherslu á að foreldrar fái samþykki frá börnunum sínum. „Og átti sig á því að mjög ung börn geti haft skoðun á því hvað sé sett inn, og alltaf staldra við áður en ljósmyndir eru settar inn. Ég tala nú ekki um myndir af nöktum eða fáklæddum börnum til dæmis í baði eða á sólarströnd. Alltaf að staldra við og hugsa hvort það sé ástæða til að setja þetta inn,“ segir Salvör.

Hún segir að vandamálið sé einnig að foreldrar deili myndefni af börnum í viðkvæmum aðstæðum, sem eru til dæmis að sýna af sér erfiða hegðun eða eru veik. „Svo eiga for-

eldrar heldur ekki að gera ráð fyrir því að börn vilji alltaf til dæmis að jákvæðar fréttir um þau séu birtar,“ segir Salvör.

„Við höfum fengið fyrirspurn frá barni sem var óánægt með að foreldri hefði deilt einkunnaspjaldi á samfélagsmiðli, þau voru rosalega stolt af barninu en það vildi ekki hafa upplýsingarnar á netinu. Þetta hefði mátt fyrirbyggja með því að fá samþykki frá barninu, áður en til birtingar kom.“

Hvað getum við gert?

Salvör segir að það sé ekki einfalt að móta rammann utan um þetta, það þurfi að fara fram mat hverju sinni, en alltaf eigi að líta til þess sem er viðkomandi barni fyrir bestu. „Við verðum að höfða til dómgreindar foreldra. Hugsuðu áður en þið birtu og fáið samþykki barnanna. Hugsuðu um það, veltið því fyrir ykkur hvað þið mynduð vilja. Reynið að setja ykkur í spor barnanna, hvornig þeim mun líða þegar þau verða eldri. Það eru bara ákveðnir hlutir sem þarf að hafa í huga. Frakkland er að fara þá leið að setja lög sem tengjast þessu og er sérstaklega beint að áhrifavöldum. Það er kannski það sem þarf,“ segir hún og bætir við að það sé líka mikilvægt að leita allra leiða til að fræða foreldra og aðra aðstandendur barna um rétt barna til einkalífs og eðli samfélagsmiðla.

Salvör rifjar upp áhugavert dómsmál í Noregi þar sem móðir var dæmd fyrir að hafa brotið með refsiverðum hætti gegn friðhelgi einkalífs sjö ára dóttur sinnar með því að deila myndum af henni á Facebook. Í dómnum kom fram að ekki væri heimilt að deila hvaða myndum sem er af börnum

„Börn hafa rétt á friðhelgi einkalífsins eins og við hin og það er alvarlegt að það sé verið að deila öllum þessum upplýsingum um börn.“

á samfélagsmiðlum. Móðirin hafði deilt myndum og myndböndum af dóttur sinni til að vekja athygli á baráttu sinni við barnaverndarnefnd vegna barnsins.

„Börn hafa rétt á friðhelgi einkalífsins eins og við hin og það er alvarlegt að það sé verið að setja allar þessar upplýsingar um börn, oft mjög viðkvæmar, eins og um líðan þeirra og greiningar. Þó að nöfn barnanna komi ekki fram, eins og þegar foreldri deilir einhverjum viðkvæmum upplýsingum í lokuðum Facebook-hóp, þá er foreldrið að tala um þessa hluti undir nafni og auðvelt að rekja það til barnsins. Við þurfum að fara að fara miklu varlegar en við gerum. Það er búin að vera heilmikil umræða um þetta á síðustu árum, en það er meiri ástæða til þess núna en áður,“ segir Salvör.

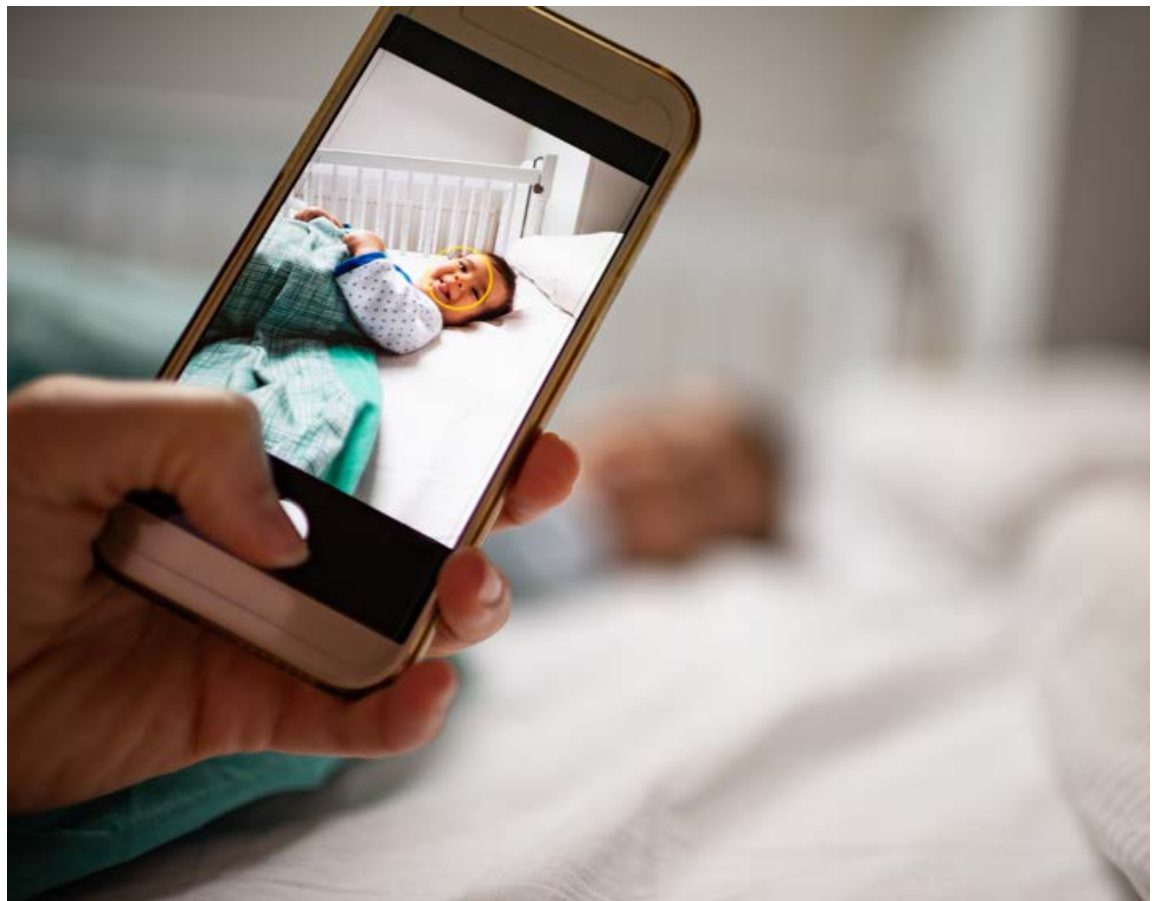
Markaðssett tekjulind

Talið berst að því þegar börn eru notuð af foreldrum sínum í markaðslegum tilgangi. Eins og þegar foreldri fer í samstarf með barnavörufyrirtæki og birtir myndir eða myndbönd af barninu með vörnum gegn greiðslu. Salvör segir að henni þykir það óviðeigandi. „Spurningin er þá, ef það er ekki hægt að höfða til dóm-

greindar fólks og skilnings á réttindum barna, þá er möglegt að það þurfi að grípa til aðgerða eins og að setja lög,“ segir hún.

„Foreldrar hafa rétt á að taka ákvarðanir hvað varðar hag barna, en það þýðir ekki að þeir hafi ótakmarkaðan rétt vegna þess að börnin eiga líka sjálfstæð réttindi. Þetta snýst um það. Þau hafa rétt á að friðhelgi þeirra sé virt. Með tilkomu samfélagsmiðla hafa komið upp ný álitæfni og foreldrar verða að axla ábyrgð sína og vernda börnin sín,“ segir Salvör og bætir við:

„Svo má ekki gleyma að allar þessar myndir sem við erum að deila á Facebook og Instagram, þær eru í eigu erlendra fyrirtækja. Þú átt ekkert þessar myndir eftir að þú setur þær þarna inn og það hafa jafnvel allir aðgang að þeim. Barnið verður berskjaldað. Núna er að vaxa upp kynslóð sem hefur alist upp við þetta frá blautu barnsbeini og það er alveg gríðarlegt magn af myndum af börnum á samfélagsmiðlum, og margar þeirra eiga ekkert erindi þangað. Það eru ekki bara foreldrar sem deila myndum af börnum á samfélagsmiðlum, heldur líka ömmur og afar, og oft án nokkurrar umhugsunar og því þarf að breyta.“ ■



MYND/GETTY

MIKIÐ HITAMÁL

Fjöldi íslenskra áhrifavalda er í samstarfi við barnavörufyrirtæki. Vörurnar eru auglýstar á myndum af börnunum og talsverð umræða hefur skapast um það hvort verið sé að brjóta gegn friðhelgi barnanna.

VIÐMIÐ VEGNA UMFJÖLLUNAR UM BÖRN Á SAMFÉLAGSMIÐLUM

Viðmiðin eru hugsuð sem heilræði fyrir foreldra og aðra aðstandendur barna, vegna umfjöllunar um börn á samfélagsmiðlum. Í þeim er fjallað um sjónarmið sem gott er að hafa í huga þegar myndum og öðrum persónuupplýsingum um börn er deilt á samfélagsmiðlum.

Foreldrar og aðrir aðstandendur barna eru sérstaklega hvattir til að hugsa sig um áður en færslum um börn er deilt á samfélagsmiðlum, með friðhelgi barnsins að leiðarljósi. Viðmiðin byggja á grunnildum Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna.

FRÍÐHELGI

Öll börn eiga rétt á friðhelgi einkalífs, samkvæmt Barnasáttmálanum og stjórnarskrá Íslands, rétt eins og fullorðnir – bæði innan heimilis og utan. Börn eiga rétt á að njóta friðhelgi um lífshætti sína og einkahagi. Það sama gildir um tilfinningalíf barna, tilfinningasambönd þeirra og trúnaðarsamskipti.

SAMÞYKKI

Mikilvægt er að fá samþykki hjá börnum áður en talað er

um þau á samfélagsmiðlum eða birtar af þeim myndir, að teknu tilliti til aldurs þeirra og þroska. Hafa þarf í huga að börn kunna að hafa skoðun á umfjöllun um þau eða myndbirtingum af þeim, þrátt fyrir að vera ung að aldri og að taka ber tillit til skoðana þeirra.

ÁBYRGÐ

Foreldrar, forsjáraðilar og aðrir sem annast börn bera ábyrgð á velferð þeirra og eiga að vera meðvitaðir um mannréttindi barna. Allt sem birt er á netinu má finna síðar og getur haft áhrif á líf barnsins með ýmsum hætti. Er því mikilvægt að setja sig í spor barnsins og hugsa um hvaða áhrif myndir eða umfjallanir geta haft á barnið síðar.

ÖRYGGI

Hafa ber í huga að öryggi mynda á netinu verður aldrei fulltryggt. Sá möguleiki er alltaf fyrir hendi að myndum eða umfjöllun verði dreift, jafnvel af lokuðum síðum. Einnig er áriðandi að upplýsingar um staðsetningu og GPS-hnit fylgi ekki myndum sem deilt er af börnum á samfélagsmiðlum þannig að óviðkomandi aðilum verði ekki kunnugt um staðsetningu þeirra.



MYND/YOUTUBE

KYLIE JENNER

Kylie Jenner er með yfir 217 milljónir fylgjenda á Instagram og deilir reglulega myndum af þriggja ára dóttur sinni.



MYND/INSTAGRAM

MYKA STAUFFER

Áhrifavaldurinn Myka Stauffer byggði YouTube-feril sinn á því að ættleiða einhverfan dreng frá Kína árið 2017. Drengurinn fékk nafnið Huxley og var stjarnan á YouTube-síðu hennar. Hún leyfði fylgjendum sínum á YouTube og Instagram að

fylgjast með ferlinu frá a-ö. Huxley var meginþema samfélagsmiðla hennar sem leiddi til samstarfs við ýmis fyrirtæki. Til að setja málið í samhengi, þá gerði Myka 27 myndbönd um ættleiðingarferlið og þar að auki 13 myndbönd um aðstæður eftir

ættleiðinguna. Myka og eiginmaður hennar, James, greindu frá því í maí í fyrra, að þau hefðu „skilað“ syni sínum þar sem þau „réðu ekki lengur við sérþarfir hans“. Málið vakti mikinn óhug og voru hjónin harðlega gagnrýnd.

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Íslandsbanki eins og við þekkjum hann í dag varð til með svokölluðum neyðarlögum haustið 2008. Stóru viðskiptabankarnir þrír, Kaupþing, Glitnir og Landsbankinn höfðu þá fallið hver á fætur öðrum og íslenska fjármálakerfið í heild sinni með.

Á grunni Kaupþings var Arion banki reistur. Landsbankinn hélt sínu nafni og úr ösku Glitnis reis Íslandsbanki.

Utan um eignarhlut ríkisins í þessum bönkum var ári síðar stofnuð Bankasýsla ríkisins, sérstök ríkisstofnun sem hefur það eina hlutverk að halda utan um bankaeignir hins opinbera. Stjórn bankasýslunnar er sjálfstæð en heyrir undir fjármálaráðuneytið.

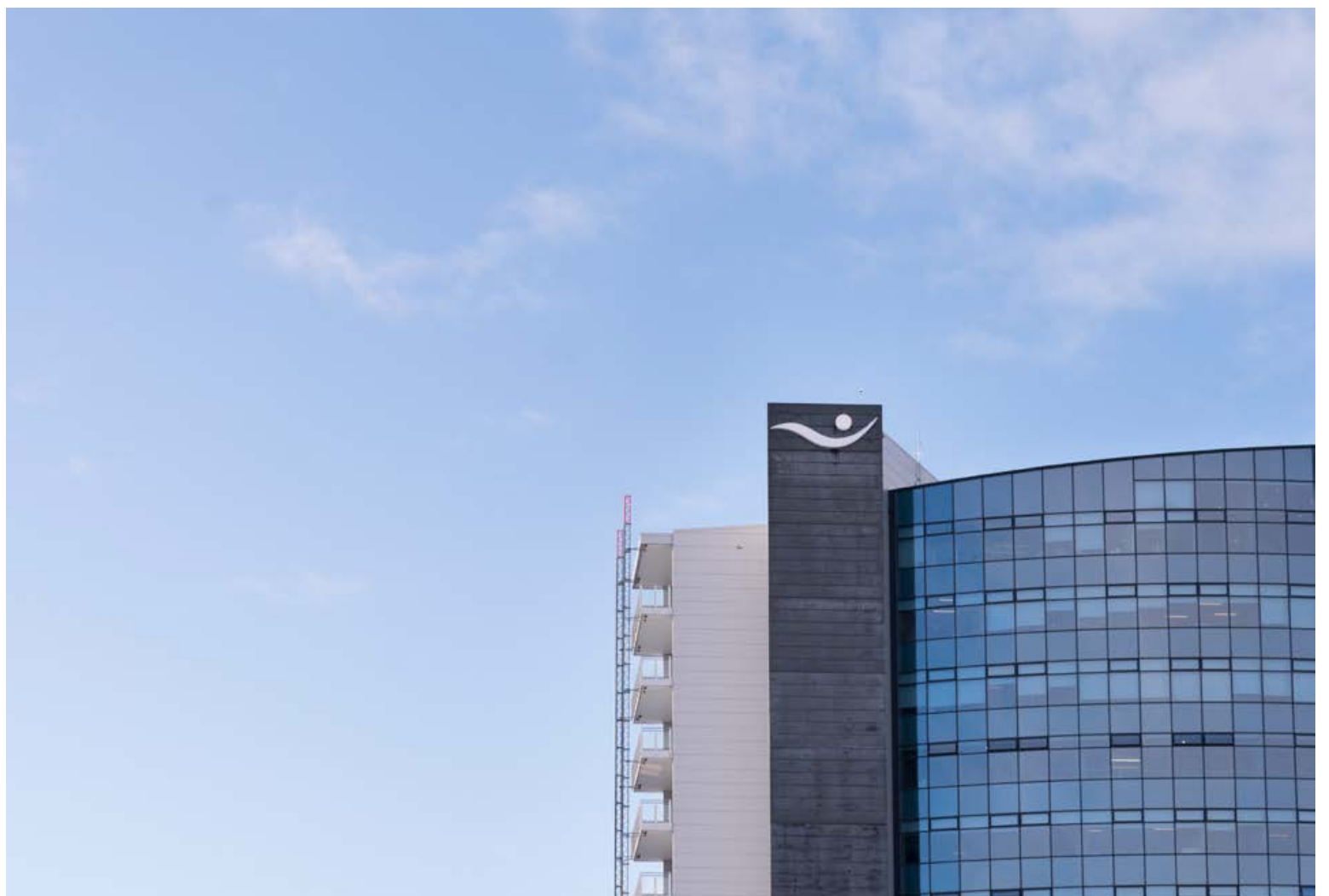
Bankasýslan fer í dag með 100% eignarhlut ríkisins í Íslandsbanka, 98,2% eignarhlut í Landsbankanum og 49,5% hlut í Sparisjóði Austurlands. Eitt meginhlutverk Bankasýslunnar hefur verið að tryggja að samkeppni ríki á milli banka þrátt fyrir að eigendur tveggja af þremur stóru viðskiptabönkunum sé sami aðili. Það er gert með því að skipa ekki sömu aðila í stjórn bankanna og mynda nokkurs konar „múr“ á milli bankanna innan Bankasýslunnar. Þó hefur það legið fyrir lengi að ríkið hyggst ekki eiga Íslandsbanka til frambúðar.

Lengi langað en lítið gengið Raunar hefur það verið stefna ríkisstjórnarinnar síðan 2015 að losa um eignarhlut sinn í bönkunum. Í lögum um Bankasýslu ríkisins er fjármálaráðherra veitt heimild til þess að selja hluti ríkisins í bönkunum að fengnu álit Bankasýslunnar auk fleiri aðila og að fenginni heimild í fjárlögum. Þegar ríkisstjórnin sem nú situr var mynduð var samið um það í stjórnarsáttmálanum að draga úr eignarhlut ríkisins í bankakerfinu.

Farið var af stað í sölufarli bankans seint á árinu 2019 og í febrúar 2020 sagði Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, að sölufarli myndi hefjast innan nokkurra vikna. Næstu vikurnar áttu auðvitað eftir að leiða allt annað í ljós. Fregnir um veirufaraldur frá borginni Wuhan í Kína mögnuðust og í lok febrúar greindist fyrsta COVID-19 tilfellið hér heima. Strax var ljóst í hvað stefndi hvað efnahaginn varðaði og reyndist verkefni bankasölu sjálfdautt. Hugmyndin þá var reyndar að selja meirihluta hlutafjár í Landsbankanum og allt í Íslandsbanka, en það átti eftir að breytast.

COVID kom á óvart

Seint á síðasta ári lagði Bankasýslan aftur til að hluti Íslandsbanka yrði seldur. Í desember féllst Bjarni fjármálaráðherra á þær tillögur og í janúar lá fyrir að farið yrði af stað með



Sala Íslandsbanka hefur staðið til í nokkur ár. Allt að 35% hlutur verður seldur á þessu ári.

MYNDA/EYÞÓR

Á mannamáli SALA RÍKISINS Á HLUT Í ÍSLANDSBANKA

Fyrir hefur legið í lengri tíma að ríkið ætli sér að draga úr eign sinni í íslenska bankakerfinu. Tekist hefur verið á um útfærslu á sölu hlutanna og ljóst að ekki eru allir á eitt sáttir. Nú virðist niðurstaðan liggja fyrir.

söluna „á vormánuðum“. Ekkert lát hafði orðið á kórónaveirufaraldrinum og því ekki nema von að margir spyrðu sig hvað hefði breyst. Í minnisblaðið Bankasýslu ríkisins til fjármálaráðherra mátti lesa að áhrif faraldursins hefðu ekki verið jafn alvarleg og fyrst var talið og kannski bara þveröfug við fyrstu spár. Hlutabréfavísitölur höfðu hækkað og hlutafjárútbod Ícelandair heppnast með eindæmum vel. Umframspurn eftir hlutabréfum í flugfélagi í alvarlegustu ferðaþjónustukreppu frá seinni heimsstyrjöld var vissulega eitthvað sem fáir hefðu getað séð fyrir.

Í minnisblaðinu sagði líka að eignarhald ríkisins í fjármálakerfinu væri með því hærra sem gerðist í heiminum. Lýsti raunar formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, Óli Björn Kárason, ástandinu svona: „Það er aðeins í Rússlandi, Norður-Kóreu, nokkr-

um ríkjum Norður-Afríku og Suður-Ameríku sem fyrirferð ríkisins á fjármálamarkaði er jafn mikil eða meiri en hér á Íslandi.“

Grænar tölur á hlutabréfmarkaði hérna heima og velgengni útboðs hlutabréfa í Ícelandair virðist einnig hafa orðið til þess að hætt var við að setja hlutina á markað erlendis samhliða skráningu á markað á Íslandi. Nú er stefnan aðeins sú að selja hlutina á markaði á Íslandi.

Fern rök fyrir sölu

Helstu rök fjármálaráðherra og Bankasýslu ríkisins fyrir sölu á eignum í bankakerfinu virðist vera að bankakerstur sé mikill áhætturekstur, að í dag sé góður tími til þess að selja, það er, búast má við hærra verði fyrir sama hlut en áður, að bankabransinn í heild sé í svo mikilli þróun að hætt sé við að ríkisbankar verði undir í þeirri hröðu sam-

keppni, og að það samrýmist illa stefnu ríkisstjórnarinnar að eiga bankana áfram.

Um síðasta atriðið er ekki deilt, enda skoðun hægri flokksins á þingi. Ekki eru allir á eitt sáttir um hin rökin. Daði Már Kristófersson, varaformaður Viðreisnar, benti til dæmis á í Facebook-færslu að bankar væru ekki eins og önnur fyrirtæki hvað áhættu varðaði. Oftar en ekki, eins og sannaðist einna helst árið 2008, lendir tjón af taprekstri og/eða gjaldþroti banka á almenningi. Með því að selja banka án þess að hnýta fyrir þann möguleika að framtíðarferfiðarleikar í rekstri lendi eftir sem áður á skattgreiðendum sé einfaldlega verið að einkavæða hagnaðarvonina, en áhættan situr enn á herðum almennings.

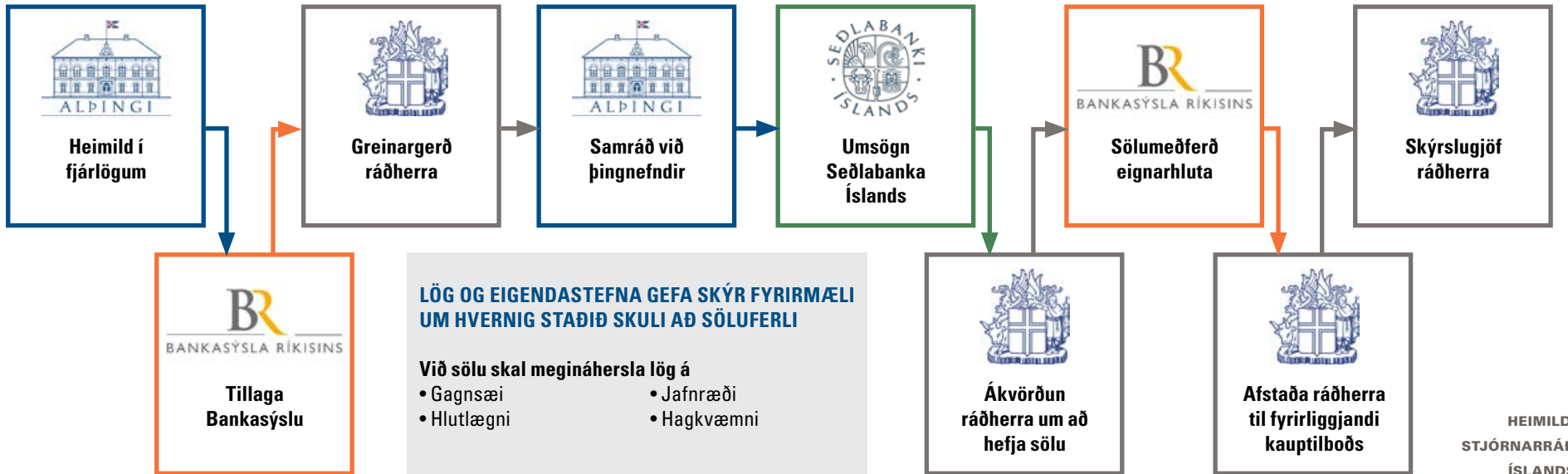
Þá hafa meðlimir stjórnarandstöðunnar bent á að þótt hlutabréfamarkaðir séu í grænu og staða efnahags-

kerfisins góð, séu þó blikur á lofti. Atvinnuleysi er áfram hátt, ríkissjóður rekinn með miklum hallarekstri og mikil óvissa í framtíðarspám. Grænar tölur úr kauphöllinni endurspeglar ekki endilega góða stöðu hagkerfisins í heild. Það sé því hreinlega rangt að tala um „heppilegan tíma“ til þess að losa um eignir.

Pung saga einkavæðingar flækir málin

Aðrir benda á að ekki verði hjá því komist að rifja upp sögu einkavæðingar í bankakerfinu hér á landi. Ekki eru nema tveir áratugir liðnir síðan bankakerfið var einkavætt í heild sinni og reyndist þar ekki allt með felldu. Við tóku mikil ævintýraár í íslenskri efnahags sögu sem lyktaði svo með ósköpum árið 2008. Auðvitað er málið ekki svo einfalt, og veruleikinn í dag allt annar en hann var á fyrstu árum þessarar aldar. Á

Á MEÐFYLGJANDI MYNDUM MÁ SJÁ FERLIÐ OG ÁÆTLAÐA TÍMALÍNU ÞESS MEÐ HLIÐSJÓN AF ÁKVÆÐUM LAGANNA



Þetta hefur til dæmis Bjarni Benediktsson bent í ræðum sínum á Alþingi um málið og er það óumdeilt að regluverk í kringum banka hefur verið hert til muna og þjóðfélagsandinn er með þeim hætti að hegðun banka og bankamanna sambærileg því sem tíðkaðist 2007 og á árunum þar á undan yrði aldrei liðin.

Það breytir þó ekki þeirri staðreynd að almenningur stígur varlega til jarðar í þessum málum og hefur sínar efasemdir. Það blasti til dæmis við í könnun Gallup um málið frá því fyrr á þessu ári. Kom þá á daginn að aðeins fjórðungur landsmanna styður sölu,

og meirihluti þeirra eru Sjálfstæðismenn.

Áhersla lögð á dreifða eignaraðild

Hluti af söluferlinu hefur verið að óska eftir umsögnum bæði Seðlabankans og Samkeppniseftirlitsins. Báðar voru þær jákvæðar en þó vöktu orð Samkeppniseftirlitsins sérstaka athygli. Sagði þar í minnisblaðinu að huga þyrfti að dreifri eignaraðild að bankanum til þess að tryggja raunverulega samkeppni á markaði.

Þessar ábendingar virðast hafa fangað athygli þingsins, því í nefndaráliði bæði fjárlaganefndar og efnahags- og

viðskiptanefndar var niðurstaðan sú að heimila sölu á 25-35% hlut í bankanum. Það þýðir að seljist minna en 25% hlutur verður ekkert af sölu, og ekki verður leyft að selja meira en 35%. Þá er það jafnframt lagt til að hámarka ætti hlut hvers einstaks kaupanda við 2,5 til 3,0%. Enn fremur er það lagt til að komi til skerðingar á hlutum vegna umframeftirspurnar, eins og gerðist hjá Icelandair þegar eftir fleiri hlutum var óskað en til sölu voru, komi aðeins til skerðingar hjá þeim sem gerðu stór tilboð.

Fyrir liggur að þetta er fjarri því sem Sjálfstæðis-

flokkurinn vildi fyrst gera og ljóst að hann vildi ganga lengra í sölu hluta ríkisins í bankakerfinu en hann komst upp með í stjórnarsamstarfi með Vinstri grænum.

Fulltrúar allra stjórnarandstöðuflokka nema Viðreisnar í þingnefndunum tveimur lögðust gegn sölu. Fulltrúi Viðreisnar sagðist þó vera sammála tillögunni, en vildi útfæra hana öðruvísi.

Ferðalagið er hafið

Í dag stendur til að framkvæma sölu í byrjun sumars og hafa mánaðamótin maí/júní verið nefnd sem líklegur tími.

Í þarsíðustu viku lá fyrir að

24 fjármálafyrirtæki gerðu tilboð í að veita Bankasýslu ríkisins fjármála- og söluráðgjöf í tengslum við sölu. Þar af eru 14 erlend fyrirtæki.

Næsta skref í söluferlinu er því að Bankasýslan velji sér ráðgjafa sem mun aðstoða við skrefin þar á eftir. Eitt meginverkefni hans verður meðal annars að framkvæma verðmat og veita ráðgjöf um verðlagningu hluta sem boðnir verða út.

Ef allt fer sem horfir má búast við því að fjárfestum og almenningi öllum standi til boða að kaupa hlutabréf í Íslandsbanka af ríkinu á allra næstu mánuðum. ■



VERLSLUNARHÚSNÆÐIÐ · BÍLSKÚRINN · VERKSTÆÐIÐ · LAGERINN · HESTHÚSIÐ

LÉTTLÍNULJÓS

MARGAR STÆRÐIR · EINFALT AÐ SETJA UPP · LÆGRI REKSTARKOSTNAÐUR

**EINFALT
LÉTT OG
ÓDÝRT!**



OPTONICA Holtasmári 1 · Kópavogur

LedTec
www.ledtec.is

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Clemente Mastella, borgarstjóri Benevento á Ítalíu, hefur átt litríkan feril í stjórnámálum. Hann var ráðherra í ríkisstjórnnum Romano Prodi og Silvio Berlusconi og sat á ítalska þinginu fyrir fjóra flokka. Raunar hefur Mastella verið félagi í alls níu stjórn mála flokkum frá því að hann hóf afskipti af pólitík árið 1976. Einhverju sinni þegar hann var inntur álit á því hvers vegna hann færi svo gjarnan milli flokka vitnaði hann í ljóð chileska Nóbelskáldsins Pablo Neruda þar sem lýst er þörfinni fyrir endurnýjun – skoðanir breytist og þurfi að fá að breytast.

Notað til háðungar

Ef við hverfum hingað heim þá verður þess ekki mikið vart að íslenskir stjórnálmenn vitni í heimsbókmenntirnar og flokkaflakk hefur fremur verið notað þeim til háðungar er það iðka. Þegar Ágúst Einarsson yfirgaf Þjóðvaka og skráði sig aftur í Alþýðuflokkinn 1997 var hent gaman að því að hann hefði nokkrum dögum áður lýst ævarandi andstyggð sinni á gömlu flokkunum – en Alþýðuflokkurinn sálugi var þeirra elstur, þá áttæður. Seinna átti Ágúst eftir að verða þingmaður Samfylkingar, líkt og sonur hans, Ágúst Ólafur, sem ekki verður í kjöri fyrir þann flokk í kosningunum næsta haust. Hver veit nema kraftar hans kunni að nýtast annars staðar á hinum pólitíska vettvangi.

Skortir á hugmyndafræðilega festu

Mjög hefur dregið úr flokkshollustu undanfarna áratugi og líklega einna hraðast á árunum sem liðin eru frá hrúni bankanna. Flokkum hefur snarfjölgað og liðsmenn þeirra hafa æ oftast vistaskipti og það er fráleitt sanngjarnt að kalla það allt flokkaflakk.

Sá sem hér heldur á penna sat um skeið á síðasta kjörtímabili sem varamaður í borgarstjórn. Nokkru eftir klofning Framsóknarflokks hittu ég fulltrúa þess flokks að máli fyrir fund í einni af nefndum borgarinnar og þar sem við stóðum í röð við kaffibrúsann varð mér á að spyrja viðkomandi hvort hann væri ef til vill orðinn Miðflokksmaður. Svárið kom mér á óvart en Framsóknarmaðurinn svaraði: „Tja, ég virðist ekki ætla að fá það brautargengi sem ég ætlaðist til innan Framsóknar svo ég gæti allt eins skipt yfir í Miðflokkin...“

Ekki mikil flokkshollusta þar og kannski bara tímanna tákn enda sáralítill hugmyndafræðileg festa í íslenskum stjórnámálum. Langflestir



Ólafur Ragnar Grímsson var í Framsóknarflokki og Samtökum frjálslyndra og vinstrimanna áður en hann gekk í Alþýðubandalagið. MYND/GVA

FLOKKAFLAKK FYRR OG NÚ

Stjórn mála leg vistaskipti verða æ algengari. Hugmyndafræðileg festa fer þverrandi og sífellt koma fram nýir flokkar. Milli flokka á vinstri vængnum hafa löngum legið greiðfærir vegir. Flakk verið notað mönnum til háðungar.

starfandi stjórnálmenn gætu líka hæglega valið úr nokkrum flokkum til að starfa með án þess að teljandi málefnalegur ágreiningur yrði þeim til trafala. Og milli sumra flokka liggja afar greiðfærar brautir.

Vistaskipti á vinstri vængnum

Hér í þessum pistlum hafði því verið spáð í fyrrasumar að Rósa Björk Brynjólfssdóttir yrði komin í framboð fyrir Samfylkinguna áður en yfir lyki, en hún var áður þingmaður VG. Hinn pólitíski flóttamaðurinn úr þingflokki VG, Andrés Ingi Jónsson, ætlar að gefa kost á sér fyrir systurflokk Samfylkingar, Pírata. Þessi tveir flokkar hafa ræki-lega ruglað saman reyntum en meðal nýrra frambjóðenda Samfylkingar er Ásta Guðrún Helgadóttir, fyrrverandi þingmaður Pírata.

Ekki liggja þó leiðir allra af vinstri vængnum yfir til Samfylkingar og Pírata því Róbert Marshall, upplýsinga-fulltrúi ríkisstjórnarinnar, sækist eftir oddvitasæti á lista VG í Suðurkjördæmi. Róbert var á sínum tíma formaður Verðandi, landssamtaka ungra Alþýðubandalagsmanna, og sat á þingi 2009-2016, fyrst fyrir Samfylkinguna, þá var

Ekki hefur málefnalegt uppgjör rekið alla af stað í þessum efnum. Ólafur Ragnar Grímsson barðist af hörku fyrir málaflakki þriggja stjórn mála flokka.

hann utan flokka um tíma og var loks kjörinn á þing fyrir Bjarta framtíð sálugu.

Löngum hefur lítið farið fyrir landamæravörslu milli flokkanna vinstra megin við miðju.

Finna réttu framabrautina

Ekki hefur málefnalegt upp-

gjör rekið alla af stað í þessum efnum. Ólafur Ragnar Grímsson barðist af hörku fyrir málaflakki þriggja stjórn mála flokka sem á endanum skilaði honum formennsku og ráðherraembætti – já og greiddi leið hans að sjálfu forsetaembættinu sem hann gegndi lengur en nokkur annar. Ólafur Ragnar

sat í miðstjórn Framsóknarflokksins 1967-1974 en í alþingiskosningum 1974 var hann í framboði fyrir Frjálslynda og vinstrimenn í Austurlandskjördæmi. Hann var síðan kjörinn á þing fyrir Alþýðubandalagið 1978 og aftur 1987 og sat eftir það óslitið á þingi þar til hann var kjörinn forseti 1996.

Annar forseti lýðveldisins, Ásgeir Ásgeirsson, var þingmaður Framsóknarflokks í ellefu ár, eða til ársins 1932, og utan flokka eftir það til 1937 þegar hann fór í framboð fyrir Alþýðuflokkinn og sat á þingi fyrir flokkinn allt þar til hann var kosinn forseti 1952.

Tímanna tákn

Mörg fleiri dæmi má nefna bæði fyrr og nú og í nýjum veruleika stjórnálmanna, hverfandi flokkshollustu, lítilli hugmyndafræðilegri festu og sífellt fleiri flokkum má telja næsta víst að æ fleiri hugsi sér til hreyfings hvort sem skoðanir breytist eða viðkomandi telji frama sínum einfaldlega betur borgið undir nýjum gunnfána. Svo er líka gott að geta viðurkennt fyrir guði og mönnum breytta afstöðu til grundvallarmálefna og óþarft að kenna alla skráningu nýs pólitíss heimilisfangs við vingulshátt. ■

Mössun og keramikhúðun

Motormax býður
SONAX keramikhúðun
á frábæru **kynningarverði**

Litlir fólksbílar	Verð frá 79.900 kr.
Stórir fólksbílar & jeppingar	Verð frá 99.900 kr.
Jeppar	Verð frá 109.900 kr.
Breyttir bílar & sendibílar	Verðtilboð



Starfsmenn Motormax dekra við bílinn með **SONAX** vörum

Profiline CC36 (ceramic coating 36) frá Sonax veitir lakki bílsins langtímavörn gegn UV geislum, eiturefnum og öðrum umhverfisáhrifum, svo sem salti, tjöru og vegryki. Umbreyttar nanóagnir tengjast saman og mynda þannig sérlega sterkan varnarhjúp svo að yfirborðið verður einstaklega vatnsfráhrindandi, hrindir frá sér ryki og verður sérlega auðvelt í þrifum. Varnarhjúpurinn eykur styrk og mótstöðu lakksins, gefur hámarksgljúa, frískar upp á liti og veitir þeim um leið einstaka dýpt.

Vörnin endist í allt að 36 mánuði sé billinn þjónustaður árlega.



**Bókaðu tíma í keramikhúðun hjá Motormax
í síma 545 4040 eða á motormax@motormax.is**

Motormax



Smurstöð

**Motormax ehf.
Vatnagörðum 12
Sími: 545 4040**

motormax@motormax.is



Ingi Torfi og Linda Rakel eru búin að leggja jakkafötin á hilluna.

MYNDIR/ADSENDAR

Úr jakkafötunum í jogginggallann

Ingi Torfi og Linda Rakel ákváðu að umturna lífi sínu í mars í fyrra, þrátt fyrir góð og örugg störf í heimsfaraldri. Þau sjá ekki eftir þeirri ákvörðun.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Það var í mars í fyrra, þegar COVID-faraldurinn var kominn á flug hér á landi, að Ingi Torfi Sverrisson og kærasta hans, Linda Rakel Jónsdóttir, ákváðu að skipta alfarið um gír. Þau voru bæði í góðu starfi sem viðskiptafræðingar en ákváðu að stofna sitt eigið fyrirtæki, ITS Transformation, sem aðstoðar fólk við að ná markmiðum sínum með breyttu mataræði.

Ingi ræddi við blaðamann um þessa örlagaríku kúvendingu og macros-aðferðina sem hefur skilað viðskiptavinum hans ótrúlegum árangri og verið þeim heilmikill skóli.

Matarbókhalð

Macros-aðferðin, eða makrósumataræðið, byggir

á því að vigta og skrá allt sem þú lætur ofan í þig til að tryggja að þú sért að fá þá næringu sem þú þarft í réttum hlutföllum. „Með aðferðinni sérðu hvað þú ert að borða, hvort og þá hvað þú ert að gera vitlaust og þú getur þá bætt úr því.“

Að skrá macros getur verið þó nokkur handavinna, en vikta þarf matinn og skrá hann niður í til dæmis smáforrit á borð við MyFitnessPal.

„Þetta er smá vinna og púsluspil, en vinna sem skilar miklu til baka. Við viljum öll ná árangri og leggja fram vinnuna en oft erum við ekki að fara rétt að hlutunum, erum að borða of lítið, svelta okkur, fasta, drekka bara safa þegar í rauninni ættum við að borða mikið meira til að ná þeim árangri sem við stefnum að.“

Þetta lærir þú betur þegar þú tekur tímann og skráir það

sem þú ert að borða. Síðan ef þú vilt hætta að nota þessa aðferð, eftir kannski tvo, þrjú mánuði, þá býrðu samt að því að hafa mikið betri þekkingu á því hvernig næring er í mat og ert ekki að sveiflast í þyngd eins og jójó. Þú veist mikið meira um mat og að þú getur kannski leyft þér pítsu á föstudagskvöldi en kannski ekki pítsu, nammi og bjór.“

Aðferðin byggir ekki á því að banna neinn mat, aðeins að auka meðvitund um hvaða næring er í matnum og hversu mikið við þurfum af honum.

„Ef þú fylgist ekki með heimilisbókhalði þínu þá getur þú lent í því að fara yfir á reikningnum. Eins getur þú verið útsjónarsamur og lagt til hliðar til að eiga fyrir einhverju sem þig langar, utanlandsferðinni eða nýjum bíl. Þetta er eins með mataræðið.“

Tölur ljúga ekki

„Þetta er bara útsjónarsemi og tölur. Tölur ljúga ekki – þetta er setningin okkar. Þú ert að vinna með tölur og staðreyndir og þú skráir þínar tölur til að auka meðvitundina og tilfinninguna fyrir því hvað þú lætur ofan í þig. Það er hægt að leyfa sér allan mat, þó að við Linda hvetjum fólk vissulega til að velja holla fæðu. En ástæðan fyrir því að fólk endist í þessum lífsstíl er sú að það er rými fyrir alla fæðu, þetta snýst ekki um að útiloka mat heldur að læra um hann. Þú getur fengið þér það sem þér finnst gott, steik og bernaise-sósu, með því að vera útsjónarsamur.“

Macros byggir á næringunni sjálfri en ekki boðum og bönnum. Til að mynda er ekki farið þá leið að fordást sykur eins og heitan eldinn, líkt og margt tísku-mataræði gerir í dag.

„Það tekur enginn sykur út allt lífið. Við viljum hafa sykur í lífinu að einhverju leyti. Við erum ekki megrunarráðgjöf. Við erum ekki að segja fólk hvað það á að borða. Lærdómurinn felst í því að hver og einn byggir sitt mataræði út frá sjálfum sér og sínum þörfum. Þetta snýst um að einstaklingurinn ákveður hvað hann lætur ofan í sig og hann ber ábyrgð á sinni neyslu. Þetta er frjáls aðferð en þú þarft að gæta að ákveðnum tölum. Þetta er rammi fyrir fólk til að miða við.“

Algennt að fólk borði of lítið

Kostirnir við macros-aðferðina eru fjölmargir. Þau geta

hjálpað fólk að ná enn betri árangri í hreyfingu og heilsu og aukið orku.

„Þetta hefur sýnt sig og sannað hjá okkur, íþróttafólk hefur komið til okkar úr fremstu röðum í sínum íþróttum en náð enn betri árangri því oft hefur mataræði þess ekki hentað metnaði þess í íþróttum.“

Ég hef æft rosalega mikið, CrossFit, í mörg ár. Það var ekki fyrr en ég fór að skrá macros sem ég fann virkilegan mun og fékk betur útborgað fyrir mína vinnu.“

Ingi segir fólk sem leitar til hans gjarnan komast að því að það hafi hreinlega ekki verið að innbyrða næga næringu.

„Merkilegt líka er að það er rosalega algengt að fólk er að borða alltof lítið. Það er algengt að fólk sem byrjar hjá okkur hafi samband og spyrji: Hvernig á ég eiginlega að ná að borða allan þennan mat?“

Eins getur aukin meðvitund fyrir næringu í gegnum macros leitt til þess að fólk léttist, en þetta er engin skyndilausn. „Þetta gerist ekkert á ógnarhraða heldur á réttum hraða.“

Pepp-camp en ekki bootcamp

Það er þó ekki bara macros-aðferðin sem Ingi og Linda leggja áherslu á heldur einnig andlegi þátturinn.

„Við látum líka fólk gera verkefni sem lúta að hugarfari. Sjálfstraust, þakklæti, hrós, jákvæðni – þetta er allt inni í aðferðafræðinni hjá okkur. Við viljum að fólk hugsi inn á við, þetta er ekki bara

spurning um macros-mataræði heldur skiptir andlegi þátturinn miklu. Við viljum að fólk líði vel. Sýni þakklæti fyrir það sem það hefur í kringum sig, hugsuðu um góða hluti og fái hrós.“

Ingi þekkir sjálfur mikilvægi þess að huga að andlegu hliðinni eftir erfiðan kafla í lífinu.

„Það var erfiður kafla í lífi mínu, ég gekk í gegnum skilnað og leið ekki nægilega vel og fór að huga að andlegu hliðinni, reyna að finna eitthvað til að ná jafnvægi.“

Þá prófaði ég hugleiðslu sem minnkaði áreiti, gaf betri einbeitingu og slökkti á neikvæðum hugsunum. Ég hef haft mikinn áhuga á þessu síðan, að peppa fólk upp, efla og hvetja áfram. Þetta fyrirtæki varð til út frá hugleiðslu, hún gaf mér sjálfstraustið og trúna á sjálfan mig til að kýla á þetta. Ja, það og líka kærastan mín sem hvatti mig áfram.“



ELLEFU MÁNUÐIR

Guðmundur Egill byrjaði hjá Inga og Lindu fyrir ellefu mánuðum.



ÞRÍR MÁNUÐIR

Ása Björk náði frábærum árangri á þremur mánuðum.

Fórnuðu öruggri vinnu í COVID

Það vakti furðu margra úr nærumhverfi Inga og Lindu þegar þau ákváðu að segja upp störfum sínum og stofna eigið fyrirtæki.

„Ég var búinn að vera í sextán ár í sömu vinnunni og ég er rosalega vanafastur og lítið fyrir breytingar. En þetta er eitthvað sem ég búinn að vera að gera með mínum vinum í nokkurn tíma, að hjálpa með mataræðið.“

Svo eru tveir aðilar sem spyrja mig hvort þeir meg ekki borga mér fyrir að kenna þeim þetta. Það fannst mér fyndið, borga mér fyrir að kenna eitthvað? Þá förum við Linda að ræða þetta og hún hvetur mig til að kýla á þetta, byrja að auglýsa og sjáðu hvað gerist. Þá byrjar boltinn að rúlla.

Þarna er ég með örfáa viðskiptavinum og er enn í fullri vinnu, en þeim fjölgar hratt. En svo fer þetta að vinda upp á sig og eftirspurnin var það mikil að í ágúst var ég kominn með biðlista fram í nóvember.

Þá sáum við að þetta væri eitthvað sem væri eftirspurn eftir og væri kannski hægt að lifa á. Ég og Linda veltum því þá fyrir okkur hvort annað okkar myndi hætta í vinnunni og einbeita sér að þessu, en þá hugsaði ég að ef þetta væri að ganga svona vel núna, hvað gætum við gert ef við færum bæði að einbeita okkur að þessu.

Svo við tókum sésinn, segjum bæði upp vinnunni okkar og kylum á þetta. Okkur fannst við ekki hafa efni á öðru, svona tækifæri bjóðast ekki oft.

Auðvitað varð fólk í kringum okkur hissa. Það var COVID og við með örugga vinnu. En við sáum það bara að þetta væri að virka það vel. Umsagnir viðskiptavina voru ótrúlega jákvæðar. Á hverjum degi fáum við skilaboð frá fólkum sem er svo ánægð og



Í HÖRKU FORMI

Verkfræðingurinn Katrín Edda Þorsteinsdóttir er meðal ánægðra viðskiptavina.

þakklátt fyrir þessa aðferð og þetta samfélag sem við höfum byggt upp. Þetta er mjög gefandi. Í dag eru ný starfsmenn í þessu fyrirtæki.“

Jákvætt orðspor

Ingi segir að viðskiptavinirnir hafi að mestu séð um að auglýsa fyrirtækið, sem er enn ekki komið með heimasíðu en fagnar þó mikilli velgengni út frá ótrúlega jákvæðum umsögnum og meðmælum viðskiptavina. Fjölmargir þekktir einstaklingar eru meðal viðskiptavina ITS Transformations, svo sem tónlistarkonan Greta Salóme, knattspyrnukonan Glódís Perla Viggósdóttir, tónlistarmennirnir Friðrik Dór og Aron Can, Ívar Guðmundsson útvarpsmaður, og handboltamaðurinn Arnór Þór Gunnarsson. Síðan er Sveindís Jane knattspyrnukona að byrja hjá okkur.

Og það er dásamlegt. Þess vegna erum við svona þakklát og glöð og vöndum okkur við þetta.“ ■

HVAÐ ERU MACROS?



MYND/GETTY

Macros stendur fyrir þrjá flokka af orkugjöfum, kolvetni, fitu og próteini. Macros-mataræðið byggir á því að fá orku sína, eða hitaeiningar, í ákveðnum hlutföllum.

Það er einstaklingsbundið hvert hlutfall orkugjafanna á að vera. Þættir sem hafa áhrif eru til dæmis hæð, þyngd, virkni, aldur og markmið.

Lengi hefur tíðkast að telja kaloríur til að halda utan um mataræði en macros-aðferðin byggir á því að ekki sé nóg að fylgjast með hitaeiningum heldur skipti máli hvaðan hitaeiningarnar koma.

Kolvetni er orkugjafinn sem líkaminn er hrifnastur af. Öll kolvetni eru þó ekki sköpuð jöfn og geta verið annað hvort einföld eða flókin.

Prótein er mikilvægasti orkugjafinn, samkvæmt vöðvafjöllum í ræktinni. Vöðvafjöllin hafa nokkuð til síns máls. Prótein eru nauðsynleg líkamnum, sérstaklega við uppbyggingu vöðva.

Fita er öflugur orkugjafi. Á meðan hvert gramm af próteini og kolvetni inniheldur 4 hitaeiningar þá inniheldur hvert gramm af fitu 9 hitaeiningar. Hollar fitur eru líkamnum nauðsynlegar sérstaklega við að vinna vítamín úr fæðunni.

Dæmi: Algengt viðmið fyrir fullorðna manneskju eru eftirfarandi hlutföll:

10-35% PRÓTEIN

45-65% KOLVETNI

20-35% FITA

Sumum þykir gott að byrja með því að skipta jafnt á milli orkugjafanna þriggja.

Dæmi: Orkuþörf konu um þrítugt er um 2.200 hitaeiningar á dag. Ef hún skiptir orkugjöfunum þremur í þrennt þá ætti hún að fá um 730 af hitaeiningum úr hverjum orkugjafa.

Að telja macros er því nokkuð mikil handavinna því yfirlitt er magn orkugjafanna í fæðu aðeins gefinn upp miðað við ákveðna þyngd.

Því þarf að finna út hversu þungur maturinn er til að reikna út hitaeiningafjöldann og hversu mikið af þeim kemur frá hverjum orkugjafa.

Sem betur fer eru viktig orðnar nokkuð litlar og meðfærilegar í dag, en þú verður líklega ekki vinsælasta manneskjan á veitingastaðnum þegar þú dregur hana upp úr handtöskunni.

1 BANANI

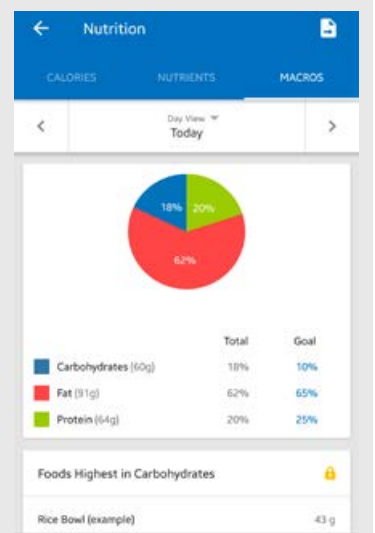
Hitaeiningar
105
Kolvetni
96%
Fita
0%
Prótein
4%

1 VANILLU KREMKEK

Hitaeiningar
2
Kolvetni
63%
Fita
33%
Prótein
5%

EGILS GULL 0,5 L DÓS

Hitaeiningar
225
Kolvetni
97%
Fita
0%
Prótein
3%



GÓÐ ÞJÓNU



ER RAFGEYMIRINN DAUÐUR?

NOCO
GENIUS BOOST+
GB40 STARTTÆKI



INTERFLON

ÚRVAL AF EFNAVÖRUM,
NÝJAR UMBÚÐIR SÖMU GÆÐA EFNIN

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

STA Í 25 ÁR



ÖRYGGISVÖRUR

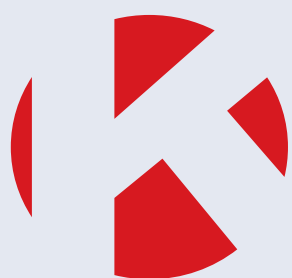
Heyrnahlífar, öryggisgleraugu, rykgrímur og andlitshlífar



OLÍUVÖRUR

Smurolía, glussi, koparfeiti, gírolía og sjálfskiptivökvi

SVO ALLT GANGI SMURT



kemi

Tunguhálsi 10 • www.kemi.is



ÖLL VERÖLDIN Í FÆÐINGARORLOFI

Einn betri penni landsins Sif Sigmarsdóttir rithöfundur hefur búið í London í 18 ár ásamt eiginmanni sínum og þremur börnum. Hún situr við skriftir á tveimur skáldsögum auk þess að vera með ungbarn í fanginu og tilfallandi barnakúk á handarbakinu.

Dorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is



É g á þrjú afkvæmi sem ganga undir heitinu kostnaðarliður eitt, tvö og þrjú. Grislingarnir eru sjö ára, fjögurra ára og sjö mánaða,“ segir Sif og útskýrir hvernig hún fékk ósk sína um meiri tíma með börnunum uppfyllta.

„Fyrir rúmu ári, þegar ég var ólétt að kostnaðarlið þrjú, var ég mikið á ferð og flugi vegna vinnu. Ég flakkaði á milli bókahátíða í Bretlandi, þeyttist um landið þvert og endilangt í lestum sem aldrei voru á áætlun (einu sinni

Sif Sigmars-
dóttir er
ofurhetja með
penna.
MYND/
ANTON BRINK

„Það ætti að reka hverjum þeim kinnhest sem ekki hefur eignast barn en ákveður samt að líkja einhverju við það að eignast barn.“

er það einmitt þvert á móti, að láta af stjórn.

Það eina sem er í dagatali „venjulegs“ dags um þessar mundir er glundroði. Til að koma einhverju í verk þarf maður að vera jafnsveigjanlegur og fimleikastjarna, jafnmikið á tánum og ballerína og jafntilbúinn í slaginn og boxari. Ef skyndilega gefst stund til vinnu milli þess sem hjálpa þarf krökkunum í „heimaskól-anum“, gefa þeim að borða, stilla til friðar þegar þriðja heimsstyrjöldin brýst út, er ekkert mikilvægara en að grípa hana og nýta hana vel.“

Klúður

Covid-19 faraldurinn hefur leikið Bretland grátt og þó að smit sé á hraðri niðurléið eru enn að greinast að meðaltali 7.500 tilfelli á dag. „Bresk stjórnvöld hafa gripið til allra réttu ráðstafananna í faraldrinum. Þau hafa hins vegar alltaf gert það nokkrum mánuðum of seint. Nú síðast bærust fréttir af því að loks eigi að fara að hefja eftirlit á landamærum vegna kórónaveirunnar. Ferðamenn frá ákveðnum „áhættu“-löndum eiga að fara í sóttkví á hótélum. Ef fólk lýgur til um hvaðan það kom á það yfir höfði sér allt að tíu ára fangelsi. Ég held að margir foreldrar í Bretlandi sem hafa haft börnin sín heima öllum stundum síðastliðið ár líti á tíu ára fangelsi sömu augum og þeir líta ókeypiss gistingu á spa-hóteli. Einkaherbergi með klósetti og matur innifalinn. Hvílikt dekur.“

Það ríkir þó óvænt bjartsýni í baráttunni gegn kórónaveirunni í Bretlandi sem stendur. Bretum gengur vel að bólu-setja. En spyrjum að leikslökum. Bresk stjórnvöld hafa enn tíma til að klúðra málum eins og þeim einum er lagið.“

Plató og barnakúkur

Að hverju ertu að vinna sem stendur – jú, því það er greinilega ekki nóg að ala upp börn og sinna heimili ef maður er Íslendingur?

„Ef umboðsmaðurinn minn hér í Bretlandi vissi að ég væri að spjalla við þig en ekki

að skrifa í nýjustu bókinni minni sem ég ætlaði að vera búin með fyrir löngu myndi hún líklega skjóta mig. Ég er á lokasprettinum með nýja skáldsögu sem ég skrifa á ensku og á fyrstu köflunum í skáldsögu sem ég skrifa á íslensku.“

Hvernig gengur að finna tíma í skrif með alla heima?

„Ef maður er ekki nítjándu aldar Fjölismaður mundandi fjaðurstafrí í Köben held ég að það sé almennt erfitt að finna tíma og rými til skrifa en maður verður að berjast gegn því að hversdagsleikinn drepi niður andagiftina. Stundum er það þó áskorun. Til dæmis þegar maður situr við tölvuna í því líkum gír að vísa í Plató og Sartre og fattar svo allt í einu að maður er með barnakúk á handarbakinu,“ segir Sif sem skrifaði sinn fyrsta pistil í Fréttablaðið fyrir áratug.

Pistillinn fjallaði um fyrirtæki sem Sif stofnaði á þeim tíma og líkti hún ferlinu við það að eignast barn.

Er sú samlíking enn ofarlega í huga þér og gætir þú hugsað þér að stofna annað fyrirtæki?

„Það ætti að reka hverjum þeim kinnhest sem ekki hefur eignast barn en ákveður samt að líkja einhverju við það að eignast barn. Ef mér tekst að finna upp tímavélina skal ég með glöðu geði heimsækja þessa yngri og barnlausu sjálfa mig og lesa henni pistilinn.“

Það eru þó einhver líkindi þarna. Þegar maður eignast barn og þegar maður stofnar fyrirtæki heldur maður stórhuga í vegferð með vel skipulagðar áætlanir í farteskinu. Yfirleitt verður ævintýrið þó allt öðruvísi en maður hafði planað.“

Fyrirtækið sem Sif vísar í er bókaútgáfa sem hún stofnaði og rak en seldi seinna Forlaginu.

„Uppátækið þaut af stað og gekk vonum framar. Ég komst hins vegar að því að þótt ég elski bækur leiðist mér fyrirtækjarekstur. Það var dýrmæt lexía. Lífið er of stutt fyrir leiðinlega hluti.“ ■

festist ég í Aberdeen í marga daga vegna veðurs), gisti í hótélherbergjum sem lyktuðu eins og blautir ullarsokkar og át meintan mat af „room service“ matseðlum. Í einni af þessum ferðum sendi ég ósk út í alheiminn. Ég óskaði þess að ég gæti eytt meiri tíma heima við í félagsskap barnanna.

Ef ég væri ekki trúleysingi myndi ég draga þá ályktum að ég hefði verið bænheyrð á fullbókstaflegan hátt. Stuttu síðar kom heimsfaraldur og öllu var skellt í lás. Undanfarið ár hef ég eytt öllum stundum heima við, alltaf í félagsskap barnanna. Ég ítreka: alltaf. Ég er ekki svo sjálfhverf að ég telji að ég hafi valdið kórónaveirufarsóttinni en ef fólk

vantar sökudólg í staðinn fyrir George Soros og Bill Gates þá er því velkomið að benda á mig.“ Það er stutt í grínið hjá Sif sem bætir við: „Þarna sannaðist hið fornkvæða: „Be careful what you wish for.““

Glundroði

Skólar í Bretlandi hafa að mestu verið lokaðir síðan í mars 2020. „Þeir opnuðu aðeins síðasta haust, en það entist ekki lengi. Þegar skólararnir hafa verið lokaðir höfum við maðurinn minn verið starfsfólk milli níu og fimm á daginn en líka kennarar, leikskólakennarar, matráðar, ræstítækna, íþróttþjálfarar og skemmtikraftar.“

Aðspurð um hvernig það

sé að vera í fæðingarorlofi á Covid-tímum svarar hún: „Það er eins og veröldin hafi verið dæmd í fæðingarorlof með mér. Algeng tilfinning í fæðingarorlofi er FOMO, eða „fear of missing out“. Nú þegar allt er lokað og ekkert er að gera þarf maður ekki að óttast að maður sé að missa af neinu. Það er allavega léttir.“

Sif segir lítið vera til sem heitir venjulegur dagur hjá fjölskyldunni. Sjálfshjálparráðum rignir yfir heimsbyggðina eins og eldi og brennisteini og flest ráða þau þjádum að taka stjórn á hlutunum, skipuleggja lífið og fataskápinn eins og Marie Kondo. „En ef það er eitthvað sem heimsfaraldurinn hefur kennt mér

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Dexter Morgan er sérfræðingur í blóðferlagreiningum hjá lögreglunni í Miami á daginn. Á nóttinni hleypir hann þó myrkum hvötum sínum lausum og myrðir óþokka. Enginn þarf þó að óttast Dexter, enda er hann ekki til. Hann er persóna í skáldsögum og sjónvarpsþáttum.

Mark Twitchell horfði á sjónvarpsþættina og las skáldsögurnar líkt og svo margir aðrir. En í staðinn fyrir að einblína á skemmtanagildi þáttanna ákvað hann að líta á þá sem kennslustund.

Spilaborgin

Árið 2008 gerði hinn kanadíski Mark Twitchell sína fyrstu hrollvekjju, átta mínútna stuttmynd. Hann hafði lengi dreymt um að verða kvikmyndagerðarmaður. Myndina kallaði hann „House of Cards“ eða „Spilaborgina“. Myndin fjallar um mann sem leitar að ástinni á stefnumótasíðu. Hann fer til fundar við konu, sem hann kynntist í gegnum síðuna, í bílskúr nokkrum en þar bíður hans hrottalegur dauðdagi. Í stað konu er það maður sem tekur á móti honum í plastþöktum bílskúrnum. Morðinginn bindur fórnarlamb sitt við járnborð, drepur hann og heggur í spað með kjóthníf.

Óhreinir diskar

Nokkuð eðlilegur söguþráður hrollvekjju. En töluvert óeðlilegur höfundur.

Nokkrum vikum síðar hélt maður að nafni John Brian Altinger, kallaður Johnny, til fundar við konu sem hann hafði kynnt á stefnumótasíðunni Plenty of Fish. Vandamálið var þó að umrædd kona var, líkt og Dexter Morgan, skálduð persóna sem ekki var til í raunveruleikanum.

Þremur dögum síðar barst vinum Johnnys skilaboð úr síma hans. Johnny sagðist ástfanginn og ætla að flytja umsvifalaust til Suður-Ameríku. Þegar vinirnir föluðust eftir frekari útskýringum á þessari fyrirvaralausú ákvörðun fengust engin svör.

Á sama tíma barst tölvupóstur frá Johnny til yfirmanns hans þar sem hann sagði starfi sínu lausu. Þegar yfirmaðurinn svaraði póstinum og bað um reikningsnúmer fyrir launauppgjörið barst ekkert svar.

Vinir Johnnys létu ekki þar við sitja. Eftir að hafa reynt árangurslaust að ná sambandi við vin sinn ákváðu þeir að brjótast inn í íbúð hans til að kanna aðstæður. Þar inni sáu þeir óhreina diska, fundu vegabréf Johnnys og engin ummerki um að pakkað hefði

SJÓNVARPSÞÁTTUR VARÐ INNBLÁSTUR AÐ MORÐI

Það er gaman að horfa á vel gert afþreyingarefni, og ekki síðra að lesa góða bók. En hvað gerist þegar menn með annarlegar hvatir sækja innblástur í skáldskap? Þessu fékk Johnny Altinger að kynna af eigin raun.



Skáldsagna-
morðinginn
Dexter
Morgan varð
innblástur að
hrottalegu
morði.
MYND/HBO

Lék sér með höfuðkúpuna
Morðinginn hélt að hann hefði framið hinn fullkomna glæp. En hann hafði ekki gert ráð fyrir einu. Johnny hafði nefnilega tilkynnt vinum sínum hvert hann væri að fara á umrætt stefnumót. Lögregla var því ekki lengi að hafa upp á bílskúrnum og komast að því hver væri skráður fyrir honum. Það reyndist vera kvikmyndagerðarmaðurinn Mark Twitchell.

Í tölvu Twitchells fannst skjal þar sem hann hafði með nákvæmum hætti skráð niður hvert einasta smáatriði um morðið, meðal annars hvernig hann hefði leikið sér með höfuðkúpu og þar skrifaði Twitchell einnig ítarlega um hvernig það væri að hluta niður lík og hvernig líffærin lögðust saman er hann skar í þau. „Ef ég hefði þesskyn þá þætti mér þetta sennilega viðbjóðslegt. En mér finnst þetta bara heillandi.“

Sönnunargögnin gegn Twitchells voru mörg. Erfðaefni úr Johnny fannst í fatnaði hans og bifreið og í bifreiðinni fannst einnig morðvopnið auk minnismiða sem Twitchell hafði skrifað til að minna sjálfan sig á að hreinsa „morðherbergið“ og líka til að minna sig á að halda fram hjá eiginkonu sinni.

Það tók kviðdóminn aðeins fimm klukkustundir að komast að niðurstöðu í málinu. Twitchell situr nú í fangelsi og verður orðinn gamall maður þegar hann mun eiga möguleika á reynslulausn.

„Flestir láta sig dreyma um að drepa, en það eru yfirleitt bara draumórar. Þau hafa ekki kjarkinn eða rétta hugarfarið til að fylgja eftir myrkum hvötum sínum. En ég hef það,“ skrifaði Twitchell í sögunni.

Höfundur bókanna um Dexter sagði í tengslum við málið:

„Það að lesa bækurnar um Dexter gerir þig ekki að morðingja. Ef þú ert ekki nú þegar fær um að drepa aðra manneskju á kaldrifjaðan, grimman og ákveðinn hátt, þá mun engin bók nokkurn tímann gera þér kleift að gera svo. Það eru engin töfraorð sem gera þig skyndilega siðblindan.“ ■

verið niður til langferðar. Ekkert sem renndi stoðum undir það að Johnny væri ástfanginn í Suður-Ameríku.

Þeir hringdu því strax á lögreglu.

Grímuklæddur árásarmaður

Viku áður en Johnny hélt af stað á stefnumótið varð maður að nafni Gilles Tetreault fyrir árás. Hann hafði, líkt og Johnny, mælt sér mót við konu í gegnum stefnumótasíðu. Þau mæltu sér mót í bílskúr nokkrum en þegar þangað var komið beið Gilles ekki kona heldur grímuklæddur karlmaður vopnaður rafbyssu.

Gilles varð fullljóst að frá þessari árás átti hann ekki að sleppa lifandi. Hann sá allt líf sitt spilast fyrir augum sér og hélt að þetta væri sitt síðasta.

Þá vaknaði baráttuviljinn. Gilles var ekki tilbúinn að láta lífið þarna í þessum bílskúr. Með herkjum tókst honum að losna undan árásar-

manninum og smeygja sér út úr bílskúrnum. Hann ætlaði að hlaupa burt en skrifaði þá fótur og grímuklæddi maðurinn náði aftur taki á honum.

„Ég ákvað að ég yrði að berjast á móti. Ég vildi frekar deyja þannig heldur en að deyja með þeim hætti sem hann hafði áformað,“ sagði Gilles síðar fyrir rétti.

Aftur náði Gilles að losna og flýja. Í þetta skiptið datt hann ekki og tókst að finna eldri hjón sem voru úti að viðra hundinn sinn. Gilles grátbað þau um aðstoð.

Morðherbergið

Gilles slapp lifandi frá árásinni. Johnny var ekki eins heppinn. Stefnumótið sem hann ætlaði á reyndist vera við sama grímuklædda mann í sama bílskúr. Þegar Johnny kom inn í bílskúrinn beið hans skelfileg sjón. Allur bílskúrinn var klæddur plasti og í honum miðjum var stórt stálborð. Nokkur veginn í samræmi við það hvernig

skáldaði morðinginn Dexter Morgan tók á móti fórnarlömbum sínum.

Johnny náði þó ekki að flýja því hann var sleginn í rot og lét svo lífið á stálborðinu þar sem grímuklæddi maðurinn misþyrmdi líkama hans og síðar líki með flugbeittum veiðihníf. Morðinginn reyndi svo að losa sig við líkamsleifarnar með því að brenna þær, en vissi ekki að slíkur brunni krefst gífurlegs hita og gífurlegs tíma. Líklega eru leiknir sjónvarpsþættir ekki besta leiðin til að læra um slík mál.

Morðinginn gafst að lokum upp og kom restinni af Johnny fyrir í holræsi.

Eftir þetta fór morðinginn heim, settist við tölvuna og hóf að skrifa sögu. Hún hófst á eftirfarandi orðum:

„Þessi saga er sannsöguleg. Nöfnum og efnisatriðum hefur lítilllega verið breytt til að vernda þann seka. Þetta er sagan um það hvernig ég varð raðmorðingi.“

Draumur fyrir dramatíska meltingu

Sunna Ben hefur á síðustu árum unnið sér gott orðspor sem ljósmyndari, samfélagsmiðlaraðgjafi, plötusnælda og myndlistarkona. Þá er hún forfallinn aðdáandi kombucha frá Kombucha Iceland, en drykkurinn hjálpar henni að halda iðrabólgu í skefjum.

Sunna Ben hefur verið áberandi á listasviðinu enda hæfileikarík kona þar á ferð. Að sögn hefur hún einnig mikinn áhuga á heilsu, mataræði og hvernig hægt er að nota mat og náttúrulegar afurðir til þess að vinna gegn heilsufarsvandamálum. „Ég er menntuð sem einkaþjálfari og hef verið að sökkva mér í þessi málefni, bæði af einlægum nördaskap en líka tengt eigin ástandi. Sjálf er ég með IBS eða iðrabólgu, sem hefur valdið vægast sagt dramatískum meltingartruflunum hjá mér,“ segir Sunna.

Iðrabólga á sér stað við truflun á starfsemi ristils og smáparma. Í stað þess að dragast reglubundið saman og flytja þannig fæðuna taktfast áfram, verða samdrættir á mismunandi stöðum ristils og smáparma samtímis. Þessar truflanir koma oftast í kjölfar máltíða. „Við þessu ástandi mínu er svo sem ekkert að gera nema reyna að stjórna því með mataræði. Þá er gerjaður matur eins og kombucha algjör draumur fyrir mína annars dramatísku meltingu,“ segir Sunna.

Forfallið heilsunörd

Sunna segist hafa kynnst kombucha fyrst í gegnum vinkonu, en hún hafði séð drykknum bregða fyrir hér og þar. Þá hafði hún lesið sér til um góðgerla í ýmsum heilsugreinum og álíka lesefni. „Ég vinn mikið við að skrifa um heilsu og bætiefni og það hentar mér vel að þekkja ágætlega það sem talið er heilsueflandi. En aðallega grúska ég í þessum málefnum af einlægum áhuga, því ég er forfallið heilsunörd.“

Svo sá ég vinkonu mína, sem vann á veitingastaðnum Gló, drekka eitthvað sjúklega girnilegt lavender kombucha sem þar fékkst og ég fékk að smakka. Eftir það varð ekki aftur snúið. Þetta var vissulega ást við fyrsta smakk en ég var samt leitandi í svolitla stund að smakka mismunandi bragð frá mismunandi framleiðendum, og ég var lengi að finna bragð sem mér fannst virkilega gott. Ég keypti Kombucha Iceland fyrst vegna þess að drykkurinn er framleiddur á Íslandi og vegna þess að mér fannst flaskan svo eiginleg. Þegar ég prufaði svo krækiberja kombucha frá þeim vissi ég að ég var búin að finna mína hillu. Ég veit ekki hvað ég hef drukkið margar flöskur af því áður en ég færði mig yfir í krækinger og svo engiferbragðið frá Kombucha Iceland. Reyndar er ég búin að drekka svo mikið af kombucha frá Kombucha Iceland að ég held að næstum allar bragðtegundirnar hafi einhvern tímann verið uppáhalds bragðið. Mér fannst líka jólabragðið Spicy Chai alveg ótrúlega gott og ég er búin með mjög margar flöskur af því, en ég held ég haldi mig við krækinger og engifer fram að næstu jolum,“ segir Sunna.

Passar við lífsstílinn

Sunna segist drekka mikið kombucha



Sunna Ben segist drekka mikið kombucha frá Kombucha Iceland að staðaldri enda er drykkurinn bæði svalandi og gómsætur. Svo hjálpa góðgerlarnir henni að halda meltingartruflunum í skefjum.

MYND/ERNIR



MYND/DANI GUINDO

Að sögn Sunnu Ben hafa líklega allar bragðtegundir Kombucha Iceland verið í uppáhaldi hjá henni á einhverjum tímapunkti. Upphaflega var hún kolfallin fyrir krækiberjabragðinu. Þá eru engifer og krækinger núna í uppáhaldi og hafa verið lengi. Einnig var hún afar hrifin af Spicy Chai sem kom út sem jóladrykkurinn 2020.

að staðaldri. „Það er algert möst fyrir mig að eiga kombucha frá Kombucha Iceland í ísskápnum og ég þarf alveg að halda aftur af mér og drekka bara eitt á dag vegna þess að mér finnst það svo sjúklega gott og frískandi. En eins og áður kom fram er ég með erfiða meltingu. Ég drekk kombucha



MYND/DANI GUINDO

að staðaldri til þess að styðja við meltinguna og finn hvað það hefur góð áhrif á mig. Kombucha frá Kombucha Iceland er eitt það fyrsta sem ég gríp til ef ég finn að meltingin er eitthvað að stríða mér. Það kemur líka á daginn að kombucha hefur góð áhrif á mig og það hjálpar til við að róa meltinguna. Svo er þetta bara svo sjúklega frískandi og bragðgott!

Kombucha passar líka vel inn í minn lífsstíl. Mér finnst best að fá mér eina flösku af ísköldu kombucha eftir kvöldmat, hvort sem ég er að vinna fram á kvöld eða slaka á yfir sjónvarpinu, það er svo gott trít á kvöldin.“

Sunna er ekki síður hrifin af fyrirtækinu en drykknum. „Mér finnst þau Ragna og Manuel alveg frábær og starfsemin engu síðri. Kombucha frá Kombucha Iceland er framleitt á Íslandi á svo vandaðan hátt úr gæðafnum, af góðu fjölskyldufyrirtæki. Svo er þetta alveg gríðarlega bragðgott og stútfullt af góðgerlum sem eru svo hollir. Ég bið ekki um meira enda held ég að það sé ekki hægt.“ ■

Eftirfarandi aðilar í Reykjavík eru meðlimir í Kombucha Iceland-fjölskyldunni

Krónan | Melabúðin | Fjarðarkaup | Heilsuhúsið | Matarbúðin Náðin | Brauð og co. og nú nýlega fánlegt í Heimkaupum.

Einnig fæst Kombucha Iceland í

BioBorgara | Kaffihúsi Vesturbæjar | Le Kock | Kaffi Laugalæk | Mr. Joy | Mamá | Te og Kaffi | Systrasamlaginu og á fleiri stöðum.

Einnig eru nokkrir sölustaðir úti á landi:

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



MYND/SUNNA BEN

Hvað segir yfirhöfnin þín um þig?

Góð yfirhöfn kostar oft vænan skilding og er um leið ein mest notaða flíkin í skápnum. Heitustu yfirhafnirnar sem stendur eru dúnúlpur af ýmsum gerðum í bland við pelsa. DV fékk landskunna töffara til að rýna í hvað yfirhöfnin segir um þann sem klæðist henni. Ert þú „Meðal-Maggi“ eða „Lúxus-Pési“?



STÓRSNIÐIN ÚLPA UNG OG SVÖL

„Street wear týpan. Micro-trender sem eltir nýjustu tískustrauma. Ung og svöl týpa með nef fyrir merkjavörum sem endast vel. Það er ekki bara úlpan sem talar hér heldur er allt útpælt og endar jafnan með nýjustu og flottustu strigaskónum. Ég er Instagram-ready þegar ég er í þessari!“

„Þú ert áhrifavaldur eða ert undir áhrifum áhrifa-valda!“

„„Oversized“ dúnúlpur eru það vinsælasta í dag. Ég sá einhverja frétt sem tengdist íslenskum grunnskóla og myndin sem með fylgdi var tekin fyrir utan skólann, þar stóðu um 50 krakkar. Þar af voru 30 þeirra í svartri Dyngju-úlpu í yfirstærð frá 66° Norður og 10 til viðbótar í öðrum litum af Dyngju. Þetta er greinilega aðalmálið og allir vita að grunn- og menntaskólakrakkar eru hvað mest meðvituð um strauma og stefnur í tískunni. Þó það væri skemmtilegra að sjá smá meiri frumleika og sjálfstæða hugsun í fatavali.“

„Þú ert að öllum líkindum ekki yfir fertugu þó svo aldur sé afstæður og allt það. Þú elskar unisex lúkk, átt fleiri en einar joggingbuxur, gengur í víðum fötum, stórum stuttermabolum og hettupeysum. Færir mögulegast aldrei í kuldastígvél.“

SÍÐ ÚLPA MEÐ SKINNI KAUPKÁT

„Í íslensku veðri finnst mér algjör nauðsyn að úlpan nái niður fyrir rass. Segir svo sem lítið um manneskjuna per se, margir sem klæðast úlpum í þessum stíl þótt þær séu oftast þykkari.“

„„High street“ týpan. Vetrarjakki er vetrar-jakki en ég er ekki að fara eyða allt of miklu í jakka heldur kaupir mér frekar nýjan jafnvel á hverju ári. Þæli ekkert sérstaklega í trendum og tísku og jakkinn eru valinn vegna þess að hann er ekkert of dýr en hann gerir sitt gagn og kemur mér í gegnum veturinn.“

„Þú vilt hylja á þér rassinn og ert hugsanlega komin vel yfir fimmtugt.“

„Þú vilt geta notað yfirhöfnina með dragtarbuxum, nælonsokkabuxum, hælum og þá ekki úti í íslenskri náttúru.“

DÚNKÁPA „MEÐAL-MAGGI“

„Þessar eru mjög vinsælar núna og ég fíla það. Þær eru þægilegar, hlýjar og að sama skapi flottar. Í raun er smá flókið að fara í einhverja persónugreiningu út frá þessari í ljósi þess að þetta snið er jafnvinsælt hjá þeim sem hugsa meira um praktík og þeim sem eru að sækjast eftir þessu „lúkki“ af því það er í tísku.“

„Minnir svolítið á ömmu sem var fædd á fjórða áratug síðustu aldar en hefur orðið að tískuvarningi síðustu misserin.“

„Týpan sem velur þessa kápu er „main streamer/meðal maggi“ Þælir í tísku og stílnum og fer ekki í hvað sem er en er kuldaskræfa og vill ekki standa og frjósa í nafni tískunnar. Þessar kápur passa jafnt yfir kjól eða joggara og halda vel hita og gefa viðkomandi „svag“ við hvaða outfit sem er.“

„Þú ert yfir meðallagi há, gengur í þröngum buxum og stórum peysum. Fylgir tískustraumum. Þú velur flatbotna grófa skó umfram hælana.“



MYNDIR/FRÁ FRAMLEIÐENDUM

FÍNNI DÚNKÁPA LÚXUS-PÉSI

„Fólk sem er stílhreint og tekur litla sénsa í fatavali er gjarnara á að klæðast svona úlpum. Sé fólk að fjárfesta hátt í 200.000 krónum í úlpu verður manneskjan að vera með nokkuð klassískan stíl sem breytist ekki hratt.“

„Þú átt marga þúsundkalla til að eyða í úlpu, ert normaður eða stundar útivist af kappi! (eða vilt að það lúkki þannig!).“

„Háklasaútivistartýpa sem velur vönduð merki og vill gæði sem endast jafnan árum saman. Vill geta notað sömu yfirhöfnina sem var keypt dýrum dómum í miðbænum og við útivist. Kaupir færri og vandaðri flíkur.“

„Þú elskar útivist allt árið um kring. Lítur á yfirhöfnina sem fjárfestingu til frambúðar. Klæðir þig eftir veðrum og vindum og já, þér er aldrei kalt.“





GERVIPELS Í LIT FRAKKA TÝPAN

„Þessi týpa er aldeilis ekki hrædd við að vera í athyglisvekjandi litum og skemmtilegum fötum. Sjáið mig, ég er ung og fersk með góðan og skemmtilegan smekk! Ég er líka umhverfisvæn og dýravínur og myndi ekki láta sjá mig dauða í alvöru pels.“

„Þú verlar í Monki í Smáralind og ert á aldursbilinu 15-20 ára og ert til í að taka áhættu.“

„Manneskja sem klæðist þessum er tilbúin að taka sénsa, prufa sig áfram þegar það kemur að tísku og óhrædd við að vekja á sér athygli. Hún er sjálfstæð í fatavali, jafnvel þó slíkir pelsar hafi komið sterkt inn undanfarið, þá er það ekki fyrir alla að klæðast þessum litum.“

„Þú gengur ekki í neinu unnu úr dýraafurðum og það fer ekki á milli mála að þú er 100% vegan“



GERVI-GÆRUJAKKI FRJÁLSLEG OG PÓLÍTÍSK

„Þessir hafa verið vinsælir í nokkur ár og mjög breiður hópur, þá helst kvenmanna, sem klæðist pelsum í þessum stíl. Það er gaman að sjá smá brotið upp á „lúkkið“ með því að velja gærujakka í einhverjum skemmtilegum lit.“

„Uppáhaldsmyndin þín er Almost Famous.“

„Hér er hún mætt týpan sem elskar notuð (secon hand) föt og að sýna persónulegan stíl í fatavali. Gærujakkinn er fullkomin til að ná 70's lúkki, free spirit fllingnum sem umvefur sjálfstæðan og smekklegan karakter sem notar tísku til þess að tjá sig. Viðkomandi er umhverfisvænn og vegan.“

„Þú ert hipster.“



GERVIPELS FÍNNI TÝPAN KLASSAPÍA

„Þessi týpa elskar að klæða sig fínt og kíkja út á lífið. Jakkinn gefur extra glamúr og er algjör „headturner“ – en hann er líka praktískur og heldur vel hita þegar maður er léttklæddur innan undir. Carrie Bradshaw ætti að passa sig.“

„Þú fílar fittis bíómyndir og ert hugsanlega oft með hárauðan varalit þegar þú ferð út á djammið. Klassi!“

„Ég hef smá gaman að þessum, sérstaklega ef hann er svona „extra“. Þá er manneskjan sem honum klæðist örugglega nokkuð nett. Ég er mjög sátt með að dýrapelsar séu alveg „out“ núna, ekki bara út frá dýraverndunarsjónarmiðum heldur eru gervi-pelsar bara miklu flottari. Pelsar í þessum stíl eru flottir fyrir finni tilefni en svo finnst mér líka mjög flott að klæðast svona „over-the-top“ pels við hvítan stuttermabol og gallabuxur hversdagslega.“

„Þú ert til í að dressa þig upp og þorir fara alla leið. Sjónvarpsþættirnir Sex and the City mótuðu æskuárin þín og Samantha Jones var átrúnaðargyðjan þín.“

OVERSIZED GALLAJAKKI RETRÓ TÝPAN

„Retró týpan. Ég er ung og með smekk fyrir trendum. Núna er það 90's trendið og víður gallajakinn er þar engin undantekning. Þessi týpa elskar allt 90's og stóri gallajakinn er fullkominn sumarjakki við blómakjóra og „gallgalla“ tískuna. „90210 here I come!““

„Þú manst ekki eftir næntístískunni því þú ert of ung til að muna, þar liggur fegurðin í þessum stíl að þínu mati. Aldamótaborðin rokka þennan stíl.“

„Það segir náttúrulega helling um manneskjuna sé hún í þessum um miðjan vetur. En þetta er skemmtilegt trend yfir hlýrri mánuðina, oftast fólk í yngra kantinum með mjög afslappaðan stíl.“

„Þú getur verið hver sem er, óháð týpu, áhugamálum eða aldri.“



ÁLITSGJAFAR

Arna Einarsdóttir
hönnuður

Helga Kristjánsdóttir
ritstjóri herer.is

Steingerður Sonja Þórisdóttir
blaðakona og tískuspekulant

Bergþóra Magnúsdóttir
stílisti

BLAÐAMAÐUR
FÓRNAR SÉRÞorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is

Ég er í grunninn ekki hlaupari. Bara alls ekki. Mér finnst spinning, lyftingar, fjallgöngur, alls konar agressíf líkamsrækt skemmtileg en hlaupin hafa hingað til ekki heillað mig neitt sérstaklega nema þegar vel viðrar. En nú var komið að því – 100 kílómetrar í janúar var takmarkið og því skyldi náð.

Lítið mál, enda 31 dagur í janúar sem gera að meðaltali 3,2 kílómetra á dag sem er vel gerlegt og tekur ekki nema sirka 20 mínútur fyrir óvanan hlaupara.

Veðrið í janúar var misgott og í bjartsýniskasti skráði ég mig líka á námskeið tvisvar í ákafri líkamsrækt, Innfra Power eins og það kallast í heitum sal. Eftir á að hyggja var það ekki svo sniðugt því það var ekki gott að hlaupa sama dag eða daginn eftir æfinguna vegna harðsperra.

Ég mætti á námskeiðið og fannst það frábært en snar-gleymdi hlaupunum sem ég hafði byrjað svo samvisskusamlega á. Því fór svo að fjórum dögum fyrir janúarlok átti ég 45 kílómetra eftir. Ég hafði sofnað allverulega á verðinum og varð að gefa í.

Gat ég hlaupið 45 kílómetra á fjórum dögum? Ég hafði aldrei hlaupið meira en 10 kílómetra í Reykjavíkumaraþoninu en nú yrði ég að hlaupa lágmark vel það daglega.

Fokk!

Úti var brjálæðislega kalt, hált og ég frekar fúl yfir að hafa ekki náð að halda takmarkinu á lofti. Ég yrði að klára þetta.

Pepp Ísland

Ég kíkti inn í Pepp Ísland-hópin og sá þar alls konar gott fólk vera að tjá sig og hvetja aðra áfram. Ég fann hugrekið kitla mig í iljarnar. Af hverju gæti ég ekki hlunkast þetta í rólegheitum eins og aðrir? Ég tæki bara minn tíma. Hlustaði á hljóðbók og tæmdu hlugann.

Ég sagði því eiginmanninum að plokkskurinn væri í ofninum og ég væri farin út að hlaupa. Ég lagði upp með að finna mér hring þar sem þá gengi verr að svindla mér leið eða gefast upp ef ég væri komin nægilega langt frá sófanum.

Hér skiptir miklu máli að vera með spennandi hljóðbók og vera helst kominn vel inn í söguþráðinn. Gott er að vera með lagalista sem inniheldur „powerlög“, það er að segja hvetjandi taktfasta tónlist tilbúna á Spotify til að breyta yfir í ef gefa á í eða til að rífa upp stemminguna.

Langaði ekki í rauðvín

Fyrstu 3 til 5 kílómetrarnir



Ég hljóp hægt en örugglega. Skjaldbakan skilar sér.

MYND/TT

Að hlaupa 100 km á mánuði

3,2 kílómetrar á dag hljómar sem lítið mál – þangað til ég gleymdi því og allt í einu átti ég 45 kílómetra eftir og aðeins fjóra daga til að hlaupa þá. Já og ég er lélegur hlaupari. En ég skyldi klára þetta þó að ég myndi skríða Ægissíðuna skælandi.

eru erfiðastir. Ekki hjálpaði til að það lak stanslaust úr nefinu á mér í frostinu og ég var illa klædd eins og auli. Kuldinn hjálpaði þó til og varð til þess að ég hljóp hraðar til að ná upp hita. Ég kláraði 10 kílómetra og var langt í frá að vera uppgjefin þegar ég kom heim rétt rúmum 60 mínútum síðar. Mér leið ótrúlega vel. Það létti til í heilapokunni sem fylgir því að vera með mörg krefjandi verkefni á lofti og ég var mun minna svöng um kvöldmatar-

leytið og langaði ekki í rauðvínsglas eða súkkulaði. Líkaminn var sáttur. Og athugið að ég elska að fá mér eitt rauðvínsglas við eldamennskuna – það var í raun undarleg tilfinning að „vanta“ ekki neitt. Líklega er rauðvínsglasið líka liður í að „styttta“ sér leið í slökun eftir krefjandi dag en hlaupin höfðu séð um að létta heilapokunni.

Björk og Palli

Næsta dag var ég vandræðalega spennit yfir hlaupunum.

Hafði pantað mér góðar hlýjar hlaupabuxur, var á spennandi stað í bókinni, með vasann fullan af snýtubrési og mér ekkert að vanbúnaði. Ég hafði fengið góðan vin til að skrúfa nagla upp í gamla hlaupaskó sem ég gat hlaupið á eftir hvaða ísilögðu stétt sem er. Ég var ósigrandi!

Þangað til eftir 2,5 kílómetra. Þá bara nennti ég þessu ekki. Lufsaðist hægt áfram. Íhugaði tilgang lífsins og af hverju ég væri yfir

GÓÐ VETRARHLAUPARÁÐ

- Gott þykkt krem til að verja húðina fyrir kuldanum er mikilvægt.
- Góð hljóðbók getur borið þig áfram.
- Snýtupappír í vasa.
- Hlýr og góður fatnaður.
- Notast við app sem hvetur áfram.
- Hvatningarhópar á Facebook á borð við Pepp Ísland.
- Hlaupa í hring frekar en fram og til baka.
- Hlaupafélagar hjálpa til við að koma manni af stað.
- Ekki hugsa um tímann – kláraðu bara verkefnið.

höfuð að þessu. Og af hverju er ég til? Hver er ég?

Ég hljóp með fram Ægissíðunni og fram hjá Björk Guðmunds og Páli Óskari. Ég gat ekki látið þau sjá mig labba í hlaupagallanum. Lufsaðist áfram. Brosti og hljóp hraðar. Maður þarf að hugsa um ímyndina. Mig langaði samt að skríða.

Þá dró til tíðinda í hljóðbókinni og ég snýtti mér, gaf í og hugsaði áfram, áfram. Þegar 5 kílómetrar voru komnir var ég í banastuði. Farin að hugleiða hálfmaraþon og ný hlaupaföt.

Ég vil meira

Síðasta daginn hljóp ég rúma 10 kílómetra og kláraði áskorunina. Ég fékk aldrei harðsperrur eða leið illa þó að ég hefði auðvitað átt að leggja meiri áherslu á teygjur. Hlaupin gerðu mér ekki síður gott andlega þar sem verkefni dagsins eru oft yfirþyrmandi en hlaupin létu á öllu – bæði andlega og líkamlega.

Daginn eftir að ég kláraði hlaupin hafði ég ákveðið að hvíla líkamann eftir þessa 45 kílómetra striklotu á fjórum dögum en saknaði þess strax að fá ekki þennan „ég“ tíma. Stærsta áskorunin var ekki hlaupin heldur að fá rúma klukkustund (fyrir utan sturtu) handa mér sjálfri og það yfirleitt á úlfa- eða matmálistíma þar sem það hentar mér ekki að hlaupa fyrir vinnu þegar verið er að koma börnum í skóla. Best er að hlaupa í hádeginu en það er aðeins hægt þegar ég vinn heima því ekki býð ég samstarfsfélögum mínum upp á svitapartí og ég hef ekki tíma til að fara í sturtu í hádeginu.

Stundum var svo flókið að komast frá þennan klukkutíma að börnin voru hvort á sínum staðnum í pössun ef Kalli var að vinna lengur. Dagurinn er svo stuttur að skólatíminn rúmar ekki vinnutímann, hvað þá hlaup eða líkamsrækt. Dæmið gengur illa upp en þarf að gera það ef ekki á að brenna kertið í báða enda.

Ég hef tapað hlaupunum niður en ætla nú að taka þau aftur upp – ég finn að ég þarf þess til að halda andlegri og líkamlegri heilsu í góðu jafnvægi. ■

Fjölskylduhornið

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

Fjölskylduhorni DV. Að þessu sinni svarar Kristín spurningu lesanda sem hefur áhyggjur af systur sinni og syni hennar.

Sérfræðingur svarar



ERFITT SAMBAND MÆÐGINA

Sæl, Kristín. Systir mín á í erfiðu sambandi við son sinn. Þau rífast eins og hundur og köttur, systir mín er stöðugt að síða hann til og ég hef oft orðið vitni að því að sonur hennar er hræddur við mömmu sína. Við höfum rætt þetta í stórfjölskyldunni frá því strákurinn var bara tveggja ára en í dag er hann að verða sextán. Systir mín þolir ekki ef ég skipti mér af en sonur hennar er farinn að leita mikið til mín út af þessari vanlíðan. Systir mín á tvö yngri börn og hennar samband við þau er alls ekki í líkingu við þetta, þau eru reyndar bæði stelpur og eiga annan pabba sem systir mín býr með í dag. Ég tek það fram að þetta er ekki beint ofbeldi en þetta er mjög óheilbrigt samband og mjög ögrandi og erfið samskipti. Hvað get ég gert? Til hvers getum við leitað og á ég að benda systur minni á fagaðila eða syni hennar?

Bestu kveðjur,
Stóra systir



MYND/GETTY

Ákveðið samskiptamynstur þróast

Sæl, stóra systir. Takk fyrir að leita til mín. Þessi staða er flókin því það er ekkert viðkvæmara en samband móður/foreldris við barnið sitt. Ég leyfi mér að fullyrða að allar mömmur vilja börnunum sínum vel og þar er systir þín vafalaust engin undantekning. Aftur á móti er það þannig í öllum samskiptum að það þróast ákveðið samskiptamynstur. Þetta mynstur getur undið upp á sig og orðið að vítahring sem erfitt er að snúa upp á. Það er þó alltaf hægt, ef viljinn er fyrir hendi.

Þú nefnir að systir þín eigi son sinn með öðrum manni og að sonurinn sé hennar fyrsta barn. Þar af leiðir að sambandið milli þeirra hefur þróast í öðrum aðstæðum þar sem líðan þeirra beggja hefur verið með öðrum hætti en aðstæður og líðan er í dag. Þetta eru breytur sem hafa mikil áhrif á samband þeirra og getur skýrt hvers vegna samband systur þinnar við hin börnin er með öðrum hætti. Samband hennar við yngri börnin sýnir líka að hún kann að mynda góð tengsl og hefur burði til þess að eiga í góðum samskiptum við börnin sín. Það er mjög gott merki.

“Erfið samskipti geta mjög auðveldlega haft sömu afleiðingar og andlegt ofbeldi.”

Fjölskyldur samsettar úr kerfum

Ég þreystist seint á að útskýra að fjölskyldur eru samsettar úr kerfum og fjölskyldufræðin byggja á ákveðnum kerfiskenningum sem ávallt er gott að hafa í huga þegar fjölskyldumynstur eru skoðuð. Systir þín og sonur hennar eiga sitt mæðginakerfi. Þú og systir þín eruð í systrakerfi. Samkvæmt kerfiskenningunum er mjög mikilvægt að hafa skýr mörk milli kerfa og að varlega sé stigið til jarðar þegar farið er inn

í kerfi sem maður tilheyrir ekki. Þetta rímar við að þér finnst erfitt að ræða þetta við systur þína og að systir þín fer í vörn þegar þú skiptir þér af. Í þessu samhengi dettur mér einna helst í hug að þar sem sonur hennar hefur verið að leita til þín þá sé hægt að hjálpa honum að ræða þennan vanda við móður sína. Hann tilheyrir mæðginakerfinu og leyfist að koma með ábendingar sem eiga heima þar.

Og þessu tengt, fyrst þú spyrð hverjum þú átt að beina hvert þá gæti verið

hjálplegt að hvetja hann til þess að biðja móður sína um að koma með sér í fjölskyldu-meðferð. Gæti hann haft orð á því að samskipti þeirra séu ekki nægilega góð og að hann vilji styrkja þau? Auðvitað er hann alltaf barnið og á ekki að taka ábyrgð á að hegðun móður sinnar, en fyrst hann er að leita til þín þá væri þess virði að reyna að styrkja hann til þess að taka þessa umræðu við móður sína sjálfur.

Börnin eiga að njóta vafans

Annað sem þú getur haft til hliðsjónar í þessu máli er að reyna að styrkja böndin milli þín og systur þinnar. Reyndu að dæma hana ekki og ekki leyfa þessu að sundra ykkur. Heldur væri skynsamlegt að vinna þér inn meira traust til þess að leyfast að hjálpa henni með þetta viðkvæma mál. Góðum systraböndum leyfist ýmislegt og ef þú nálgast hana sem systir hennar af væntumþykju þá gæti verið að varnarmúrinn molni í rólegheitum.

Þú segir að ekki sé um ofbeldi að ræða og það er mjög gott. En erfið samskipti geta mjög auðveldlega haft sömu

afleiðingar og andlegt ofbeldi, sérstaklega þegar börn verða hrædd eins og þú nefnir. Þetta er nokkuð sem mikilvægt er að hafa á bak við eyrað, sérstaklega þegar börn eru annars vegar. Ef minnsti grunur kviknar um ofbeldi gagnvart börnum þá eru það alltaf börnin sem eiga að fá að njóta vafans. Ég mæli þess vegna alltaf með því að fólk leiti til barnaverndar til þess að meta hvort atvik eða aðstæður séu þess eðlis að þau beri að tilkynna. Ekki hika við það, barnavernd er til þess að aðstoða fjölskyldur við að vernda börn og fólk á ekki að víla það fyrir sér að nýta sér þá þjónustu.

Ég veit að þessir punktar eru ekki að fara að breyta öllu á einni nóttu en vonandi gefur þetta þér skýrari hugmyndir að því hvernig þú getur hjálpað þeim mæðginum að líða betur. Gangi þér sem allra best. ■

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.

HELGAR KROSSGÁTAN



		DÆLD STÚTUR		MIDLARI	VIÐSKIPTI TVEIR EINS	BULLA HRINDA	TRUFLAR
			ÓVISSA		SAMTALS ÖGN		
						ÁBREIÐA BRESTA	
		VITLEYSA MÆLA				3	ÓLYFJAN
		BERGMÁLA ÁVÖXTUR	KVARTANIR	GILDI KAÐALL		ÞEGAR SÍKKA	
TÓNHAFT YFIRHÖFN					AFRAKSTUR SURG		GNÆFA
			TÓNLIST PLÖTU			FÍNGERD SKRÆLNA	
TVEIR EINS BITUR		SÝKING STYBBA		5	KK NAFN KLÓR		2
				BÖGGULL VASAST		FRJÓKORN DANS	
SAMLAGA		HERBORG VÆÐ	7		DURTUR SKORDÝR	4	SÁR- BEITTUR
				AFSTÝRA			ÁTT FÉLAGSBÚ
ERFIÐUR FUGL				HVORT RJÚFA	HLÝÐA ÞOLDI		TUÐA
			FLÆÐA LOSTÆTI		GEISPA VIÐUREIGN		
ÞJÁLFAÐUR		ATORKA SUNDFÆRI			SÍÐ- VANDUR PARTUR		1
				BÓLA AÐ		GRÖM	
		ÞRAUT SKYLDIR	6		SNEIÐING- UR TVEIR EINS		TVEIR EINS
KUNNINGI FLÁI				MÓT		SÓDI	
			HIMINN		GAGN		



Verðlaunahafi síðustu helgarkrossgátu

Guðný H. Ragnarsdóttir, Reykjavík.

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



Verðlaun fyrir rétt svar er Kóngsríkið eftir Jo Nesbø.

Bræðurnir Roy og Carl Opdal alast upp við erfiðar aðstæður í afskekktu norsku þorpi, þar sem hnefarétturinn ræður. Carl verður fyrir skelfilegu ofbeldi og flýr á endanum fortíð sína. Roy verður eftir, býr einn í húsi foreldranna og gerir við bíla. Tuttugu árum seinna birtist Carl aftur með glæsilega eigin konu og háfleygar áætlanir um hótélrekstur. Koma hans hristir rækilega upp í kyrrlátu lífi þorpsbúa og gamlar væringar og fólksuverk leita upp á yfirborðið. Voveifleg dauðsföll kallast á við löngu liðna atburði og spennan verður óbærileg fyrir Roy; hann þarf að velja á milli bróður síns og framtíðarinnar sem hann dreymir um.

Enginn stenst Jo Nesbø snúning þegar kemur að þéttum, snúnum og óvæntum fléttum enda hafa bækur hans farið sigurför um heiminn. Hér er enginn Harry Hole – en allt annað er til staðar og lesendur verða ekki sviknir.

Bjarni Gunnarsson þýddi.

SU DO KU

Lausnarorð þessarar helgarkrossgátu er:

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

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

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

Lausn síðustu helgarkrossgátu

				J	FLAR	V	PS	FOSS
				P	URS	A	B	I
				Æ	D	I	S	L
				F	M	D	I	L
				A	F	L	I	T
				L	A	N	G	T
				H	P	E	R	N
				F	R	A	M	M
				R	S	A	L	L
				E	Y	L	A	U
				H	I	R	S	I
				S	A	K	N	A
				S	A	M	T	A
				T	A	L	L	V
				A	U	R	U	G
				E	N	N	I	E
				D	D	H	R	O
				I	N	V	L	A
				H	N	O	S	S
				A	A	L	I	K
				Þ	S	O	F	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.

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

AMERÍSK KROSSGÁTA

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10
11					12		13			
14					15	16				
17					18					
19					20			21		
			22	23		24	25			
26	27	28		29	30		31	32	33	34
35			36				37			
38							39			
40					41	42				
43						44				

LÁRÉTT

- 1. slaga
- 6. andspænis
- 11. lítilsvirðing
- 13. skjótur
- 14. boði
- 15. lýta
- 17. íþrótt
- 18. höfnun
- 19. smáhögg
- 20. tveir eins
- 21. angra
- 22. flán

LÓDRÉTT

- 24. komast
- 26. böl
- 29. óður
- 31. ónæði
- 35. hjóðfæri
- 37. tuska
- 38. meðferð
- 39. ágætur
- 40. vökví
- 41. hryggðar
- 43. geil
- 44. herborg

LÓDRÉTT

- 1. juð
- 2. svalla
- 3. fyrir
- 4. bragða
- 5. samtök
- 7. hærrí
- 8. fleygja
- 9. komumst
- 10. ota
- 12. hljómur
- 16. snyrtilegur
- 23. viðkvæmni

- 25. morgunn
- 26. umstang
- 27. sýnishorn
- 28. vaða
- 30. sortera
- 32. fémunir
- 33. svall
- 34. stinningskaldi
- 36. viðbót
- 42. átt

STAFARUGL

Leynigesturinn í síðasta stafarugli var líklega ekki svo ófyrirséður þar sem leynigesturinn undanfarnar vikur hafa verið mánuðir misseristalsins frá þorra í tímaröð og sá mánuður misseristalsins sem kalla mætti vorboða er harpa sem byrjar með sumardegnum fyrsta og var **HARPA** leynigesturinn.

Í stafaruglinu líkt og vanalega eru falin 20 orð úr hinum ýmsu óskildu áttum þótt sum þeirra vísi til núverandi og komandi tíðar. 19 gefin upp en það tuttugasta, leynigesturinn, er að þessu sinni einnig vorboði líkt og síðast en þó almennt fyrr á ferðinni en harpa og gæti farið að láta sjá sig jafnvel fljótlega.

langafasta trjáklipping landabréf fjallabak	slydduhríð aurbleyta álftr kajak	grágæs páskaegg landselur suddi	holufiskur geitungur golfkeppni beðhreinsun	bekkjarfélagar vorpróf páskahret
---	----------------------------------	---------------------------------	---	----------------------------------

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



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



Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Umræðan um friðhelgi einkalífs barna hefur fengið aukið vægi undanfarin ár, sérstaklega í ljósi þess að ósjaldan birtast myndir af börnum á samfélagsmiðlum foreldra. Þeirri spurningu hefur verið varpað fram hvort börn svonefndra áhrifavalda njóti yfirhöfuð friðhelgi einkalífsins og hvaða áhrif það kunni að hafa á þau þegar þau eldast.

Samfélagsmiðlar eru nýir af nálinni. Fyrir þeirra tíma kom það þó fyrir að friðhelgi barna kæmi til umræðu, þá einkum barna sem reyndu fyrir sér í leiklist. Leikkonan Brooke Shields er gott dæmi um barn sem aldrei naut friðhelgi einkalífs.

Frægð með móðurmjólkinni Teri Shields var samkvæmisljón sem dreymdi um frægð og frama. Árið 1965 fæddist henni forkunnarfögur dóttir sem fékk nafnið Brooke. Þegar Brooke var aðeins fimm daga gömul ákvað Teri að dóttir hennar skyldi verða fræg, og ákvað samtímis að gerast umboðsmaður dóttur sinnar.

Brooke var ekki orðin eins árs þegar hún fékk fyrsta smjörþefinn af frægðinni. Ellefu mánaða gömul lék hún í sinni fyrstu auglýsingu og varð fljótlega þekkt sem „fallegasta barn Ameríku“.

Fallegasta barnið varð fljótt að ungru fegurðardrottningu með blómlegan feril fram undan. Allar dyr virtust standa henni opnar. En á sama tíma fór almenningur sem og fjölmiðlar að fylgjast náið með henni. Helst varð Brooke fræg fyrir að vera ung og falleg og fjölmiðlar kepptust við að kyngera hana.

Sat fyrir nakin tíu ára

Brooke dreymdi um að fá að vera venjulegt barn, en það stóð henni ekki til boða. Móðir hennar var kröfuhörð og öllu skyldi til kostað til að tryggja frægð dótturinnar. Brooke mátti hafa sig alla við til að uppfylla kröfur og væntingar móður sinnar. Samkvæmt fjölda heimilda stjórnaði Teri öllu lífi dóttur sinnar, bæði ferlinum og einkalífínu. Allt undir því yfirskeyni að hún vissi hvað væri barni sínu fyrir bestu.

Þegar Brooke var aðeins tíu ára gömul bókaði móðir hennar myndatöku þar sem Brooke var látin sitja fyrir nakin. Fyrir myndatökuna fengu mæðgurnar greidda 450 dollara og Teri skrifaði undir samning sem heimilaði notkun myndanna, sem voru teknar fyrir tímaritið Playboy. Þegar Brook var sextán ára reyndi hún að koma í veg fyrir að myndirnar yrðu notaðar frekar. Dómari í málinu komst að þeirri niðurstöðu að myndirnar gætu ekki talist barnaklám og að barn væri skuldbundið þeim skilmálum



Þrátt fyrir að móðir hennar væri drykkfelld og stjórnsöm voru mæðurnar nánar.

MYNDIR/GETTY

Ólst upp í sviðsljósinu

Friðhelgi einkalífsins telst til mannréttinda. Leikkonan Brooke Shields naut aldrei þeirra réttinda en aðeins 11 mánaða lék hún sitt fyrsta hlutverk.

sem forráðamaður hefði samþykkt fyrir þeirra hönd. Eins taldi dómari að barn gæti ekki sjálft síðar afturkallað samþykki forráðamanns. Hins vegar skilaði einn dómari í málinu sératkvæði þar sem hann sagði að barni ætti ekki að vera refsað fyrir „dómgreindarleysi móðurinnar“.

Ellefu ára vændiskona

Ellefu ára gömul lék Brooke kornunga gleðikonu í kvikmyndinni Pretty Baby. Atriði í kvikmyndinni eru talin hafa brotið blað í kvikmyndasögunni. Móðir Brooke, Teri, var

harðlega gagnrýnd í kjölfarið. Að móðir skyldi láta barn sitt leika í jafn djarfri kvikmynd aðeins 12 ára að aldri? Fólk botnaði ekkert í þessu.

EKKI BÆTTI SVO ÚR SKÁK AÐ TVEIMUR ÁRUM SÍÐAR LÉK HIN 14 ÁRA GAMLA BROOKE Í KVIMYNDINNI Blue Lagoon sem varð ekki síður umdeild. Kvikmyndin fjallar um tvö börn sem eru strandaglópar á eyðieyju. Þau verða kynþroska á eyjunni og fella hugi saman, en atriði í myndinni eru nokkuð djörf og kynferðisleg. Aftur var Teri harðlega gagnrýnd, þrátt fyrir að síðar

kæmi fram að Brooke hefði stuðst við staðgengil í djarfari atriðum myndarinnar. Þótti það ekki forsvaranlegt að fjórtán ára barn væri fengið í hlutverk af þessu tagi.

Kynferðisleg auglýsingaherferð

Fyrirsætuferrill Brooke olli einnig umtali. Tólf ára gömul sat hún fyrir á forsíðu unglíngatímaritsins Seventeen og vakti þar athygli hins fræga hönnuðar Calvin Klein sem fékk Brooke til að vera andlit auglýsingaherferðar. Þá var Brooke aðeins fimmtán ára en

var í sjónvarpsauglýsingum látin fara með línuna „Viltu vita hvað er að finna á milli mín og gallabuxna minna? Ekkert.“ Línan þótti alltof kynferðisleg fyrir svona unga stúlku og bönnuðu sumar sjónvarpsstöðvar sýningu á auglýsingunum. Hins vegar er það svo að það er ekkert til sem heitir slæmt umtal og umtalið sem auglýsingin olli varð til þess að auka á frægð bæði Calvin Klein og Brooke sjálfar.

Gagnrýnin á hæfileika hennar sem móður og umboðsmanns reyndist Teri þungbær, sem og þrýstingurinn sem hún beitti sjálfa sig og Brooke í nafni frægðarinnar. Teri greip, líkt og svo margir í Hollywood, á það ráð að leita huggunar í flöskunni og varð drykkfelld með eindæmum. Það kom því í hlut Brooke, sem enn var barn að aldri, að sjá um móður sína samhliða ferlinum, fjölmiðlaathyglinni, umtalinu og gífurlegum kröfum móður hennar.

„Ég ólst upp hjá alkóhólísta,“ sagði Brooke í samtali við The New York Times árið 1994. „Ég var í hlutverki ummönunaraðilans sem vildi bara gera allt betra, en þú getur ekki gegnt því hlutverki til lengdar, eða svo er mér sagt.“

Brooke hefur einnig haldið því fram að móðir hennar hafi verndað hana fyrir kynferðislegri áreitni og sagði í samtali við The Telegraph's Stella magazine í janúar 2019 að móðir hennar hefði sagt hverjum þeim er leit á hana ósæmilega: „Ég sker undan þér eistun og læt þig éta þau.“

Internetið gleymir aldrei

Svo virðist sem Brooke hafi komist frekar heil undan því að vera barnastjarna. Hún var ávallt með báða fæturna á jörðinni og notaði vinsældir sínar til að vekja athygli á góðum málum og hvetja til heilbrigðs lífsstíls.

Hún missti meydóminn 22 ára að eigin sögn en móðir hennar hafði innrætt henni að kynlíf væri syndsamlegt.

Í dag á Brooke tvær dætur og vill fyrir alla muni forðast að gera sömu mistök og móðir hennar gerði. Þar til dætur hennar fara í háskóla mega þær ekki koma nálægt kvikmyndaiðnaðinum og Brooke hefur sagt fjölmiðlum að hún sé mótfallin því að unglíngar séu notaðir í auglýsingar og tískusýningar.

„Við ættum ekki að vera að horfa á líkama 15 ára barna. Ég vil ekki líkama 15 ára barns. Ég vil ekki líta út eins og lítill drengur.“

Eins hefur Brooke alið upp í dætrum sínum að fara gætilega á samfélagsmiðlum, því að internetið gleymir aldrei neinu.

Hins vegar hefur Brooke aldrei séð eftir æsku sinni, eða því að hafa glatað friðhelgi einkalífs síns, enda þekkir hún ekkert annað. „Ég byrjaði í bransanum 11 mánaða gömul svo þetta hefur alltaf verið líf mitt.“ ■



14 ÁRA Í NEKTARSENU

Brooke var aðeins 14 ára þegar hún lék í Blue Lagoon þar sem hún kemur fram ber að ofan.



11 ÁRA VÆNDISKONA

12 ára gömul lék hún barnunga gleðikonu, en hlutverkið olli miklu hneyksli.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT Bríet

STJÖRNUSPÁ Vikan 26.02. – 04.03.

Hlustar á innsæið...

Söngkonan stórkostlega Bríet er listakona af guðs náð. Hún er fædd í Hrútsmerkinu og er því fædd leiðtogi, er með góðan aga og vill gera hlutina vel. Þrátt fyrir gott skipulag þá er Hrúturinn alveg óhræddur við að taka áhættu og prófa nýja hluti.

Margir frumkvöðlar eru í Hrútsmerkinu því þeir eru hugrakkir. Hrúturinn er með keppnis- skap sem drífur hann áfram en á það til að vera harður í sjálfsgagnrýninni og mætti alveg sýna sjálfum sér þá ást og umhyggju sem hann sýnir öðrum.

Elskendurnir

Ást | Sátt | Sambönd | Gildi | Val

Vissulega getur þetta spil verið táknrænt fyrir farsælt ástarsamband en þetta spil táknar líka ákvarðana- töku og mér finnst það eiga meira hér við. Þú virðist standa frammi fyrir nokkrum valmöguleikum og þarft að velja hvað er best fyrir þig hverju sinni. Mér finnst einmitt eins og þú sért að verða betri í því og sért einnig að gefa þér þann tíma sem þú þarft til þess að vega og meta. Þú ert ófeimin við að segja skoðanir þínar og finnur að með því að standa með sjálfri þér þegar það er erfitt þá er það alltaf besta útkoman fyrir alla. Treystu innsæinu.

Drottning í sverðum

Sjálfstæði | Óhlutdrægni | Skýr mörk | Bein samskipti
Þetta spil segir okkur að þetta sem þú þarft að taka ákvörðun um verður ekki svo erfið ákvörðun því þú ert að sjá hlutina svo skýrt og veist nákvæmlega hvað þú vilt. Það er mikið sjálfstæði og sjálfstraust sem fylgir spílinu. Þú ert að lofa sjálfri þér að hlusta á innsæið og ekki láta utanaðkomandi aðstæður flækja hlutina. Mér finnst þetta klárlega vera þú í spílinu, þú munt jafnvel koma sjálfri þér á óvart því þú átt auðveldara með að setja mörk og meðvirkni er ekki lengur í boði.

Riddari í sverðum

Hugmyndir | Forvitni | Þekking | Nýjar samskiptaleiðir
Þetta spil er svo fallegt og sýnir þig vera að gera vel í þínu fagi sem þú hefur valið þér. Þú hefur mikinn metnað



MYND/VALLI



Skilaboð frá spákonunni

Þú virðist vera að standa með sjálfri þér þessa dagana, við hrósum þér fyrir það!

og fullkonnunaráráttu. Þig langar að gera enn betur og langar að bæta við þig þekkingu, mögulega nám fram undan? Þig langar að prófa eitthvað nýtt og sýna á þér aðrar hliðar. Það er eitthvert nýtt sköpunarverk í kortunum, það verður spennandi að sjá hvað verður.

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Erfingi kominn í heiminn

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir, þingmaður Pírata, og unnusti hennar, Rafal Orpel, eignuðust son síðastliðinn sunnudag. Drengurinn fékk nafnið Anton Örn Orpel.

DV lék forvitni á að vita hvernig nýbökðuð foreldrarir eiga saman ef lítið er til stjörnu- merkjanna.

Þórhildur Sunna er Naut og Rafal er Krabbi. Bæði eru afar viljasterkir og þrjóskir einstaklingar og þegar þessi merki koma saman á rómantískan hátt er yfirleitt um mjög farsælt samband að ræða.

Þau eiga margt sameiginlegt, þau eru heima- kæer og vilja öryggi ofar öllu. Þau elska að hugsa vel um maka sinn og finnst fátt vera jafn heillandi og kósíkvöld.

Krabbinn er viðkvæmur og á það til að byrgja tilfinningar sínar inni, hann þarft að vera skýr í samskiptum sínum við Nautið sem er mjög opinskátt og segir hlutina eins og þeir eru. Þau deila sömu gildum þegar kemur að fjölskyldu og heimili og eru oft parið sem önnur þör líta upp til. ■



MYND/FACEBOOK

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir Rafal Orpel

Naut
6. maí 1987
■ Áreiðanleg
■ Polinmóð
■ Trygglynd
■ Ábyrg
■ Þrjósk
■ Ósamvinnuþýð

Krabbi
18. júlí 1991
■ Frjór í hugsun
■ Tilfinningaríkur
■ Heiðarlegur
■ Geðfelldur
■ Svartsýnn
■ Óðruggur

Hvað segja stjörnurnar um þig þessa vikuna?

♈ Hrútur 21.03. – 19.04.

Vikan þín verður andlegri en venjulega. Þú skellir þér í jóga- tíma eða kakóseremóníu sem mun losa um gamlar stíflur. Það er svo gott að tengja inn á þessa vitund og fá að sýna viðkvæmu hliðina sína. Gera upp það gamla til þess að halda sterkari áfram út í lífið.

♎ Vog 23.09. – 22.10.

Þú ert með gráa fiðringinn burt séð frá því hversu gömul þú ert. Þig langar helst að klippa af þér hárið eða lita það blátt. Nú væri góður tími til þess að staldra aðeins við og hringja í vin áður en þú framkvæmir eitthvað of drastískt.

♊ Naut 20.04. – 20.05.

„Blast from the past!“ Einhver úr fortíðinni lætur sjá sig. Gæti verið annaðhvort kærkominn gamall vinur eða gömul ást sem blómstrar á ný. Það er spennandi vika fram undan hjá Nautinu.

♏ Sporðdreki 23.10. – 21.11.

Þú ert að átta þig á því að þú þarft mögulega að brjóta upp ákveðið munstur. Það er eina leiðin til þess að fá aðra útkomu. Hvað í lífinu hefur verið einsleitt fyrir þig og heldur þar af leiðandi aftur af þér?

♉ Tvíburi 21.05. – 21.06.

Samningar eru í kortunum. Þú skrifar undir mikilvæga pappíra og við mælum með að lesa þá vel yfir. Þetta gæti tengst vinnu, húsnæðismálum eða bankaláni. Þetta boðar breytingar en það er alltaf gott að fá einhvern til þess að lesa vel yfir.

♈ Bogmaður 22.11. – 21.12.

Meiri háttar ferðaplön eru í bí- gerð hjá Bogmanninum sem getur ekki lengur beðið og þráir ekkert heitar en að komast í hlýrra loft- lag og stinga tánum í sandinn. Nauthólsvík dugar ekki til! Eitt rauðvínsglas til og þú bókar ferðina.

♋ Krabbi 22.06. – 22.07.

Krabbinn á það til að vera privat því hann er svo upptekinn af því að hjálpa öðrum og gerir þar af leiðandi lítið úr sínum málum. En þú æfir þig þessa vikuna, líkt og Hrúturinn, í að opna þig og sýna viðkvæmu hliðina þína. Það er mikill styrkur í því.

♏ Steingeit 22.12. – 19.01.

Þú færð aukna ábyrgð í vinnunni og loks rætist aðeins úr fjármál- unum. Þú hefur þurft að berjast fyrir þínu en rétt skal vera rétt og þú færð það sem þú átt skilið. Vel gert að standa svona með sjálfri þér.

♌ Ljón 23.07. – 22.08.

Lukkuhjólið heldur áfram að snúast hjá Ljóninu þessa dagana. Þú sérð allt svo skýrt, bæði þarfir þínar og langanir. Þú sérð einnig hvernig þú munt komast að settu marki. Þú tekur smáskref í að elta drauma þína en sýnir mikla þolin- mæði því þú veist svo vel hvert þú stefnir.

♊ Vatnsberi 20.01. – 18.02.

Þetta er í raun bara viðvörðun fyrir þá Vatnsbera sem eru á lausu því þú munt fara á ágætlega vand- ræðalegt stefnumót sem verður þó að skemmtilegri sögu sem þú munt lengi segja frá. Þú mátt undirbúa þig andlega.

♋ Fiskur 19.02. – 20.03.

Fiskurinn veit að þegar hann þarft að synda á móti straumnum þá er það einungis tímabundið. Syndir af krafti þar til hægist á straumnum. Tilveran getur verið algjör rörsýn meðan synt er en fiskurinn er svo æðrulaus og um- burðarlyndur að mótlætið styrkir hann.

♊ Meyja 23.08. – 22.09.

Andleg hreinsun! Þegar Meyjan verður tiltektafór og þrífur hátt og lágt og skipuleggur þá er eins og að hún sé að taka til í huga sér um leið. Andlegt skipulag. Þú ert að hreinsa til fyrir nýja tíma.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Guðbjörg Sigríður Finnsdóttir íþróttakennari hreyfir sig nær allan daginn í gegnum kennslu sína í G Fit og í fjarþjálfun. „Fjarþjálfunartímar mínir krefjast þess að ég sýni æfingarnar vel og taki þátt allan tímann og það gefur mér hörkuæfingu. Ég kenni líka í þrjá daga í HÍ og þar er góður hópur sem mætir í hádeginu. Ég þarf því að huga vel að mataræði mínu og reyni að fá góða hvíld á milli.“

Mikilvægt að huga að mataræðinu

Guðbjörg segir að það skipti miklu máli að huga að næringunni til að ná árangri. „Ég er á því að ef þú hreyfir þig reglulega þá fylgi allt annað hollt miklu auðveldara með. Þú ferð að hugsa betur um hvað þú borðar og svefninn verður betri. Mataræðið má ekki vera of flókið til að fylgja því eftir. Því til sönnunar eru alltaf að koma nýir matarkúrar eða aðferðir til að léttast, en flestir gefast upp á að fylgja fyrirmælum um boð og bönn. Það er ekkert spennandi að hlusta á að sú aðferð sem virkar best sé einföld: Borða sem mest hreinan mat, sneiða hjá sykri, velja holla fitu og borða nóg grænmeti. Svo er það skammtastærðin sem alltaf þarf að huga að, fer eftir því hvort þú vilt léttast eða þyngjast.“

Guðbjörg segist reyna að fylgja sem mest hreinu mataræði og fá rétt hlutföll af fitu, próteini og kolvetnum. „Enga orkudrykki á æfingu, vatnið er alltaf best,“ segir hún.

Byrjar daginn á ofurdrykk

„Ég byrja alla daga á því að fá mér eplaedik í vatnsglas, engifer- og túrmerikskot og rauðrófuduft frá Now. Ef ég er með einn tíma í framhaldinu þá fæ ég mér ekki morgunmat fyrr en klukkan 10.30. En þrjá daga vikunnar vakna ég klukkan 5.20. Fæ mér morgunmat, sem er yfirleitt ab-mjólk, ein matskeið mulin hörfræ, ein matskeið hampfræ og eitt lífrænt epli. Fæ mér svo vítamín. Um hádegisdag fyrir kennslu fæ ég mér mjög oft tvö egg, góða lúku af hreinum hnetum og bláber,“ segir Guðbjörg.

„Þá er kominn tími á góða kaffibollann minn sem er espressokaffi og kollagenduft frá Feel Iceland, en þær bæti-efnavörur flokka ég frekar sem ofurhollan innmat. Ég næli mér alltaf í góða endurheimt með því að fara í Sundlaug Garðabæjar og kalda potturinn þar er algjör nautn. Þá nærri ég mig með grænum ofurhollum drykk þar sem uppistaðan er grænkál/spínat, sellerí, engifer, mangó og ýmislegt grænt og gott. Ég þarf meira en það og þá er það oft fræbraud sem ég baka sjálf eða Lífskornabraud og



Guðbjörg byrjar alla daga á eplaedik og ofurskoti. Það er hægt að fylgjast með Guðbjörgu á Instagram, @gfitheilsuraekt.

MYND/STEFÁN

Mataræðið má ekki vera of flókið

Guðbjörg Finns rekur G fit heilsurækt og er sjálf í hörkuformi. Hún hugar vel að mataræðinu og telur það skipta miklu máli til að ná árangri. Matarvenjur hennar eru einfaldar og leggur hún áherslu á að borða hreina fæðu.

„Það er ekkert spennandi að hlusta á að sú aðferð sem virkar best sé einföld.“



Engifer- og túrmerikskot

300 g engifer, afhýtt
4-5 greinar túrmerik röt, afhýdd
5 sítrónur, innvolsið
200 ml vatn

Allt í öflugan blandara og geymt í flösku inni í kæli.

Porskhnakkar með hvítlauk og chilli

1 kg þorskhnakkar
50 ml avókadóolía
50 g smjör
2 hvítlaukar í neti
1 rauður chilli
1 box íslenskir tómatar
1 lúka pistasíuhnetur
Steinselja eftir smekk
½ tsk. marokkóskt paprikukrydd (sterkt)
1 tsk. asískt fiskikrydd
Salt og pipar

Olía og smjör á pönnu.

Hvítlaukur og chilli saxað smátt og sett út á pönnu, ásamt papriku, smátt skorinni. Tómatar í framhaldi.

Sett yfir þorskhnakka í eldföstu móti og bakað í 200 gráðu heitum ofni í 10 mínútur, tekið út, pistasíuhnetum stráð yfir og aftur inn í ofn í tvær mínútur.

Steinselja sett yfir þegar fiskurinn er fram borinn á borð.

Borið fram með hýðishrísgrjónum eða bygggrjónum og grænu salati.



þá með kotasælu eða avókadó eða hreint skyr með granóla frá Náttúrulega gott.“

Einfalt, hollt og gott

„Mér finnst gott að fá mér kaffibolla númer tvö fyrir kennslu seinnipartinn. Kvöldmaturinn er máltíð fjölskyldunnar og við höldum okkur við sem mest hreina fæðu og ég elda sem mest frá grunni,“ segir hún.

„Ég get bætt hvítlauki og chilli við nánast hvað sem er og það er einfaldlega besta kryddið. Við borðum mikið fisk og þorskhnakkar eru í algjöru uppáhaldi. Þessi uppskrift er algjör veislumatur þó svo þetta sé mjög fljótlegt og þannig vil ég hafa það. Einfalt, hollt og gott. Stundum langar mig að narta á kvöldin og þá er gott að fá sér meðjool dödlur og kasjúhnetur og jú, stundum súkkulaðirúsínur.“

Una í eldhúsinu



Seðjandi sveppa-súpa

Ódýr og fljótgerð súpa sem börn og fullorðnir elska. Villisveppaosturinn er snilld og virkar einnig sem sósa sé hann bræddur með rjóma og nautateningi bætt saman við.



MYNDIR/ADSENDAR



Sveppasúpa

Þessi súpa hefur lengi verið í uppáhaldi hjá mér, einföld í framkvæmd og ekki dýr máltíð sem allir verða saddir og sælir af.

Tilvalið að bera hana fram með góðu baguette-brauði og setja eitt-hvað gott ofan á það, eins og hér sýni ég rautt pestó, ólífur og svo raspa ég parmesanost yfir.

- 500 ml rjómi
- 1½ l vatn
- 1 stk. grænmetisteningur
- 150 g portobello-sveppir
- 250 g sveppir
- 50 g smjör
- 150 g villisveppaostur
- Salt og pipar að vild

Byrjið á að skera villisveppaostinn niður í minni bita og setjið út í pott.

Hellið rjómanum og vatni saman við villisveppaostinn og setjið á vægan hita, leyfið ostinum að bráðna og hrærið vel í blöndunni.

Á meðan osturinn fær að bráðna er upplagt að skera alla sveppina niður og steikja þá í öðrum potti upp



úr smjörinu, þeim er síðan blandað saman við rjóma/ostablönduna og leyft að blandast vel saman í um 20-30 mínútur á vægum hita.

Setjið grænmetistening saman við og saltið og piprið að vild, mér finnst

gott að hafa nóg af pipar til að gefa extra gott bragð.

Leyfið súpunni svo að sjóða í um 30-40 mínútur. Ef þið hafið tíma þá verður hún bara betri því lengur sem að hún fær að sjóða.



MYNDIR/GETTY

PETR CECH

Þessi stóri og stæðilegi markvörður átti frábæran feril með Chelsea og fleiri liðum. Áður en hann varð atvinnumaður í fótbolta var Cech duglegur að æfa íshokki í Tékklandi. Þegar ferillinn sem knattspyrnumaður tók enda ákvað Cech að snúa sér aftur að þeirri ástríðu. Árið 2019 samdi Cech við Guildford Phoenix og lék sem markvörður fyrir félagið. „Eftir 20 ár sem knattspyrnumaður er þetta frábær upplifun, þetta er leikurinn sem ég elskaði að horfa á og spila sem krakki,” sagði Cech sem var maður leiksins í sínum fyrsta leik.



BIXENTE LIZARAZU

Þessi fyrrverandi landsliðsmaður Frakklands og leikmaður FC Bayern náði frábærum árangri sem knattspyrnumaður. Hann varð heimsmeistari með Frökkum árið 1998 og vann Evrópumótið með liðinu tveimur árum síðar. Lizarazu lagði knattspyrnuskóna á hilluna árið 2006 en var þó ekki hættur afskiptum af íþróttum. Hann snéri sér að Jiu-Jitsu og þótti ansi lipur í þeirri bardagaíþrótt. Hann vann til verðlauna árið 2009 í European Blue Belt Senior 1. deildinni.



JERZY DUDEK

Pólski markvörðurinn gerði garðinn frægan og vann meðal annars Meistaradeildina með Liverpool árið 2015. Eftir frábæran feril fór Dudek að sinna áhugamáli sínu og keppa í kappakstri. Dudek gat lítið sinnt áhugamálinu þegar hann var leikmaður, enda illa séð að atvinnumenn í knattspyrnu komi sér í slíkar hættu. „Það hefur alltaf verið ástríða mín að keppa í kappakstri. Ég saknaði spennunnar frá því að ég var í fótbolta. Núna er ég að einbeita mér að bílum og mismunandi brautum, þetta er ljúft líf,” sagði Dudek.

FJÖLHÆFIR FÓTBOLTA-MENN

Kappakstur, hestaíþróttir og glíma eru meðal þess sem fremstu knattspyrnumenn heims hafa tekið sér fyrir hendur þegar fótboltaferlinum lýkur. Allt fyrir spennuna.

Hörður Snævar Jónsson
hodd@433.is



Atvinnumenn í knattspyrnu gera lítið annað en að æfa eða spila fótbolta og hugsa um heilsuna á meðan ferillinn er í gangi. Allt annað sem getur skaðað heilsu leikmanna er í raun og veru bannað, oftar en ekki er

knattspyrnumönnum bannað að skella sér á skíði eða keyra mótörhjól. Hættan sem fylgir slíku getur bundið enda á feril leikmanns og er hann stuttur fyrir. Golf er sú íþrótt sem atvinnumenn í knattspyrnu stunda hvað mest en þegar skórnir fara upp í hillu eru margir sem reyna fyrir sér á öðrum vettvangi. Áhugamálin sem setið hafa á hakanum fá þá að njóta sín í botn. ■

GABRIEL BATISTUTA

Markamaskínan frá Argentínu átti frábæran feril, hann raðaði inn mörkum á Ítalíu og stóð alltaf fyrir sínu með landsliðinu. Hann hætti í fótbolta árið 2005 en ástin á hestum og pólo togaði í hann. Hann spilaði pólo reglulega og þótti nokkuð lunkinn í þessari íþrótt sem er sérstaklega vinsæl á meðal ríka fólksins.



ERIC CANTONA

Goðsögnin hjá Manchester United hætti frekar snemma í boltaum, eftir að hafa komið United aftur í hóp þeirra bestu ákvað Cantona að hætta árið 1997 en þá var hann aðeins 31 árs gamall. Hann hætti sem atvinnumaður í fótbolta en fór að spila fyrir franska landsliðið í strandfótbolta. Cantona þótti lipur á sandinum og gerði það gott, hann varð síðar þjálfari liðsins og gerði liðið að heimsmeisturum í strandfótbolta árið 2005.

TIM WIESE

Þessi stóri og stæðilegi markvörður lék yfir 200 leiki í efstu deild í Þýskalandi með Werder Bremen. Hann var í leikmannahópi Þýskalands árið 2010 þegar liðið varð heimsmeistari. Frá því að hann lagði hanskana á hilluna hefur Wise reynt að koma sér inn hjá WWE sem er glímukeppni þar sem mikið sjónarspil á sér stað. Wise hefur fengið að koma sem sérstakur gestur en hefur þó ekki náð að festa sig í sessi í þessu vinsæla sporti.



NIVEA

**EXTRA
RAKAGEFANDI**
MEÐ NÁTTÚRULEGU Q10
& LÍFRÆNNI ARGAN ÓLÍU

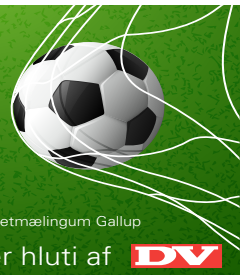
Q10 POWER
EXTRA NOURISHING

- ☑ **MINNKAR HRUKKUR** á 4 vikum*
- ☑ **STINNARI HÚÐ** á 2 vikum*

*klínísk könnun, 30 þátttakendur, 4 vikur.



INNIHELDUR GERJAD Q10 & NÁTTÚRLEGA, VERNDANDI ARGAN ÓLÍU.



SAND KORN



MYND/FACEBOOK

Bollar fyrir hálfu milljón í hættu

Síðustu misserin hafa svokallaðir Múmínbollar verið mjög vinsælir hérlendis. Mynd sem sýnir 102 slíka bolla hefur vakið mikla athygli á samfélagsmiðlum. Myndin var birt í sérstökum Facebook-hóp fyrir aðáendur bollanna – Múmínmarkaðurinn. Á myndinni má sjá 102 bolla sem raðað hefur verið upp hverjum ofan á annan. Samkvæmt útreikningum netverja kosta þessir bollar samanlagt líklega tæplega hálfu milljón.

Það sem vekur þó mesta athygli er að myndin var birt í fyrradag, en það var einmitt dagurinn þegar jarðskjálftahrina reið yfir landið. Margir gátu því ímyndað sér risatjón, hefði farið illa fyrir bollunum í jarðskjálftunum.

Eigandi bollanna hefur safnað þeim af miklum móð síðustu ár en hann létti áhyggjunum af samfélagsmiðlum þegar hann greindi frá því að hann hefði náð að koma bollunum í öruggt skjól áður en jarðskjálftarnir riðu yfir.

Ásdís á vin

DV fékk ábendingu á dögnum um að Ísdrottningin Ásdís Rán Gunnarsdóttir væri komin á fast. Ásdís Rán blés á kjaftasöguna í samtali við DV og sagði að umræddur maður væri góðvinur hennar sem væri í heimsókn í Sofíu í Búlgaríu, þar sem Ásdís býr. Hann er Íslendingur, sem bjó áður í Svíþjóð, og er að flytja til Sofíu. Ásdís er að aðstoða hann við flutningana og sýna honum borgina. Engin ást í bili. ■



Fannst þú þetta?

LOKI

FRITZ HANSEN

Egg og skammel

Hönnun: Arne Jacobsen



TILBOÐ

20% afsláttur*

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

Egg:
Verð: 989.000.-
Tilboðsverð: 791.200.-



Skammel:
Verð: 290.000.-
Tilboðsverð: 232.000.-

*Áklæði: Re-wool · 21 litamöguleiki