

Rísandi stjarna í fjárfestingaheiminum

Ævintýraleg afrek leikkonunnar Höllu Vilhjálmisdóttur verða seint toppuð. Hún starfaði síðustu fimm ár hjá einum virtasta fjárfestingarbanka Bretlands og eignaðist þrjú börn. Hún segir enga þörf á að velja sér einn frama – allt sé mögulegt.

– sjá síðu 10



UPPÁHALDS SJÓNVARPSSNAKK



Linda Blöndal, sjónvarpskona á Hringbraut og blaðamaður á Fréttablaðinu, veit að það er ekki hægt að njóta þess almennilega að horfa á sjónvarpið nema vera með gómsætt snarl við hendina. Hún deilir hér því sem henni finnst best að narta í yfir sjónvarpinu.

1 Örbylgjupopp og pilsner

Það er eitthvað við það hvernig hið baneittraða örbylgjupopp leysist upp í léttollaranum. Óútskýranleg bragðblanda sem skilur eftir sig nístandi sektarkennd.



2 Pistilhjörtu í krukku

Þetta endist í heila bíomynd. Hægborðandi snakk, það er ekki hægt að gúffa hratt í sig olíulöðrandi hjörtunum. Saclà og Jamie Oliver eru góð.



3 Saltstangir og Vogaidýfa

Þetta vill líka verða dáldið „timbrað“, salt og majónes í massavís. Þetta verður tekið út af listanum á næsta ári, ef ég verð ekki komin með kransæðastífluna þá þegar.

4 Bráðið súðusúkkulaði

Eða eitthvað af þessum nýju súkkulaðitegundum með alls konar bragði, s.s. blóð-appelsínukurli. Skera niður jarðarber, banana og epli og dýfa ofan í. Þetta yrði samþykkt af Lýðheilsustöð.

5 Kjúklingavængir.

Aðferð sem ég las að Dagur borgarstjóri notar. Setja vængi í poka með hveiti, salti og pipar, hrasta og setja í ofn. Manns eigið Kentucky!

Upplýsingaóreiða lögreglu

Upplýsingaóreiða er orð sem hefur flogið hátt síðustu misseri. Með aukinni tækni kemur aukið flæði upplýsinga sem oft er erfitt að sannreyna en ná engu að síður miklu flugi hratt. Það er auðvelt að að dreifa röngum eða misvísandi skilaboðum kerfisbundið en oft mun flóknara að leiðrétta rangfærslurnar.

Það er því ákaflega mikilvægt að fjölmiðlar vandi sig í hvívetna og sannreyni þær upplýsingar sem unnið er út frá hverju sinni. Gott og vel. En til þess – þá þurfa réttar upplýsingar frá fyrsta aðila að vera tryggðar. Gott upplýsingasamband fjölmiðla við uppsprettu nauðsynlegra upplýsinga skiptir höfuðmáli.

Almannavarnir hafa staðið sig vel í þessu síðustu mánuði. Reglulegir upplýsingafundir, upplýsingafulltrúi sem svara símanum og skilningur er fyrir því að fjölmiðlar eru að vinna vinnuna sína með því að kalla sífellt eftir nýjum upplýsingum. Það þjónar hagsmunum okkar allra.

Starf mitt sem blaðamaður er að spyrja spurninga. Starf forsvarsmanna framlínustétta er að svara – og það hratt og örugglega þegar mikilvæg mál eru til umræðu. Þannig tryggjum við að réttar upplýsingar séu í umferð enda hafa þessar stéttir upplýsingaskyldu að gegna.

Vandamálið er hins vegar að þrátt fyrir að almannavarnir hafi sinnt upplýsingaskyldu vel síðustu mánuði er það undantekning frekar en regla í hinum opinbera geira. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu er dæmi um hvernig ríkisstofnun hefur algerlega brugðist almenningi að þessu leyti. Upplýsingar berast seint og illa.

Upplýsingafulltrúinn svarar helst ekki síma og menn benda hver á annan og hætta svo að svara.

Ítrekað hefur DV kallað eftir því að upplýsingaflæði frá lögreglu verði bætt.

Ekki er verið að biðja um upplýsingar sem ekki má veita heldur lágmarks-svör og forðast þannig upplýsingaóreiðu. Þegar stórir fjölmiðlar fá einungis upplýsingar frá afbrotamönnum og verjendum þeirra þar sem enginn hjá lögreglunni tekur símann erum við öll komin í vanda. Hvernig er hægt að tryggja réttlátan fréttaflutning



„Af hverju var hann tilkynntur til lögreglu?“

frá öllum hliðum ef engin svör – eða sein og oft yfir-lætisleg svör – eru aðeins í boði frá mikilvægasta aðilanum við borðið?

Ítrekað er verið að biðja um svör til þess að tryggja öryggi fólks og koma í veg fyrir að fréttaflutningur skaði rannsókn lögreglu. Sem dæmi kallaði ég eftir því að fá staðfestingu á að myndband sem DV hefði undir höndum tengdist ekki morðmáli og myndi ekki skaða rannsókn ef það væri birt. Það var ekki auðsött að fá þau svör og ekki vel tekið í fyrirspurnina.

Annað dæmi um upplýsingaóreiðu að tilstuðlan lögreglu eru dagbókarfærslur lögreglu. Þessi færsla var send út á fjölmiðla á þriðjudagskvöldið kl. 22.32:

Tilkynnt um aðila sem gekk í hús í fullum skrúða frá Landsbjörgu, bað fólk um bankanúmer, kennitölu og netfang í hverfi 107.

Þessi færsla vekur fleiri spurningar en svör. Var viðkomandi að reyna að svindla á fólki eða var hann í raun á vegum Landsbjargar? Af hverju var hann tilkynntur til lögreglu?

Ég hafði strax samband við lögreglu en fékk engin svör. Þá hafði ég samband við Landsbjörg en fékk ekki svar svo seint um kvöld. Þarna lá í augum uppi að rangar fréttir gætu farið á flug. Sem þær og gerðu. Fréttir með fyrirsögnum á borð við: **Dulbjó sig sem björgunarsveitarmann** birtust á stærsta vefmiðli landsins og dagbókarfærslan í heild sinni með. Fréttin var svo leiðrétt og fram kom að viðkomandi einstaklingur var að safna bakvörðum í umboði Landsbjargar, en þá var fréttin komin í þó nokkra dreifingu. Upplýsingafulltrúi Landsbjargar heyrði fyrst af málinu þegar hann fékk fyrirspurn frá fjölmiðlum. Að senda hálfkveðnar vísur á alla fjölmiðla í landinu er ábyrgðarhluti.

Lögreglan hefur upplýsingaskyldu að sinna. Það er hennar starf að svara – líkt og það er mitt starf að spyrja. Upplýsingafulltrúi lögreglunnar mætti gjarnan kveikja á símanum sínum – og gefa upp númerið því borðsíminn hans virðist vera bilaður. ■

Ora-baunir og hringvöðvi

SVART HÖFÐI

Ég veit þú spáir eldgosí,“ söng SSSól á sínum tíma og Svarthöfði hefur sungið það lag ítrekað fyrir hana eldgömlu Ísafold síðustu vikur. Svarthöfða er þó farin að leiðast biðin. Vikum saman hefur Svarthöfði hímt ofan í kjallaranum sínum með ríkulegum birgðum sínum af Ora-baunum í dós. Eins og skáti, alltaf í viðbragðsstöðu.

Nú er þetta að verða komið gott samt. Hvenær getur greyið Svarthöfði slakað á hringvöðvanum og farið að lifa lífinu aftur? Þetta er álíka

spennandi og að horfa á skák í sjónvarpinu. Tveir menn sem stara fram fyrir sig, kippast við og við til og færa einn kall og snúa sér svo aftur að því að stara.

Þjóðin er búin að stara svo mikið á Reykjanesskagann síðustu vikur að samkvæmt kennisetningum foreldra okkar ættu öll augu á höfuðborgarsvæðinu að vera orðin kassalaga.

Svo er COVID aftur farið að minna á sig, AstraZeneca-bóluefnið er mögulega hættulegt, allir eru að greinast með offitu, sykursýki, átröskun, D-vítamínskort, skyrbjúg, áfallastreitu, kulnun, þunglyndi,

kvíða, HPV og klámffkn. Það er allt í hers höndum.

Í ljósi alls þessa ætti Svart-höfði bara að halda sig hér í kjallaranum næsta árið. Panta heimsendan heimsenda-dósmat og með svissneska vasahnífinn í viðbragðsstöðu. Við og við ætlar hann samt að opna gluggann og með gjallarhorni sínu ausa svívirðingunum yfir Ingjaldsfíflin sem eru við það að kaupa upp allar páskaferðir hjá ferðaskrifstofunum. Höfum við ekki þjáðst nóg? Meira að segja berklar eru farnir að hrjá okkur aftur.

Getum við ekki bara haldið okkur herna í kjöllurunum okkar þangað til hættan er

liðin hjá? Vitið þið hvað það er hættulegt að geta ekki slakað á hringvöðvanum af streitu? Maginn á Svarthöfða er orðinn svo útþaninn að hætta er á að bráðum sé ekkert pláss fyrir Ora-baunirnar og staflarnir af Costco-klósettpappírnum eru sífelld áminning um bágt ástandið.

Svarthöfði vonar að þið hafið gaman í páskaferðunum til Tene, því ef þið komið COVID-andskotanum aftur af stað þegar þið komið heim, þá er ekki bara Svarthöfða að mæta heldur öllum hinum landsmönnum með harðsperrur í hringvöðvum og D-vítamínskort af kjallaradvölinni. ■

STYRKIR TIL GÓÐRA VERKA!

Á sviði umhverfis- og útivistarmála

Umsóknarfrestur er til
12. apríl 2021.
Umsóknum skal skilað
rafrænt á Pokasjodur.is.



POKASJÓÐUR

Pokasjodur.is

Pokasjóður verslunarinnar var stofnaður árið 1995 og frá þeim tíma hefur sjóðurinn úthlutað samtals 3.000 milljónum til margvíslegra verkefna um land allt. Nú, 26 árum síðar er hins vegar komið að leiðarlokum og af því tilefni hefur verið ákveðið að auglýsa eftir umsóknum um styrki sem afhentir verða á árinu 2021.

Fyrst og fremst er horft til verkefna á sviði umhverfismála og útivistar. Starfandi félög eða félagasamtök sem vinna að metnaðarfullum verkefnum á þessum tveimur sviðum eru hvött til að sækja um á Pokasjodur.is en frekari upplýsingar er þar að finna. Umsóknum skal skilað inn fyrir 12. apríl 2021.

MEST LESIÐ

Á DV Í VIKUNNI

1 Simmi Vill birti myndband af kynlífi fólks á Instagram – „Gaf mér síðan þumalinn og hélt áfram“ Sigmar Vilhjálmsson veitingamaður varð vitni að því er fólk stundaði samfarir í húsinu á móti.

2 Áhorfendur bauluðu og reyndu að öskra Björn af sviðinu – „Þetta hef ég aldrei upplifað hvorki fyrr né síðar“ Björn Thors fylgdi Silvíu Nótt í Eurovision í hlutverki Romario Hugo Estevez og vakti úlfúð.

3 Hart tekist á í Silfrinu: „Þegi þú bara og vertu þæg og sæt og hættu þessu“ – „Leyfðu mér að klára, nei ég ætla að fá að klára“ Hart var tekist á í Silfrinu um brot menntamálaráðherra á jafnréttislagum.

4 Hún sleit trúlofuninni þegar hún sá hvað hann geymdi undir rúminu Craigslist-morðinginn Philip Markoff geymdi 16 nærbuxur í sokkum undir rúminu. Þær tilheyrðu fórnarlömbum hans.

5 Vikan á Instagram – „Já ég er með stór brjóst, og hvað“ Vikan á Instagram er fastur liður á mánudögum.

6 Rómantíska ferðin til Kanaríeyja breyttist í martröð – „Ég var sú eina sem vissi ekki af þessu“ Abi Willis planaði rómantíska ferð en sólbrenn illa. Kærastinn hennar nýtti tækifærið og hélt framhjá.

7 Svona leit bíll Svölu út í morgun – Maður sem margbrýtur nálgunarbann gengur laus og ógnar fjölskyldunni Eltihrellir stórskemmdi bifreið Svölu Lindar Ægisdóttur og braut þar með gegn nálgunarbanni.

8 Þetta er ástæðan fyrir því að Kristján Þór er að hætta – „Ástæðan er einföld“ Kristján Þór Júlíusson, sjávarútvegs- og landbún- aðarráðherra, hættir í pólitík.

9 Katrín Jakobs vekur athygli í Bandaríkjunum – „Mögnuð niðurstaða“ Bandarískir fjölmiðlar fjölluðu um viðbrögð Íslands við COVID-faraldrinum.

Í FRÉTTUM ER ÞETTA HELST...



Morðið í Rauðagerði

Rannsókn á morðinu í Rauðagerði heldur áfram. Í vikunni var greint frá niðurstöðu bráðabirgðaskýrslu réttarmeinafræðings sem framkvæmdi krufningu á líki hins látna. Í niðurstöðunni kom fram að hinn látni hlaut nýu skotáverka, meðal annars í höfuð, bol og lífsnauðsynleg líffæri. Þrír eru nú í gæsluvarðhaldi vegna málsins og fleiri í farbanni. Alls hafa tólf verið handteknir í málinu og hafa stöðu sakbornings. Að sögn lögreglu er rannsóknin á viðkvæmu stigi.

Landspítalinn sagði já

Það lá fyrir í nóvember í fyrra að Landspítalinn taldi sig geta tekið við rannsóknum á leghálssýnum, en það var einmitt í nóvember sem yfirvöld ákváðu að leita til erlendra aðila til að taka við keflinu. Þetta er á skjön við skýringar sem hafa verið gefnar, um að ekki væri fært að greina þessi sýni innanlands eftir að skimanir færðust frá Krabbameinsfélaginu yfir til heilsugæslunnar. Því er nú haldið fram að leitað hafi verið til erlendra aðila í sparnaðarskyni. Engar skýringar hafa enn fengist á því hvers vegna það dróst svo lengi sem raun ber vitni að ganga frá tilhögun rannsókna en seinagangurinn leiddi til þess að 2.000 sýni lágu óhreyfð á heilsugæslunni í Hamraborg svo vikum skipti.

Beðið eftir gosi

Áfram heldur náttúran að minna á sig með tíðum jarðskjálftum sem vel finnast á Suðurnesjum og höfuðborgarsvæðinu. Íbúar Suðurnesja hafa farið hvað verst út úr jarðskjálftahrinu og segjast sumir vera orðnir langþreyttir á skjálftunum. Um fimmtíu þúsund jarðskjálftar hafa riðið yfir Reykjaneskaga frá 24. febrúar og hafa sex þeirra verið fimm að stærð eða meira. Nú bíða menn eftir eldgosum sem virðist þó ekkert ætla að láta sjá sig.



Bruninn á Bræðraborgarstíg

Karlmaður á sjötugsaldri, sem hefur verið ákærður fyrir manndráp og íkveikju á Bræðraborgarstíg síðasta sumar er ósakhæfur samkvæmt yfirmati geðlækna. Þrennt lést í brunanum og fleiri slösuðust en ákærði hefur neitað sök. Um er að ræða einn mannskæðasta bruna hér á landi á síðustu áratugum.

Börnin flutt úr Fossvogi

Stefnt er að því að flytja nemendur Fossvogsskóla yfir í nýtt húsnæði frá og með mánudeginum. Foreldrar nemenda hafa mótmælt því að skólinn sé opin þar sem mygla hefur fundist í húsnæðinu og sumir nemendur hafa orðið veikir vegna þess. Einhverjir foreldrar ákváðu að hætta að senda börn sín í skólann á meðan kennsla færi enn fram í mygluðu húsnæðinu.

Fá ekki að keppa við strákana

Tillaga um að stelpnalið og strákalið í körfubolta fengju að spila í sama flokki á Íslandsmóti til fjórtán ára aldurs var felld á ársþingi KKÍ á laugardag. Tillagan kom frá UMFK en stúlknaliðið Aþena sem fjallað var um í kvikmyndinni Hækkum rána spilar undir þeim hatti. Mikil umræða skapaðist á þinginu um tillöguna og voru lagðar fram tvær breytingatillögur. Allar voru tillögurnar þó felldar.



Látið okkur um rekstur húsfélagsins

Við sérhæfum okkur í umsjón með rekstri húsfélaga og bjóðum trausta og faglega þjónustu á góðu verði.

Hafðu samband og fáðu tilboð strax í dag!

Dalshrauni 11, Hafnarfirði • S: 571 6770 • www.rekstrarumsjon.is • umsjon@rekstrarumsjon.is


Rekstrarumsjón



Leikstjórn: Ágústa Skúladóttir

GOSI

Ævintýri spýtustráks



Tryggðu þér miða á borgarleikhus.is



Barnasýning ársins 2020

„Gosi er allt í senn falleg, fyndin og töfrandi
sýning sem enginn leikhúsunnandi ætti
að láta framhjá sér fara“

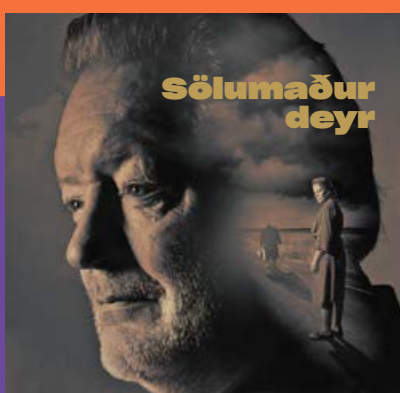
SBH. Morgunblaðið ★★★★★

Næstu sýningar

21. mars	13:00
21. mars	15:15
27. mars	13:00
11. apríl*	13:00
18. apríl	13:00
18. apríl	15:15
09. maí	13:00

*Sérstök sýning fyrir
börn með einhverfu.

Frábært
úrval
sýninga
í mars





Runólfur segir flest íslensku olíufélögin vera með háa álagningu.

MYND/ANTON

ELDSNEYTISVERÐ Í HÆSTU HÆÐUM

Eldsneytisverð er í hæstu hæðum í dag samkvæmt Runólfi Ólafssyni, framkvæmdastjóra FÍB. Það skiptir miklu máli hvar bensín er keypt og býðst höfuðborgarbúum verð sem varla þekkist á landsbyggðinni. Dæmi eru um allt að 45 króna mun á bensínverði hjá sama söluaðila.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Það er gott að búa í Kópavogi, sagði Gunnar Birgisson fyrrverandi bæjarstjóri Kópavogs á sínum tíma. En nú mætti segja að það sé gott að búa í Garðabæ og Hafnarfirði ef þú ferðast um á einkabíl því þar má finna lægsta eldsneytisverð á landinu. Hins vegar er öllu verra að búa á Hrauneyjum á Suðurlandi því þar er hæsta eldsneytisverðið. Munurinn á milli lægsta eldsneytisverðs og þess hæsta er í dag tæplega 51 króna.

Álagningin mjög há

„Eldsneytisverð er í hæstu hæðum ef svo má að orði komast,“ segir Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri Félags íslenskra bifreiðaeigenda, um stöðuna á eldsneytisverði á íslenskum markaði í dag. Runólfur segir margt hafa áhrif á verðið.

„Þetta er vara á alþjóðamörkuðum og íslensku olíu-

félögin kaupa eiginlega öll af sama birgi og verðmyndunin á þessum markað, ef við tökum mið af nágrannalöndum okkar, tekur alltaf mið af þróun heimsmarkaðsverðs. Hitt er að bensín og dísilolía er háskattavara. Það sem myndar verðið er innkaupsverð, og síðan leggur íslenska ríkið skatta og gjöld á bensín – vörugjald, bensín-gjald, flutningsjöfnunargjald og síðan bætist virðisaukinn við.

Álagningin hjá íslensku olíufélögunum er síðan há nema á örfáum stöðum sem eru nálægt Costco. Ástæðan fyrir því að verðið hefur verið að fara nokkuð ört upp undanfarið má líka sjá á heimsmarkaði. En álagningin er engu að síður mjög há. Af hverjum seldum lítra í marsmánuði, og þá er miðað við algengasta útsöluverð á bensíni, fara 55 prósent af lítranum í skatta til ríkissjóðs.“

Costco ferskur blær

Margir biðu spenntir eftir að bandaríski verslunarrisinn Costco næmi land hér á landi,

„Álagningin hjá íslensku olíufélögunum er síðan há nema á örfáum stöðum sem eru nálægt Costco.“

en með versluninni fylgdi eldsneytisstöð sem býður upp á lægsta verð landsins á eldsneyti í dag. Runólfur segir Costco hafa verið ferskasta blær á íslenskum olíumarkaði í lengri tíma. Það hafi þó tekið ár fyrir íslenskan markað að taka við sér í kjölfarið.

„Þá er það litla bensínstöðin, Atlantsolía, sem lækkar verð í Kaplakrika til að keppa

við Costco. Ári seinna lækka þeir svo líka á stöð sinni á Sprengisandi. Þá fyrst tekur markaðurinn við sér og Orkan, Olís og seinna N1 hoppa á vagninn og lækka verð á stöðvum nærri Costco. Svo að þessi viðleitni til hressilegri samkeppni á markaðnum var mjög jákvæð en auðvitað sátu margir hlutar landsins eftir með þessi háu verð.“

201,9 kr.

ÓDÝRASTI BENSÍNLÍTRINN

Costco

252,8 kr.

DÝRASTI BENSÍNLÍTRINN

Olís Hrauneyjum

238,6 kr.

ÓDÝRASTI BENSÍNLÍTRINN

Á SUÐURNESJUM

Orkan Njarðvík

MUNUR Á HÆSTA
OG LÆGSTA VERÐI

41 kr. **41,4 kr.**

N1

ORKAN

Sjáumst á fjöllum



HJÓLAFERÐIR FÍ • skráðu þig inn og drífðu þig út!
Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533

Íbúar landsbyggðarinnar þurfa að kyngja því að eldsneytisverð þar er mun hærra en á höfuðborgarsvæðinu. Nema reyndar á Akureyri. Þá var það aftur Atlantsolía sem reið á vaðið.

Stór breyting á Akureyri

„Síðan í september í fyrra má aftur segja að Atlantsolía brjóti ísinn þegar þeir fara að bjóða upp á svipað lág verð og í Kaplakrika á einni stöð sinni á Akureyri. Innan sólarhrings voru öll hin félögin farin að bjóða lægra verð svo Akureyringar njóta líka góðs af tilkomu Costco þó það séu 400 kílómetrar á milli og það er mjög jákvætt.“

Hins vegar mega Suðurnesjamenn sæta því að eldsneytisverð þar á bæjum er afar hátt, þrátt fyrir nokkra nálægð við Costco. Nú stendur yfir undirskriftasöfnun á Suðurnesjum þar sem Suðurnesjamenn mótmæla háu eldsneytisverði og skora á olúfélögin að bregðast við. Runólfur bendir á að verðlagning eldsneytis sé frjáls á Íslandi og því geti olúfélögin boðið upp á ólík verð á stöðvum sínum.

Mótmæla eldsneytisverði

Suðurnesjamennirnir Haukur Hilmarsson og Hannes Friðriksson sem standa fyrir aðurnefndri undirskriftasöfnun telja að olúfélögin haldi verðinu á Suðurnesjum uppi til að okra á ferðamönnum. Runólfur segist ekkert geta fullyrt um sannleiksgildi þeirra ásakana en bendir þó á áhugaverðan raunveruleika.

„Það var alla vega mjög áberandi, sérstaklega þegar túrisminn var sem blómlegastur, að þá gat sama olúfélagið boðið upp á umtalsvert lægra verð í Hveragerði og Selfossi en þeir gerðu á Suðurnesjum þó radíusinn væri svipaður. Svo það er ýmislegt sem styður þær kenningar, án þess að ég hafi meira fyrir mér en það.“

Runólfur segir að þó verðlagning sé olúfélagunum frjáls sé samt umhugsunarvert þegar það muni um 45



Bensín er ódýrast í dag í Costco.

MYND/ERNIR

Lægsta verð á bensíni 18. mars 2021

Costco	201,9 kr.
Orkan Dalvegi	205,3 kr.
Orkan Reykjavíkurvegi	205,3 kr.
Dælan Hæðasmára	205,5 kr.
ÓB Arnarsmára	207,5 kr.
ÓB Bæjarlind	207,5 kr.
N1 Reykjavíkurvegi	207,9 kr.
N1 Norðurhelli	207,9 kr.
N1 Skógarlind	207,9 kr.
Orkan Akureyri, Mýrarvegi	207,4 kr.

krónum á lægsta og hæsta verði hjá sama félaginu.

„Það er ekki langt á milli staða á höfuðborgarsvæðinu en með því að keyra einhvern auka kílómetra leggurðu á þig að borga 45 krónum meira eða 45 krónum minna hjá sama félaginu. Það er einhver furðuleg verðmyndun þarna,

sérstaklega á þessum dýrari stöðvum.“

Sé miðað við 50 lítra tank myndi þá muna 2.250 krónum á að fylla bílinn.

Borgar sig fljótt upp

„Ég sá það í einhverjum miðli að þá sagði forstjóri hjá olúfélagi að ástæða þess að þeir

væru með hærra verð en Costco væri sú að þeir gætu ekki rukkað meðlimagjald. En þú ert nú fljótur að taka þetta félagagjald í þessari háu álagningu á bensíni. Svo menn rukka heldur betur meira en það en bjóða enga auka þjónustu í staðinn.“

Runólfur bendir á að meðlimagjaldið í Costco (4.800 kr.) sé fljótt að borga sig upp bara með sparnaðinum sem fylgir lægra eldsneytisgjaldi.

Þó svo að það geti verið eðlilegt að verðmunur sé á bensínlítranum hjá sama söluaðila sé erfitt að skilja þá vegferð sem olúfélögin á Íslandi eru á.

„Það er alveg eðlilegt að það sé hærra verð á stöðum sem eru langt úr alfaraleið, sem eru meira svona öryggis-

ventlar. En almennt í þéttbýlinu, að það sé svona gríðarlegur verðmunur á milli sömu stöðva, það er mjög erfitt að skilja þá verðstefnu.“

Runólfur segir fólk í dag almennt meðvitaðra um bensínverð og sjáist það skýrt á því hversu mikið sé að gera hjá þeim söluaðilum sem bjóða upp á lægstu verðin og hvað það sé mun minna að gera hjá þeim sem rukka hærra gjald. Því telur hann að þróunin á næstunni verði í átt að lægra verði hér á landi og telur líklegt að hækkunarfasi heimsverðsins sé búinn í bili.

„Þessi öld olúunnar er enn við lýði þó að við sjáum fram á það að í komandi framtíð muni draga úr vægi olú með orkugjafaskiptum,“ segir Runólfur. ■

Skiltagerð og merkingar

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

XPRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR



BÍLAMERKINGAR

Xprent.is



SKILTAGERÐ



KYNNINGARSVÆÐI



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

Við erum stolt af því að vera



Framúrskarandi fyrirtæki

VIÐ ERUM SÉRFRÆÐINGAR Í MALBIKUN

Malbikunarframkvæmdir eru okkar sérsvið. Við tökum að okkur malbikun á bílastæðum, stígum, götum, vegum og hvar sem þarf að malbika. Við tryggjum fyrirtaks þjónustu sem svarar ýtrustu gæða- og öryggiskröfum. Hafðu samband.





Tölfræði og háir hælar

Halla Vilhjálmsdóttir Koppel er ein af þessum manneskjum sem virðast hafa lengri sólarhring en við hin. Hún segist ekki þurfa að velja sér einn frama – það megi eiga fleiri en einn og tvo samhliða því að vera móðir og setja fjölskylduna í forgang. Halla og Harry, eiginmaður hennar, eiga þrjú börn á leikskólaaldri og hafa bæði skarað fram úr í breska bankaheiminum.

Dorbjörg
Marínósdóttir
tobba@dv.is



Förðun: Elín Reynisdóttir
Myndir: Sigtryggur Ari
Sérstakar Pakkir: Hótel Borg
Fatnaður: GK

Það mun ekki skaða frama minn að eignast börn eða vera frá vinnu," segir Halla sem býr í London ásamt eiginmanni sínum Harry, og þremur börnum, Louisu, fimm ára, Harry Þór, þriggja ára, og Anitu, eins árs.

Flestir Íslendingar kannast við Höllu fyrst og fremst sem söng- og leikkonu. Halla hefur leikið í kvikmyndum, sjónvarpi, auglýsingum og leikhúsi, var þáttastjórnandi í fyrstu seríu af X-Factor á Íslandi og hefur tekið þátt í undankeppni Eurovision. Hún útskrifaðist frá einum virtasta leiklistarskóla Bretlands, Guildford School of Acting, árið 2004. Halla er ótrúlega áhugaverð persóna sem er stöðugt í leit að áskorunum. Hvort sem það er að komast inn í einn mest

krefjandi skóla heims eða ná fullum nætursvefni þá setur hún undir sig hausinn og nær markmiðum sínum.

Þetta getur alveg gengið upp

Fyrir sex árum starfaði Halla á daginn við leik- og söngverkefni og á kvöldin sinnti hún starfi sínu sem rekstraraðili líkamsræktar- og heilsulindar. Þau hjónin voru nýgift og hún hafði ákveðið að láta gamlan draum rætast og sækja um í Oxford-háskóla í MBA-nám. „Ég sagði manningum mínum á einu af okkar fyrstu stefnumótum að mig hefði alltaf langað í Oxford-háskóla og þegar hann spurði af hverju ég hefði ekki látið verða af því áttaði ég á mig á því að það væri ekkert því til fyrirstöðu. Ég sótti um og komst inn en varð svo skyndilega ólétt. Ég bjóst aldrei við því að verða ólétt svona fljótt," segir Halla sem stefndi á að flytja til Oxford.

„Ég hugsaði: Annað hvort verð ég að fresta öllum mínum plönnum um eitt ár eða bara hjóla í þetta. Svo hugsaði ég bara: Þetta getur alveg

Halla sagði nýlega upp starfi sínu hjá Goldman Sachs fjárfestingarbankanum.

DRAGT: GK
MYND/
SIGTRYGGUR ARI

„Á tímabili fannst mér ég alltaf heyra í brjóstapumpunni og ég man eftir því að hafa komið til dyra með pumpuna á mér í gangi og úti stendur einhver ókunnugur maður.

„Á tímabili fannst mér ég alltaf heyra í brjóstapumpunni og ég man eftir því að hafa komið til dyra með pumpuna á mér í gangi og úti stendur einhver ókunnugur maður. Ég skammaðist mín ekki. Mér var alveg sama. Ég var að láta hlutina ganga upp.“

Halla segir að þó þetta hafi tekið verulega á þá hafi þetta tekist og í kjölfarið sé aðstaðan breytt fyrir konur í sömu sporum. „Allar konur sem komu á eftir mér ganga inn í skóla sem hefur gert þetta áður.“

Myndir þú mæla með þessu við einhverja manneskju?

„Ég er kannski aðeins öðruvísi en annað fólk. Ég sagði sjálfri mér að ég myndi ekki gera þetta svona aftur en með annað barn fór ég aftur í mjög þungan kúrs með tilheyrandi prófum. Og núna með þriðja barn er ég að taka próf frá Cambridge í sjálfbærum fjármálum (e. Sustainable Finance) og fjórða stig í CFA sem snýst að miklu leyti um umhverfisvænni og sjálfbærari fjárfestingar. Ég er því að sérhæfa mig á því sviði. Ég veit ekki hvað þetta er en ég verð ólétt og fer strax að hugsa nám. Þetta er bara algjörlega galið.“

Hún segist þó ekki vera ofurhetja – slíkt sé ekki til. Þetta sé mikil vinna og dugnaður í bland við heppnina sem fylgir því að fá tækifæri og eiga góða að. „Ég hef alveg keyrt mig í kaf. Þá skiptir öllu að eiga gott fólk að og rækta sambandið við það. Hvort sem það er blóðskylt eða ekki. Fólk mitt er öryggisnetið sem bendir mér á klettinn áður en ég geng fram af honum.“

Móðurhlutverkið og mótörhjól

England hefur farið illa út úr kórónaveirufaraldrinum og miklar takmarkanir hafa verið settar þar í landi. Skólum hefur ítrekað verið lokað og útgöngubann verið títt síðustu mánuði.

Hvernig skyldi það fara með geðheilsuna að vera heima í fæðingarorlofi með þrjú börn og vera í námi?

„Það tekur á. Maðurinn minn hefur líka verið að vinna heima stundum 14 tíma vinnudag í mjög krefjandi starfi og er mikið á vídeó-fundum. Þá er stanslaust verið að sussa á krakkana og ekki hægt að kveikja á blandaranum því

þá eru svo mikil læti. Þetta er ekkert hægt til lengdar og börnin upplifa það sem mikla höfnun þegar það er alltaf verið að sussa á þau. Ég ákvað því að koma heim í allavega mánuð svo hann fengi rými til að sinna sinni vinnu og ég og börnin gætum notið okkar hér.“

Að því sögðu hefur hún verið mikið með börnin heima og á löngum köflum hefur ekki verið hægt að fara með börnin á róló þar sem ekki er ætlast til þess að fólk sé á ferli í London nema í nauðsynlegum erindagjörðum.

„Mér finnst skipta miklu máli að skipuleggja vel og vera svo opin fyrir því að planið gangi ekki upp. Það er eina leiðin til að láta þetta ganga upp. Það þarf að vera sveigjanleiki, þá líður öllum betur.“

Þrátt fyrir krefjandi ár sem einkennist af einangrun blómstrar Halla í móðurhlutverkinu. Hún finnur á einhvern undraverðan hátt tíma til að sinna námi, skjótast stöku túr á mótörhjólunum sem hún elskar og stunda líkamsrækt heima með börnunum.

Halla segir að mótörhjólum þeirra hjóna hafi þó verið ýtt til hliðar svo hægt væri að leggja bíl sem rúmar alla fjölskylduna. „Við þurftum sjö manna bíl svo bílstólarnir þrír komist fyrir þannig að ég er komin á strumpastrætó. Ég reyndi að selja manninum mínum það að hann myndi skutla börnunum og ég keyrði við hliðina, á mótörhjólunum. Hann var fljótur að slá þá hugmynd út af borðinu,“ segir hún glettin.

Er hann ekkert að stinga upp á því að þú seljir hjólið?

„Það er svo annað,“ segir hún og hlær. „Þá sting ég upp á því að við seljum hitt hjólið, sem er hans og lítið notað. Við tókum próf á svipuðum tíma en ég fer meira í hjólatúra og notaði það áður fyrr til og frá vinnu.“

Tekur ekki sömu áhættu

Halla hefur alla tíð haft mikla þörf fyrir hreyfingu og stund að líkamsrækt af kappi. Hlaup, skíði, jóga og fjallgöngur eru meðal þess sem hún hefur lagt stund á af sínum einstaka metnaði. Þannig hefur hún til dæmis klifið fjóra af sjö hæstu tindum heims.

Nú er væntanlega lítil tími í fjallablönd?

„Það eru ákveðnir hlutir sem við maðurinn minn ákváðum að gera áður en við eignuðumst börn. Og við gerðum allt sem okkur datt í hug. Ég er sátt. Ég þarf til dæmis ekki að klífa hina þrjá tindana. Mér fyndist ég mjög sjálfhverf ef ég hefði ekki breytt neinu með þrjú lítil börn heima. Ég tek ekki sömu áhættu og áður.“

Hún segist líka ekki hafa neina umfram orku í augnablikinu og það sé allt í lagi. „Svo þarf að hlusta á börnin. Þegar þú ert með mikið af litlu fólk þá þarftu að hlusta mikið.“

Að olnboga sig inn

Halla hefur síðustu ár starfað hjá fjárfestingarbankanum Goldman Sachs í mjög krefjandi umhverfi þar sem algengt er að fólk vinni fram á kvöld alla daga. Hún segist lítið mega ræða umsóknarferlið eða vinnu sína í bankanum sökum trúnaðaryfirlýsinga sem hún þarf að heiðra fram á sinn síðasta dag. Hún kinkar þó kalli þegar ég lýsi sjónvarpsþættinum The Industry sem fjallar um bresk ungmenni sem sækja um læringsstöðu hjá stórum fjárfestingarbankanum í London. „Ég hef reyndar ekki séð þann þátt en þetta umsóknarferli hljómar kunnuglega.“

Þeir sem komast að í starfsnámi í stóru fjárfestingarbankanum þurfa gjarnan að sitja 9-10 viðtöl og leysa flókin reikningsverkefni til þess að komast áfram í næsta viðtal. Í raun mætti horfa á það þannig að kerfið sé sett upp með það fyrir augum að fólk fórni miklu af sínu einkalífi til þess að haldast í starfi. Halla sagði starfi sínu hjá bankanum lausu fyrir nokkrum mánuðum til þess að sinna börnunum.

„Í mínum bransa er ekki óeðlilegt að vera komin í vinnuna fyrir sjö og fara heim klukkan átta. Það kom tímabil þegar ég eignaðist fyrsta barnið mitt að ég sá hana í korter. Ég var farin til vinnu áður en hún vaknaði og hljóp eins hratt og ég gat heim úr lestinni til að ná að sjá hana í korter áður en hún færði að sofa. Ég kom heim sveitt, silkiþússan límd við bakið á mér, hljóp upp stigan því það var fljótara en að bíða eftir lestinni. Það tókst oft ekki og barnfóstran reyndi að hugga mig með því að hún hefði verið svo þreytt að hún hefði bara sofnað. Þetta var

gengið upp! Barnið kom nú mánuðum eftir brúðkaupið en ég hafði byrjaði í skólanum á mánudegi og eignast barnið á miðvikudegi og var svo mætt í skólann vikuna eftir. Ég bjó við hliðina á skólanum og hljóp þarna á milli,“ segir Halla sem er lausnamduð að eðlisfari. Hún ræddi við móður sína Louisu og saman fundu þær lausn. Móðir hennar flutti í kjölfarið til Höllu sem þá var búsett í Oxford en eiginmaður Höllu starfaði í London.

„Mamma vann hjá Icelandair og þeir studdu hana í að vinna frá Oxford svo hún gæti flutt til mín og hjálpað mér með barnið sem ég svo auðvitað skírði í höfuðið á henni. Þetta var eins og boðhlaup. Við mamma skiptumst á að vinna og sinna barninu. Við vorum svo gott „power couple“ og létum þetta ganga upp.“

Bugaðistu ekkert? Þetta hefur væntanlega verið mjög mikið álag?

„Jú, jú. Það var grátið einu sinni á önn. Þetta voru þrjár annir og ég grét þrisvar sem er kannski ekki mikið en ég græt yfirleitt ekki. Ég bjóst alveg við meiri tárnum en eftir á að

hyggja var þetta alveg galið.“

Þrautseigja Höllu vakti mikla athygli og var meðal annars fjallað um hina metnaðargjörnu móður í Financial Times. „Ég hafði hringt í Oxford þegar ég komst að því að ég væri ólétt og sagt þeim frá því og spurt: Hvað segið þið um að ég geri þetta bara samt? Skólinn sagði að það væri alveg undir mér komið.“

Brjóstapumpuherbergi og kæli

Halla segir skólann hafa sýnt henni mikinn stuðning og hafa spurt hana hvað hann gæti gert til að aðstoða hana. „Ég sagði bara ég veit það ekki. Ég hef aldrei eignast barn áður, við verðum að sjá hvernig þetta spilast. Ég var til dæmis komin með mikla brjóstabólgu og hita af því ég náði ekki að gefa barninu fulla gjöf á þeim 20 mínútum sem skólahléið var. Þá fékk ég leyfi til þess að mæta aðeins seinna.“

Í kjölfarið var svo útbúið sérstakt brjósttagjafarherbergi með ísskáp þar sem Halla gat pumpað sig milli tíma og geymt mjólkina í sérstökum kæli.

ömurlegt. Ég tók ákvörðun um að bjóða ekki upp á þetta.“

Halla segir að faraldurinn hafi opnað á ýmsar leiðir hvað sveigjanleika í starfi varðar og það sé mikilvægt fyrir fjölskyldur. „Það er ekkert sem staðfestir að 14 tíma dagur á skrifstofu sé best.“

Þekkir þú einhvern sem vinnur hálfan vinnudag?

„Nei, en ef ég vildi vinna hálfan vinnudag þá verð ég bara sú fyrsta. En það er allt í góðu. Ég er von því að taka slaginn.“

Ertu ekkert hrædd um að það verði erfitt seinna meir að olnboga sig aftur inn í svo eftirsóttu og krefjandi stöðu, komin með þrjú börn og mann sem vinnur einnig í sama geira?

„Nei. Málið er að það er erfidara að fá þetta starf sem ég var í heldur en að komast inn í Harvard. Það eru 0,2 prósentu líkur á því að þú fái starfið ef þú sækir um. Þetta var mjög erfitt. Ég eyddi fimm árum þarna, er búin að gera þetta og læra fullt og þetta er á ferilskránni minni. Ég er í góðum málum.“

Hún segir að það þurfi ekki að skilgreina breytingar sem þessa sem pásu. Fólk sé alltaf að læra og stækka. „Þetta er ekki einu sinni pásu. Í næsta skrefi, þá get ég sameinað í mitt starf allt sem ég hef verið að fókusera á núna og þá þekkingu sem ég hef bætt við mig, þannig að starfið verður enn áhugaverðara.“

Hefur þú meðvitað valið að vera í námi samhliða fæðingarorlofi til að það myndist ekki gat á ferilskránni þinni?

„Nei. Alls ekki. Ég er ekki hrædd við það. Ég get alveg ráðið ókunnuga manneskju inn á heimilið en ég hef bara núll áhuga á því. Það er ekki það sem hentar okkur núna. Nú ætla ég að vitna í merkilegan mann. „Velgengni er punktur á tímalínu, það er ekki varanlegt ástand,“ þetta sagði Will.I.Am,“ segir Halla og hlær og vísar í athafnamanninn og rapparann sem löngum hefur verið kenndur við hljómsveit sína Black Eyed Peas.

„Það eru ekki allir alltaf alveg með þetta. Þér þarf ekki alltaf að ganga ótrúlega vel. Stundum gengur ekki vel eða þú ert að einbeita þér að öðru en vinnunni. Þú ert þá að vaxa.“

Hún bendir á að fólk sé sífellt að læra og breytast og í því felist tækifæri. „Stór fyrirtæki eru í meiri mæli að sjá mikilvægi þess að starfsfólk sé með fjölbreytta hugsun. Og þá dugar ekki að allir séu með svipaða menntun. Lærðu ýmislegt, fjölbreytt hugsun sprettur af því. Vissulega þarf maður að vinna mikið og eyða mikilli orku og tíma í nám en allt hitt skiptir líka máli. Þú getur alltaf nýtt alla þína reynslu, alveg sama hver hún er. Mæður eru til dæmis öðruvísi verðbréfamiðlarar en barnlausir karlmenn. Fjölbreytnin er svo mikilvæg, ekki öll eggin í eina körfu.“



Halla hefur klifið fjóra af sjö hæstu tindum heims.

FATNAÐUR: GK MYND/SIGTRYGGUR

“Mæður eru til dæmis öðruvísi verðbréfamiðlarar en barnlausir karlmenn.”

Úreltur hugsunarháttur

Verðbréfaheimurinn er hraður og fyrir mörgum óskiljanlegur. Miklir fjármunir geta brunnið upp á örskömmum tíma og mistök þar geta verið dýrkeypt.

Það hlýtur að vera ansi erfitt að ráðstafa miklum eignum og fjármunum og hvað þá þegar það gengur ekki upp og fólk tapar eða þú gerir mistök?

„Það sem kallast ábyrgar fjárfestingar eiga hug minn allan núna. Ábyrgar fjárfestingar eru fjárfestingaraðferðir sem taka mið af umhverfislegum og félagslegum þáttum og stjórnháttum (e. ESG) við fjárfestingarákvarðanir með

það að markmiði að draga úr áhættu og skila sjálfbærri ávöxtun til langs tíma. Þarna er komið mikið inn á siðfræði og félagsfræði. Stór hluti af því er líka að sporna við spillingu og hvernig fólk hugsar í fjármálum. Þessi skammtíma-hugsun um að græða mikið hratt er úrelt. Ef þú gerir hlutina út frá þinni bestu vitund, eins vel og þú getur fyrir þá sem þú starfar fyrir, þá líður þér ekki illa ef þú gerir mistök. Þú gerir alltaf það besta í stöðunni.“

Í tengslum við ábyrgar fjárfestingar er einnig talað um mikilvægi þess að fjárfesta í grænum skuldabréfum sem

eru þá í fyrirtækjum þar sem horft er til umhverfisþátta með afgerandi hætti. Reynslan víða erlendis hefur sýnt að ávöxtun grænna skuldabréfa er ekki síðri en hefðbundinna.

„Þú ert ekki að fá verri kjör ef þú kaupir grænt skuldabréf. Það hefur verið misskilningur að það sé kostnaðarsamara því kannanir hafa sýnt að fyrirtæki sem skora hátt á þeim kvarða sem nýttur er til að meta hvort hægt sé að skilgreina hlutabréfin í þeim sem græn, eru talin líklegri til þess ganga vel.“

Öskrar í baði

Hjónin starfa sem áður segir bæði í fjárfestingarbankageiranum. Halla segir þau þó vera hvort á sinni hillunni. Hún hafi starfað á „the trading floor“ þar sem verið er að selja og kaupa hlutabréf, skuldabréf og afleiður en Harry sé á hinni hliðinni og vinni með útgáfu skuldabréfa.

„Í fjárfestingarbönkum er kínverskur veggur sem aðskilur viðkvæmar upplýsingar og almennan markað. Mér finnst mjög áhugavert það sem Harry starfar við en í flestum tilfellum væri það lögbrot ef við ræddum okkar verkefni. Þetta eru líka það ólík störf

að við getum ekki beint gefið hvort öðru ráð.“

Í þáttum á borð við hinn norska Exit og bandaríska Billions er verðbréfabransinn sýndur sem mjög hraður, aggressífur, menn öskra í símann og virðast oft á barmi taugaáfalls.

Viðtalsferlið hjá mörgum bankanna er eitt og sér þolraun fyrir taugarar. Halla segir að þá komi leiklistin sterk inn. „Ég er von að vinna undir álagi og það er ekki auðvelt að slá mig út af laginu. Í þessu starfi er gerð sú krafa að þú sért pollróleg þegar allt fer til fjadans.“

Kemur þú svo heim í lok erfiðs dags og öskrar í lófann?

„Það er meira svona kampa-vínsglas í baði og öskra ofan í vatnið. Annars nota ég listina mikið til þess að losa út og vinna úr tilfinningum. Ég er alltaf semjandi hvort sem það er tónlist eða að skrifa. Ef einhver gerir mig brjálaða þá beini ég því í gegnum listina. Skrifa einhvern súran karakter í leikverk og afgreiði hann þar.“

Að því sögðu þá dugar listin ekki ein og sér og þar kemur stærðfræðiastríðan inn, sem drifur Höllu áfram í sínum störfum í fjármálageiranum. „Ég hef alltaf verið rosalegt stærðfræðinörd og hef til dæmi mikinn áhuga á afleiðuvíðskiptum því þau eru stærðfræðilega flókin. Þabbi var stærðfræði- og eðlisfræðikennari og er tónlistarmaður svo við erum mjög lík og vinnum vel saman. Ég geri líka mikið af tónlist með honum.“

Þabbi Höllu er Vilhjálmur Guðjónsson, gítar-, saxófón- og píanóleikari, en hann spilaði lengi vel í húsbandi RÚV í Eurovision-undankeppnum sem Halla tók einmitt eitt sinn þátt í og útilokar ekki að gera á ný. „Einn starfsframi útilokar ekki annan, þvert á móti. Ég er alltaf að semja tónlist líka.“

Tölfræðin og háir hælur

Talið berst að kynjamisrétti. Halla segir launamisrétti og ójafnvægi á vinnustað vera svipað í Bretlandi og Íslandi. „Það er staðreynd að það er misrétti. Ég hef tekist á við það af hörku. Ég læt heyra í mér og stundum þýðir það að mér sé ýtt til hliðar en ég læt ekki vaða yfir mig. Ég er hörd í horn að taka. Það er ólíklegt að öllum líki það og mér er alveg sama. Ég ætla ekki að biðja um leyfi eða rými – ég tek það. Ég biðst ekki afsökunar á sjálfri mér.“

Hvað með að aðlaga þig umhverfinu til þess að falla betur inn. Til dæmis í klæðnaði?

„Ég fer til dæmis alltaf á háum hælum á fundi því ég hef tölfræðina alltaf í huga. Hávaxið fólk er til dæmis almennt með hærri laun. Tölfræðin segir mér líka að það sé líklegt að stærsti hluti fólksins á fundinum séu karlmenn og að þeir séu flestir hærri en ég. Ég vil ekki vera mikið lægri en þeir svo ég fer á hælum. En það er fyrir mig.“ ■



Garða- og
tómstundakerrur
frá:
155.900 kr.

VORBOÐINN LJÚFI ER MÆTTUR

FYRSTA SENDING ÁRSINS AF BRENDERUP KERRUM KOMIN

Brenderup kerrur leysa allar tegundir flutninga enda er úrvalið mjög fjölbreytt. Þær eru fyrir löngu búnar að sanna sig við íslenskar aðstæður sem harðgerðar, öruggar og vel smíðaðar kerrur með góða aksturseiginleika. Komdu í Bílanaust og fáðu upplýsingar um Brenderup kerrur.



Tækjakerrur
frá:
1.359.900 kr.

Íðnaðarkerrur
frá:
319.900 kr.



Bílanaust
Á FULLRI FERÐ

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

www.bilanaust.is

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Sjö ár eru síðan þá tvítugur sonur Áslaugar Kristjánsdóttur var dæmdur í fangelsi en hann sat dóminn af sér á Litla-Hrauni, Kvíabryggju og á Sogni. „Hann tók ofskammt af lyfjum ári áður og ég vissi lengi vel ekki hvort hann myndi lifa það af. Ári seinna fór hann síðan inn á Litla-Hraun. Hann hafði áður fengið nokkra dóma sem voru skilorðsbundnir vegna ungs aldurs. Hann rauf síðan skilorð og fór þá inn.“

Áslaug segir það hafa verið hræðilegt að fá þær fregnir að sonur hennar hefði verið dæmdur í fangelsi. „Það greip mig enginn. Ég kenndi sjálfri mér um, að ég væri svona ómöguleg móðir og hefði aldrei verið á réttum stað á réttum tíma. Það er mikil skömm sem fylgir því þegar barnið manns er komið í fangelsi og fordómur víða.“

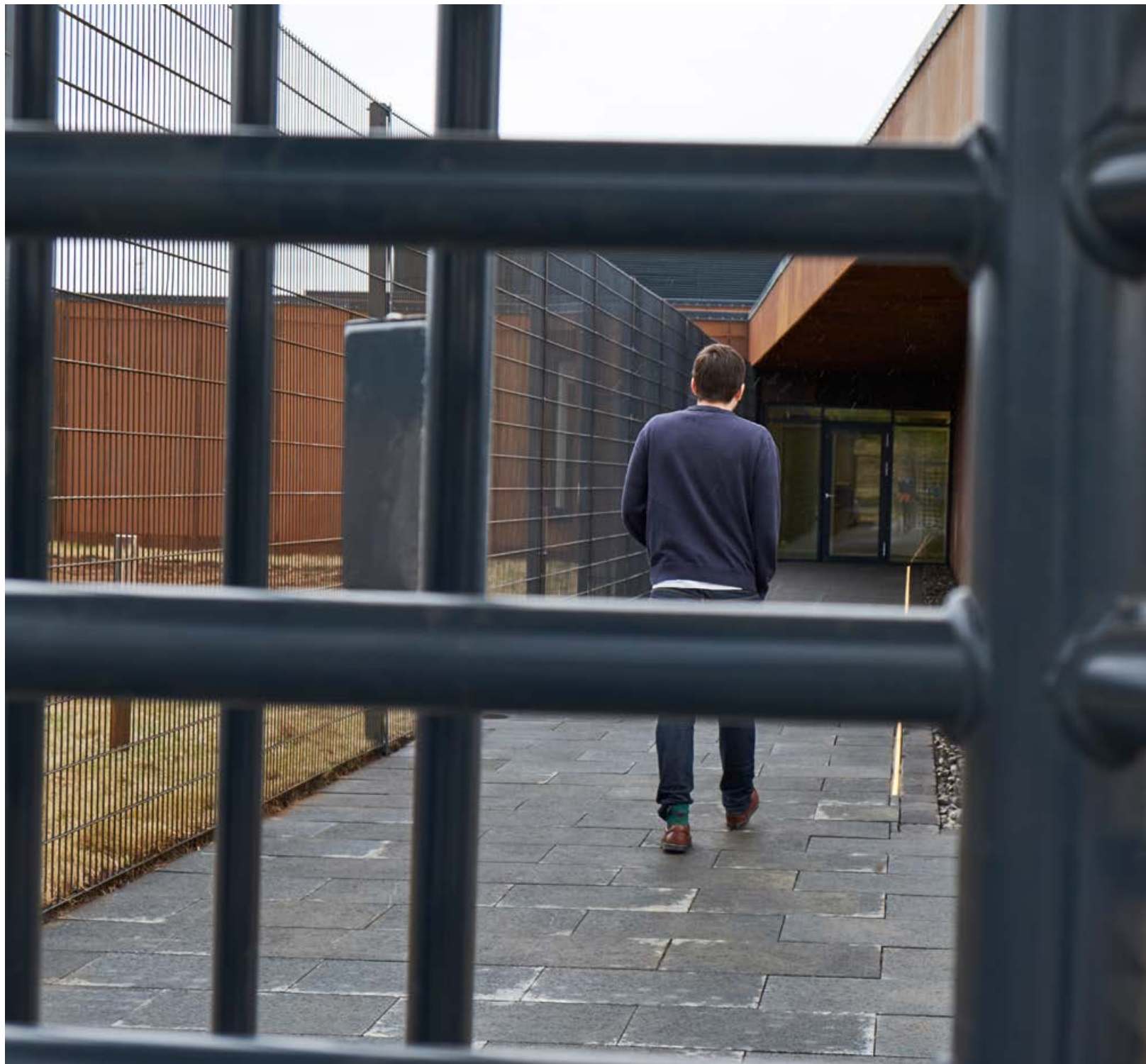
Deyfði sig með áfengi

Hún á þrjú börn og eitt fósturbarn. Þessi tiltekni sonur hennar hafði lengi átt við ýmsan vanda að etja en þegar hann hætti að taka ADHD-lyfin sín fjórtán ára gamall var leiðin brött niður á við. „Í mörg ár komst ekkert annað að hjá mér en hvar hann væri og hvað hann væri að gera. Ég var alltaf með áhyggjur af honum. Hann var varla búinn að fá bílpróf þegar hann missti það og var alltaf í sífelldum vandræðum.“

Ég fór að deyfa mig með áfengi, líka bara til að geta sofnað á kvöldin en vaknaði aftur nokkrum klukkutímum seinna. Á endanum gat ég ekki meira og fann að ég gat ekki lengur hugsað almennilega um hin börnin mín. Ég fór þá í meðferð og var í dagsleyfi frá Vog þegar ég las í fréttunum að það væri búíð að dæma hann. Eftir þetta hef ég ákveðið óþol gagnvart fjölmiðlum og sérstaklega kommentakerfunum og allri fyrirlitningunni sem birtist þar. Ég hafði leyfi til að gista heima og koma aftur á Vog næsta dag en ég fékk svo mikið af símtölum um strákinn minn að ég endaði með því að slökkva á símanum og fara aftur inn á Vog seinna um daginn. Þetta var á afmælisdaginn hans og ég bara hrundi andlega.“

Áhyggjufull systkini

Áslaug segist aldrei hafa fengið upplýsingar um að hún hefði getað talað við fangaprest, en hún er kristinnar trúar og segist sannarlega hefðu þegið það ef hún hefði vitað af þeirri þjónustu. „Ég hefði viljað fá inn grip hvað mig sjálfa varðar og aðstoð með hin börnin. Ég hefði viljað að þau fengju sálfræðiaðstoð og fá hjálp til að útskýra fyrir þeim hvar bróðir þeirra var. Þau voru með miklar áhyggjur af honum og í hverju



ÉG KENNDI SJÁLFRI MÉR UM

Ekkert grípur aðstandendur þegar fólk fer í fangelsi. Oft fylgir því mikil vanlíðan að eiga ástvin sem situr inni fyrir afbrot. Fangaprestur segir að það ætti að vera hluti af velferðarkerfinu að hjálpa aðstandendum. Tvær mæður ungra fanga segja sögu sína sem er lituð af sjálfsásökunum.

hann myndi lenda. Þau hafa auðvitað horft á bíómyndir og vita hvað gerist í fangelsum.

Foreldrar fanga sem eiga önnur börn verða að fá að geta hreinsað hausinn til að geta verið til staðar fyrir hin börnin. Það var enginn sem sagði við mig: Viltu ekki bara fá viðtal hjá sálfræðingi? Ég fékk á endanum viðtal fyrir yngsta son minn, sem var mjög reiður fyrir hönd bróður síns, hjá fjölskylduþjónustu SÁÁ en hann neitaði að fara og það var enginn til að hjálpa mér að fara með hann.“

Hún segist hafa verið mjög þakklát þegar sonur hennar fékk að fara á Kvíabryggju. „Hann hafði þá orðið fyrir hótunum af hálfu samfanga á Litla-Hrauni. Hann var bara

rét tvítugur og hræddur. Ég heimsótti hann einu sinni og sá að hann var með glóðarauga. Hann sagðist hafa labbað á hurð en ég vissi betur.“

Á Kvíabryggju kynntist hann tveimur föngum sem voru að afplána vegna dóma sem tengdust bankahruninu. Annar þeirra kenndi honum að reikna og hinn greiddi seinna fyrir hann skólagjöld. Strákurinn minn fann veski eiginkonu annars þeirra, fullt af peningum, eftir að hún kom í heimsókn en hann skilaði því. Þeir sögðust sjá það góða í honum og að hann ætti framtíðina fyrir sér.“

Einmana þegar hann losnaði

Áslaug segir að sonur hennar

sé í dag þakklátur fyrir að hafa verið dæmdur í fangelsi svona ungur því annars hefði hann eflaust áfram fetað veg afbrota. Hann er edrú enn þann dag í dag, en hún segir það hvorki ríki, sveitarfélagi né Fangelsismálastofnun að þakka.

„Eftir að hann losnaði út fór hann á AA-fundi og hitti gamlan vin minn sem tók hann upp á sína arma. Sonur minn var þá á Vernd en sagði við mig: „Mamma, ég veit ekki hvernig ég á að borga leiguna,“ því hann var bara að sinna samfélagsþjónustu. Þetta kerfi er svo öfugsnúið. Hann var þarna mjög einmana því allir vinir hans voru í neyslu. Vinur minn fann handa honum vinnu og tók hann upp á sína arma.

Sá maður var honum eins og faðir og er enn til staðar.“

Sonur hennar er enn í námi og fer reglulega með AA-fundi í fangelsin. Hún hvetur aðstandendur fanga til að hika ekki við að leita sér aðstoðar. „Þó að þeir þurfi að fara á geðdeild. Fólk þarf að fá hjálp með líðan sína. Oft skammast fólk sín fyrir að leita sér hjálpar og vill ekki láta neinn sjá sig hér eða þar. Margir nærast á því að tala illa um aðra en við verðum að rísa upp fyrir það. Ég vildi bara óska að það væri eitthvert kerfi sem myndi sjálfkrafa grípa aðstandendur í þessum aðstæðum,“ segir Áslaug.

Byrgði tilfinningarnar inni

Móðir annars ungs fanga fór í



Það er yfirleitt mikið áfall fyrir fjölskyldur fanga að horfa á eftir þeim inn í fangelsi.

MYND/ANTON BRINK

ÞURFUM AÐ GRÍPA FJÖLSKYLDUR FANGA

Sérstakur fangaprestur þjóðkirkjunnar starfar í fangelsunum sem veitir föngum og aðstandendum þeirra þjónustu. „Mitt frumverkefni er að hitta fangana, sinna helgihaldi og sálgæslu. Sem betur fer fylgir þeim oft fjölskylda. Aðstandendum er velkomið að hafa samband við mig og margir gera það,“ segir séra Sigrún Óskarsdóttir sem tók við embætti fangaprests í mars 2020.

Þjónusta fangaprests einskorðast ekki við þá sem eru í þjóðkirkjunni heldur stendur hún öllum til boða sem þiggja vilja þjónustuna.

Segja börnunum satt

„Oft hefur fólk samband vegna barna fanga og vill fá leiðsögn um hvernig er best að tala um fangavistina við þau. Það reynist best að segja alltaf satt en taka mið af aldri barnsins við nánari útskýringar. Við fullorðna fólk þjónustunnar oft filter á það sem við segjum en börnin koma sér beint að kjarna málsins og segja jafnvel við pabba eða mömmu það sem allir eru að hugsa: „Hvernig datt þér í hug að gera þetta! Þú veist að það er bannað!“

Þá segir Sigrún að margir leiti til hennar því þeir séu trúaðir, vilji láta biðja fyrir sér og sínu fólki og vilja létta á sér andlega. Hún segist hafa fullan skilning á því að ekki vilji allir leita til kirkjunnar.

Ábyrgð samfélagsins

Þeir aðstandendur sem vilja ekki þjónustu prests heldur frekar sálfræðing eða viðlíka þjónustu þurfa að hafa frumkvæði að því að sækja hana og greiða sjálfir fyrir. „Í draumasamfélagi væri kerfi sem



Séra Sigrún Óskarsdóttir fangaprestur veitir föngum og aðstandendum þeirra sálgæslu.

MYND/VALLI

færi af stað þegar fólk fer í fangelsi því þetta er mikið áfall fyrir mun fleiri en fangann sjálfan. Ég myndi telja eðlilegt að það væri hluti af okkar velferðarkerfi að aðstandendum væri að fyrra bragði boðin ákveðin aðstoð. Ég er ekki viss um að þetta ætti endilega að vera á vegum fangelsismálayfirvalda en velti því upp hvort þetta sé þjónusta

sem ríki eða sveitarfélögin myndu halda utan um. Þetta er hópur sem þarf þjónustu og við sem samfélag eigum að axla þá ábyrgð.“

Eitt af því sem margir aðstandendur glíma við eru sjálfsásakanir og skömm. „Það er mikilvægt að stinga á kýlin og tala opinátt um hlutina eins og þeir eru þó það sé sárt.“

vanskil til að geta hjálpað syni sínum að greiða niður skuldir meðan hann var í afplánun. Hún þurfti að eiga frumkvæði að því að leita sér andlegrar aðstoðar því ekkert slíkt er í boði sérstaklega fyrir aðstandendur. Sonur konunnar var handtekinn um tvítugt eftir að hafa smyglað fíkniefnum. Hún segir það hafa haft alvarleg áhrif á andlega heilsu sína að sonur hennar var dæmdur í fangelsi.

„Ég tók þetta mjög nærri mér og þessu fylgdi mikil skömm. Ég skammaðist mín samt ekki fyrir hann heldur kenndi ég sjálfri mér um og spurði mig hvar mér hefði mistekist í uppeldinu og hvernig það hefði gerst að sonur minn væri í fangelsi,“ segir hún.

Hann var handtekinn erlendis, hafði sagt móður sinni að hann væri að fara í skemmtiferð en hún heyrði síðan ekki frá honum vikum saman og vissi ekkert um afdrif hans. Eftir að hún loks komst að því að hann var í fangelsi fékk hún lítinn stuðning frá fólkinu í kring um sig. „Fólk sagði við mig að ég ætti bara að vera þakklát fyrir að hann væri á lífi og á öruggum stað, en mér leið samt illa. Ég reyndi að bita bara á jaxlinn og byrgði allar tilfinningar inni.“

Þegar hann var enn í fangelsi erlendis fékk hún ekki að tala við hann í síma en sendi honum bréf. „Það eina sem ég gat gert var að biðja fyrir honum.“ Hann var dæmdur úti en kom síðan heim til að klára afplánun.

Kvíði og vanlíðan

Þau voru búsett á landsbyggðinni og fannst móðurinni eins og allt samfélagið dæmdi hana. „Mér fannst allir vita þetta og að allir væru að horfa á mig. Ég lokaði mig á endanum alveg af og fór ekki einu sinni út í matvöruhúsið heldur fékk fólk til að kaupa inn fyrir mig.“

Ekkert kerfi var til staðar sem hélt utan um hana og þurfti hún sjálf að leita eftir aðstoð geðlæknis, sálfræðings og iðjuþjálfara til að koma sér aftur af stað. „Mér finnst að þegar svona kemur upp eigi að vera í boði áfallahjálp fyrir aðstandendur og eitthvert teymi sem hægt er að leita til. Ég var uppfull af kvíða, skömm og vanlíðan. Ég var síðan mjög heppin með það fagfólk sem ég leitaði til. Þegar ég treysti mér ekki til að fara út kom iðjuþjálfari og fór með mér í göngutúr.“

Á meðan á afplánun stóð fékk sonur hennar 9 þúsund krónur á viku frá hinu opinbera í dagpening, 36 þúsund

“Mér finnst að þegar svona kemur upp eigi að vera í boði áfallahjálp fyrir aðstandendur.

á mánuði, sem áttu að duga honum fyrir mat, tannlækna-kostnaði, klippingu og öðru. Hann hafði því ekki sjálfur tók á að greiða niður skuldir samhliða.

Mætti fordómum

Hann var orðinn edrú áður en hann fór í fangelsi og hún ákvað að aðstoða hann við að greiða niður skuldir á meðan hann var í afplánun.

„Ég sagði við hann að ég ætlaði að hjálpa honum að byrja á núllpunkti. Hann var með lítið lán og fleira sem ég hjálpaði honum að greiða

niður. Ég fór í bankann og bað um frystingu á mínu eigin láni eða vildi fá að lækka greiðslubyrðina þannig að ég gæti aðstoðað hann. Ég kom að lokum þyrma því það mæta manni alls staðar fordómar þegar maður nefnir fangelsi. Ég varð að velja á milli þess að hjálpa syni mínum eða greiða af láninu mínu. Ég er á van-skilaskrá í dag en ég er sátt við þessa ákvörðun þó ég hefði vissulega viljað geta staðið í skilum með mitt,“ segir móðirin og tekur fram að sonur hennar viti ekki af þessum fórnarkostnaði hennar.

Yndislegt líf í dag

Hún segir það hafa verið erfitt að vita af syni sínum lokum inni og að hún hafi ekki getað hitt hann þegar hún vildi. „Þegar ég kom í heim-sókn var bara eitt herbergi þar sem voru tveir stólar, sófi og borð. Hann var oft búinn að baka handa mér vöfflur þegar ég kom og við fengum einn klukkutíma saman. Þetta tók á.“

Honum vegnar vel í dag, á fjölskyldu og er búinn að koma sér vel fyrir. „Hann á yndislegt líf og ég er ánægð með að hafa getað hjálpað honum fjárhagslega, þó það hafi ekki verið mikið, þannig að hann gat byrjað á núlli þegar hann kom aftur út. Þá gat hann byrjað lífið sitt,“ segir móðirin.

Hún er einnig á mun betri stað í dag. „Ég fór á Al-Anon fundi og á meðvirkninám-skeið. Ég var bullandi með-virk, bæði áður og meðan hann var inni. Maður veikist bara sjálfur. Mér finnst að það ætti eitthvert kerfi að grípa aðstandendur. Ekki síst því margir sem lenda í fangelsi eru búnir að missa marga frá sér og ég held að það skipti miklu að þeir sem eru á þessari braut hafi aðstandendur í góðu ásigkomulagi til að styðja þá.“ ■

SMOKKURINN FJARLÆGÐUR Í LAUMI

Dómstólar víða erlendis hafa komist að þeirri niðurstöðu að um kynferðisbrot sé að ræða þegar smokkur er fjarlægður í laumi. Óvíst er hvort íslensk lög nái yfir slíka háttsemi.

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



Hugtakið laumun eða „stealth“ eins og það er kallað á ensku, lýsir þeirri háttsemi að karlmaður fjarlægir laumulega smokkinn meðan á samförum stendur, án vitneskju eða samþykkis rekkjunautarins, annað hvort með því að fjarlægja smokkinn algjörlega eða eyðileggja hann vísvitandi.

Hugtakið vekur athygli

Það vakti almenna athygli á hugtakinu þegar lögmaðurinn Alexandra Brosky skrifaði grein sem birtist í lögfræðitímariti í Bandaríkjunum þar sem hún velti fyrir sér lagalegri stöðu þeirra sem verða fyrir barðinu á slíkri háttsemi. Greinin birtist árið 2017 og í henni greindi Alexandra frá reynslu þolenda laumunar og þeim afleiðingum sem háttsemin hafði á líf þeirra og heilsu.

Polendur sem ræddu við Alexöndru upplifðu að brotið hefði verið á sér en töldu sig þó ekki hafa lagaleg úrræði til að leita réttar síns. Litu þau á þetta sem nokkurs konar ígildi nauðgunar.

Í greininni var jafnframt vísað til þess að á netinu mætti finna fjölda vefsíðna sem og spjallsvæða þar sem karlmenn hvetja til laumunar, deila „árangurssögum“ og góðum ráðum um hvernig best sé að bera sig að til að rekkjunauturinn verði einskis var.

Ein af hverjum þremur

Í kjölfar þess að greinin birtist var fyrirbærið rannsakað í fyrsta sinn. Rannsóknin fór fram í Ástralíu og voru niðurstöður hennar birtar árið 2018. Af þátttakendum rannsóknarinnar höfðu 32 prósent kvenna lent í laumun, eða ein af hverjum þremur, og jafnframt 19 prósent karlkyns þátttakenda sem stunda kynlíf með öðrum karlmönnum.

Eftir að umræðan um laumun hófst hafa menn velt fyrir sér lagalegri stöðu þolenda. Í lokaorðum greinar Alexöndru segir:

„Þó svo lögini taki ekki beint til þessara tilvika þá er ósamþykkt fjarlægging á smokk skaðleg háttsemi og oft er um kynbundið kynferðisofbeldi að ræða. Þó svo hægt sé að fella brotin undir gildandi lagaákvæði þá væri með nýjum lögum hægt að auka líkurnar á því að þolendur geti leitað réttar síns [...] laumun er ekki eitthvað sem bara minnir á of-



Fáðu samþykki áður en þú fjarlægir smokkinn.
MYND/BSIP

beldi heldur er ofbeldi í sjálfu sér.”

Íslensk lög

En hvernig er staðan á Íslandi? Skilgreiningu almennra hegningarlaga á nauðgun var breytt árið 2018 og er hún nú skilgreind sem samræði eða önnur kynferðismök án samþykkis. Íslenskir dómstólar hafa áður slegið því föstu að í þessari skilgreiningu felst að samþykki þurfi að liggja fyrir frá því að samfarir hefjast og þar til þeim lýkur og samþykki þarf fyrir öllum athöfnum þar á milli. Í því ljósi væri ekki óvarlegt að líta svo á að um leið og smokkurinn er fjarlægður sé ekki lengur samþykki til staðar og um nauðgun að ræða.

Þar að auki segir einnig í hegningarlögum að enn fremur sé um nauðgun að ræða þegar blekkingum er beitt eða þegar villa annars er nýtt til að hafa við hann samræði eða önnur kynferðismök. Svo að viljandi fjarlægja smokk án þess að fá samþykki eða láta vita, hlýtur að fela bæði í sér blekkingu og það að nýta sér villu rekkjunautsins.

Þetta er þó ekki klippt og skorið. Samkvæmt Steinunni Gyðju- og Guðjónsdóttur, talskonu Stígamóta, er laumun klárlega dæmi um kynferðisofbeldi. Hins vegar sé ekki víst að gildandi lög á Íslandi nái yfir slík tilvik. Miðað við dómaframkvæmd þar sem reynir á blekkingu í tengslum við nauðgun séu líkur til þess að ekki sé hægt að sækja menn til saka fyrir laumun.

Sigrún Jóhannesdóttir lög-

maður segist hafa heyrt af tilfellum laumunar á Íslandi. „Ég get alveg staðfest að það er aukning á að það heyrir af þessu broti og það tengist því að konur eru í dag meðvitaðri um það hvenær brotið er á þeim. Ég veit þó ekki til þess að þetta hafi verið kært eitt og sér sem sjálfstætt brot en þetta hefur verið kært sem hluti af máli.“

Enginn smokkur, ekkert samþykki

Vilji löggjafans skiptir máli þegar lagaákvæði eru túlkuð á Íslandi. Í skýringum sem fylgdu frumvarpi til breyttrar skilgreiningar á inntaki nauðgunar segir að með breytingunni sé verið að leggja aukna áherslu á kynfrelsi og ákvörðunararrétt einstaklingsins. Með breytingunni sé samþykki sett í forgrunn og skipti þá höfuðmáli „hvort viðkomandi hafi samþykkt að taka þátt í kynferðislegri athöfn eða ekki“. Með breytingunni var einnig vonað að áherslan á samþykki samhliða aukinni fræðslu myndi leiða til þess að ungt fólk yrði meðvitað um mikilvægi þess að samþykki liggja fyrir.

Út frá þessum yfirlýsingum mætti telja óvarlegt að álykta að laumun sé brot á ákvörðunararrétti og kynfrelsi einstaklings. Kynlíf hefur þá verið samþykkt á grundvelli þess að smokkurinn sé notaður og með því að fjarlægja smokkinn án samþykkis er samþykkið ekki lengur til staðar.

Stígamót hafa undanfarið árið staðið fyrir herferð sem kallast Sjúk ást en hún miðlar

áð því að fræða ungt fólk um skaðlega hegðun í nánum samskiptum og ástarsamböndum. Á vefsíðu herferðarinnar eru taldar upp margar birtingarmyndir kynferðisofbeldis og áreitni. Eitt atriðið er: „Að neita að nota smokk eða taka hann af án þess að bólfélaginn viti af því.“

Frá árinu 2017 hafa erlendir fjölmiðlar birt nafnlausar frásagnir karlmanna sem leggja stund á laumun. Útskýra þeir háttsemi sína með því að kynlíf sé betra án smokks og þeir hafi réttinn til að dreifa erfðaefni sínu að vild. Eins halda þeir því margir fram að um leið og kynlífi sé haldið áfram og rekkjunautur veiti engar mótbárur þá felist í því samþykki því að rekkjunauturinn ætti að taka eftir því að smokkurinn sé úr leik. Rétt er að taka fram að þetta stenst enga skoðun.

Dæmdir fyrir kynferðisbrot

Dómstólar erlendis hafa fengið til sín mál sem varða laumun. Í Kanada árið 2014 var karlmaður sakfelldur fyrir kynferðisbrot fyrir að stinga göt á smokka. Í janúar 2017 var karlmaður sakfelldur fyrir laumun í Sviss. Í héraðsdómi var hann dæmdur fyrir nauðgun en dómurinn var mildaður hjá áfrýjunardómstól í kynferðislegri áreitni.

Árið 2018 var þýskur lögreglumaður sakfelldur fyrir kynferðisbrot eftir að hafa fjarlægt smokk án samþykkis. Hann var dæmdur í átta mánaða skilorðsbundið fangelsi og þurfti að greiða 450 þúsund í skaðabætur. Árið 2016 var

kynferðisbrotakafla þýskra hegningarlaga breytt og aukin áhersla lögð á samþykki, áþekkar breytingar og áttu sér stað hér á Íslandi nokkru síðar.

Í Kaliforníuríki í Bandaríkjunum var nýlega lagt fram frumvarp um að gera laumun refsiverða. Ef frumvarpið verður samþykkt þá væri það ólöglegt að valda því að getnaðarlim sem smokkur hefur verið tekinn af sé komið í snertingu við kynfæri annars sem hefur ekki veitt samþykki.

Kvíði, vantrú og reiði

Polendur laumunar hafa lýst reynslu sinni við erlenda miðla síðustu ár. Ein greindi frá því í samtali við The Guardian að hjásvæfill hennar hefði ítrekað beðið um leyfi til að fjarlægja smokkinn en hún hafði í öll skiptin neitað. Að kynlífinu loknu komst hún að því að hann hafði virt neitun hennar að vettugi og fjarlægt smokkinn án hennar vitundar. Annar þolandi lýsti reynslu sinni í samtali við Cosmopolitan:

„Ég fann fyrir ofsakvíða, vantrú og reiði allt á sama tíma og ég man að ég grét og öskraði á hann. Ég spurði hann ítrekað hvers vegna hann hefði gert þetta, jafnvel eftir að hann hafði svarað mér. Ég gat ekki skilið þetta. [...] Mér verður óglatt að hugsa til þess að sumir menn kenna öðrum mönnum hvernig á að gera þetta með góðum árangri. Jafnvel þó nú sé komið hugtak til að lýsa þessu hátterni þá er þetta ekki nýtt af nálinni. Laumun er alvarlegt mál sem þarf að vekja athygli á og stoppa.“ ■



Vilt þú koma skjalamálunum í lag?

1 SYSTEMS OneRecords Mála- og skjalakerfi

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

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

1 SYSTEMS OneQuality



1 SYSTEMS OnePortal Self-Service



Gæða-
stjórnun á
stóran þátt í góðum
árangri fyrirtækja.

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

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



MoReq2

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



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



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

Heimir
Hannesson
heimir@dv.is



Í fyrra runnu 248.827.000.000 krónur til heilbrigðismála á Íslandi, eða um 650 þúsund krónur á mann á ári. Af því fór um helmingur í spítalabjónustu. Það skal því engan undra að tekist sé á um hvernig þessum aukum er eytt. Á hverju ári eru heilbrigðismálin fyrirferðarmikið bitbein í íslenskum stjórnámálum. Með hverjum nýjum ráðherra í heilbrigðisráðuneytinu koma svo nýjar áherslur, ný frumvörp og fleiri reglugerðir. Á þeim tveimur og hálfum mánuðum sem liðin eru af þessu ári hafa níu reglugerðir verið settar af heilbrigðisráðherra. Í fyrra voru þær 40. Við þær bætast svo ótal samningar þar sem ríkið, ráðuneytið, Sjúkratryggingar Íslands, heilsugæslan, Rauði krossinn, Krabbameinsfélagið, sjálfstætt starfandi læknar og sjúkráþjálfarar, stéttarfélag heilbrigðisstétta, Landspítalans og annarra sjúkrahúsa og svo ótal fleiri semja sín á milli um kaup og sölu á heilbrigðisþjónustu og auðvitað lög sem Alþingi matreiðir ofan í alla ofangreinda.

Niðurstöðunni verður vafalaust best lýst sem bútasams-teppi sem hjúkrar og læknar þau þúsund sem veikjast, slasast, eldast, fæða börn, eða þurfa að öðru leyti á lækni- aðstoð að halda. Í daglegu tali gengur þetta teppi undir nafninu íslenska heilbrigðiskerfið. Hér er því lýst á mannamáli.

Stoðirnar þrjár

Í grunninn má segja sem svo að „kerfið“ samanstandi af þremur grunnstöðum: Landspítalanum, heilsugæslunum og öðrum minni heilbrigðisstofnunum og svo sjálfstætt starfandi læknum á lækna- stofum.

Hver stoðin sinnir sínu hlutverki. Heilsugæslunni er ætlað að sinna svokallaðri nærþjónustu við íbúa landsins. Þangað leita þeir sem eru ekki alvarlega veikir og þeir sem eru í reglubundnu eftirliti einhverra hluta vegna, til dæmis vegna þungunar eða heilbrigðisvandamála. Þá voru verkefni er vörðuðu leghálsskimanir nýverið færðar yfir til heilsugæslunnar.

Landspítalinn sinnir svo grunnþjónustu ýmissi. Hann rekur til að mynda bráðamótöku sem tekur á móti alvarlega veikum eða slösuðum og framkvæmir þar flóknar aðgerðir. Þar fer jafnframt fram rannsóknarstarf hvers kyns samhliða hefðbundnum lækna- stofum. Landspítalinn í borginni er nokkurs konar hryggjarstykki í opinbera kerfinu og bakhjarl allra einkarekinna stofa, allra heilsugæsla og sjúkrahúsa fyrir utan höfuðborgina.

Þriðja stoðin eru svo sjálfstætt starfandi sérfræðilæknar með sínar stofur „úti



Landspítali er hryggjarstykki íslenska kerfisins.

MYND/VILHELM

Á mannamáli TILVÍSANIR OG NIÐURGREIÐSLUR

Spítalar, heilsugæslur og sjálfstætt starfandi læknar mynda það sem í daglegu tali er kallað íslenska heilbrigðiskerfið. Yfir þessu kerfi trónir svo flókinn vefur laga og reglna sem stýrir starfsemi lækna og greiðsluþátttöku ríkis í lækna- kostnaði einstaklinga. DV útskýrir hér íslenska heilbrigðiskerfið, á mannamáli.

í bæ“, eins og sagt er. Þessir læknar starfa á grundvelli samnings við Sjúkratryggingar Íslands sem greiða að langmestu leyti þá þjónustu sem þeir veita.

Til viðbótar má svo nefna að ýmis félagasamtök og fyrirtæki veita heilbrigðisþjónustu án þess að tilheyra ofangreindum þremur „stöðum“. Skýrustu dæmi þess efnis eru til að mynda SÁÁ, sem reka meðferðarstöðvar og sjúkrahúsið Vog og hjúkrunarheimilin sem taka við eldri borgurum og þeim sem þurfa umönnun í meiri mæli en hægt er að veita með heima- hjúkrun. Þá má einnig nefna Rauða krossinn sem sinnir ýmiss konar sérverkefnum, til dæmis fjölda- og áfalla-

hjálp og gerir það samkvæmt samningi við Almannavarnir ríkisins. Þó að bæði skimun eftir brjóstakrabbameini og leghálsskrabbameini hafi nýverið færst til heilsugæslu og spítala gegnir Krabbameinsfélagið enn hlutverki í „kerfinu“. Þá eru sálfræðingar enn utan hins eiginlega „kerfis“ þar sem Sjúkratryggingar Íslands taka ekki, enn sem komið er, þátt í greiðslum. Sjálfstætt starfandi sálfræðingar eru þó óneitanlega hluti af þessum pakka, enda veita þeir nauðsynlega heilbrigðisþjónustu.

Aurinn stýrir flæðinu

Ýmis greiðslu- og greiðsluþátttökukerfi eru í gangi eftir því hvert sjúklingurinn leitar fyrst eða er sendur í kjölfarið.

Hvernig þessi greiðslukerfi eru sett upp og samhengis- leysi þeirra hefur verið harðlega gagnrýnt undanfarin ár. Þó var mikið framfaraskref stigið þegar samræmt greiðsluþátttökukerfi var tekið upp. Það virkar þannig að sjúklingur greiðir aldrei meira en ákveðið hámark í hverjum mánuði. Það hámark er nú rúmar 27 þúsund krónur og 18 þúsund fyrir aldræða, öryrkja og börn. „Ef kostnaður einstaklings samkvæmt gjaldskrá fyrir þjónustuna nemur samanlagt hærrí fjárhæð en mánaðarlegu hámarki greiða Sjúkratryggingar Íslands mis- muninn,“ segir á heimasíðu Sjúkratrygginga Íslands. Þegar 27 þúsund króna hámarks- greiðslunni er náð einn mán-

uðinn tekur við 4.500 króna mánaðarhámark. Sjúklingur greiðir aldrei meira en 77.844 krónur á árinu 2021 fyrir heilbrigðisþjónustu.

Sams konar kerfi er svo utan um lyfjaútgjöld einstaklinga. Hámarksgreiðsla einstaklings fyrir lyf er 62 þúsund krónur á ári, en 41 þúsund ef einstaklingur er eldri borgari, öryrki eða yngri en 22 ára. Sjúkratryggingar taka „rest“, ef svo má segja.

Heilsugæslur hafa sín komu- gjöld og sínar gjaldskrár. Landspítalinn vinnur þannig að sjúklingurinn greiðir samkvæmt gjaldskrá fyrir komuna auk allra rannsókna sem á honum eru gerðar en innlagnir á spítalann eru gjaldfrjálsar. Heilsugæslur og Læknavaktin hafa einnig sínar gjaldskrár. Sjálfstætt starfandi læknar starfa að öllu jöfnu eftir samningi við Sjúkratryggingar, en þeir samningar hafa nú verið lausir frá því árið 2018 og þegar þetta skrifar virðist lausn á deilu lækna og Sjúkratrygginga ekki í auglýsni. Það þýðir í raun að sjálfstætt starfandi læknar geta hagað sinni innheimtu eins og þeir vilja. Ríkið greiðir fyrir læknisþjónustu samkvæmt reglugerð sem sett var eftir að samningarnir runnu út, og er því um einhliða verðákvörðun að ræða. Langflestir sérfræðilæknar leggja aukagjald ofan á það gjald sem er „utan kerfis“, en í fyrri samningum hefur verið tekið fyrir slíka álagningu gjalda.

Nýverið var svo opnuð síða á heimasíðu Sjúkratrygginga, „réttindagáttin“, þar sem einstaklingur getur skoðað stöðu á greiðslum sínum. Þetta sam- hæfða tölvukerfi er nú notað af öllum heilsugæslum og lækna- stofum um allt land og hlutur sjúklings því reiknaður út í rauntíma. Hann ætti því

Þrátt fyrir fögur fyrirheit um annað, þá getur enn verið dýrt að veikjast á Íslandi.

ekki að lenda í því að þurfa að leggja út háar fjárhæðir fyrir heilbrigðisþjónustu og fá það svo endurgreitt síðar eftir dúk og disk. Virki kerfið rétt, á sjúklingurinn aldrei að leggja út fyrir því sem hann á ekki að greiða.

Dýrt að veikjast

Ríkið í gegnum Sjúkratryggingar Íslands hóf nýlega þátttöku í greiðslu vegna sálfræðiþjónustu barna og áfram tekur ríkið þátt í greiðslum foreldra vegna tannlækninga barna sinna. Alþingi samþykkti á síðasta ári lög um að sálfræðikostnaður yrði hluti af þessum hámarks-kostnaði og færir undir hatt Sjúkratrygginga, en fyrir því hefur enn ekki fengist samþykkt fjárheimild. Eitthvað sem stjórnarandstaðan hefur gagnrýnt ríkisstjórnina mikið fyrir undanfarið ár.

Þá tekur greiðsluþátttaka einnig mið af því hvort einstaklingurinn sé með tilvísun frá heimilislækni sínum þegar leitað er til sérfræðilæknis. Þannig borga börn ekkert fyrir tíma hjá sérfræðilækni ef þau eru með tilvísun, annars borga þau 30% af gjaldskránni og Sjúkratryggingar það sem upp á vantar. Þetta „tilvísana“ kerfi er hluti af uppbyggingu og eflingu heilsugæslunnar, en framtíðarsýn heilbrigðisyfirvalda er sú að heilsugæslan eigi að vera nokkurs konar tengiliður einstaklingsins inn í kerfið í heild og að hver einstaklingur hafi sinn „verkefnastjóra“. Sérstaklega er litið til þess að slíkt kerfi muni gagnast þeim vel sem glíma við fjölbættan vanda sem krefst aðkomu fleiri en eins sérfræðilæknis.

Í stuttu máli: Alltaf að fá tilvísun ef hægt er, sérstaklega ef börn eiga í hlut.

Til viðbótar má þó nefna að í kerfinu leynist auðvitað ýmis falinn kostnaður sem leggst þyngst á tvo hópa: fólk sem býr fjarri höfuðborginni, og fólk með langvinn veikindi. Kostnaður vegna ferðalaga, gistingar, óbeins tekjutaps og hjálpartækja, svo dæmi séu tekin, er að einhverju leyti niðurgreiddur samkvæmt samningum við Sjúkratryggingar, en ekki að öllu leyti og er alveg ljóst að þrátt fyrir fögur fyrirheit um annað, þá getur enn verið dýrt að veikjast á Íslandi.

Karl og kona í „kerfinu“

Þegar einstaklingur leitar sér lækniástoðar er hans fyrsta snerting við kerfið ýmist hverfisheilsugæsla hans eða Læknavaktin sem sinnir verkefnum heilsugæslunnar

utan almenns opnunartíma, eða ef neyðin er þeim mun meiri: bráðamóttakan.

Fyrstu verkefni lækna eru ávallt að greina sjúklinginn og í tilfelli slysa að gera sjúklinginn stöðugan. Þá tekur við hin eiginlega lækning sem getur farið fram hvar sem er innan kerfisins, og stundum á mörgum stöðum samtímis. Ef tekið er dæmi af fótbrotinni ungri konu og áttæðum karlmanni með lungnaþembu, nýrnasteina og gigt, þá gæti dæmigerður ferill konunnar í gegnum kerfið verið svo að hennar fyrsta snerting væri bráðamóttakan. Þaðan færir hún í röntgenmyndatöku, svo aftur til læknisins sem myndi greina röntgenmyndina og koma fætinum í gifs með fyrirmælum um að taka því rólega í þrjár vikur. Þar sem konan var ekki lögð inn greiðir hún komugjaldið, fyrir skoðunina, myndatökuna og allt annað sem fyrir hana er gert samkvæmt verðskrá.

Að þremur viknum liðnum kemur konan aftur á spítalann til þess að láta taka af sér gifið og í aðra myndatöku. Þá metur læknirinn það svo að einstaklingurinn ætti að fara til bæklunarlæknis til að ráðleggja um næstu skref. Konan fær því tilvísun til bæklunarlæknis, fer heim, finnur sér bæklunarlækna, bókar sér tíma og mætir með tilvísunina sína. Tilvísunin tryggir henni aðgang og ef hún væri barn, öryrki eða eldri borgari, aukna þátttöku ríkisins í greiðslum hennar. Bæklunarlæknirinn sendir hana í aðra röntgenmyndatöku og vill það svo til að sjálfstætt starfandi röntgenlæknir er í sama húsi og hann. Hún hoppar því yfir ganginn, lætur mynda sig, og kemur aftur til læknisins. Þegar hér er komið er konan komin upp í sitt mánaðarlega hámark og greiðir því ekki meira fyrir þá þjónustu sem hún fær, nema þá ef þeir sjálfstætt starfandi læknar sem hún heimsækir innheimta svokallað „aukagjald“, í skjóli lausra samninga.

Brotalamirnar enn til staðar

Ýmis vandamál eru enn til staðar þótt vissulega hafi verið unnið á þeim undanfarin ár. Enn er bið eftir viðtaltímum hjá sérfræðilæknum of löng, heilsugæslan of óaðgengileg og biðlistar eftir aðgerðum á Landspítala of langir.

Þá eru þeir til sem falla á milli kerfa. Þetta á sérstaklega við um eldra fólk sem þarf meiri umönnun en heimahjúkrun getur veitt. Tugir einstaklinga liggja nú í rúmum á

KOSTNAÐUR VEGNA LÆKNISÞJÓNUSTU

27.475 kr.

HÁMARKSGREIÐSLA EINSTAKLINGS Á MÁNUÐI

18.317 kr.

HÁMARKSGREIÐSLA FYRIR BÖRN Á MÁNUÐI

77.844 kr.

HÁMARKSGREIÐSLA EINSTAKLINGA Á ÁRI

51.900 kr.

HÁMARKSGREIÐSLA Á ÁRI FYRIR BÖRN

BÖRN BORGAKKI TÍMA HJÁ SÉRFRÆÐILÆKNI MEÐ TILVÍSUN, ANNARS 30% AF GJALDSKRÁNNI

Landspítalanum, of veikir til að fara heim en ekki nægilega veikir til að þurfa á spítalavist að halda. Vandinn er sá að fólk kemst ekki að á yfirfullum hjúkrunarheimili landsins.

Þá er það óneitanlega vandamál hversu óskýrt kerfið er. Flæðið í gegnum kerfið er illa útskýrt og samvinna milli kerfa ekki nægileg skýr. Það getur valdið því að tilvísun einstaklinga á milli kerfa verður ekki hnökraus. Sögur um að fólk hafi verið sent í burt af spítala eða heilsugæslu með tilvísun og óljósar leiðbeiningar um hvert það ætti að leita næst fara reglulega á flug og enn algengara er að fólk komist hreinlega ekki að vegna biðar.

Áfram er unnið að endurbótum en heildstæð kerfisendurskoðun er þó enn ekki á dagskrá. Áfram má því búast við að bætt verði í bütasaumsteppið. ■



DRÁTTARBEISLI

Hágæða beisli, föst eða losanleg, fyrir flestar gerðir fólksbíla og jeppa. Upplýsingar um verð og afgreiðslutíma hjá Bílanaust.



Á FULLRI FERÐ

Hafnargötu 52
260 Reykjanesbæ
S. 421 7510

Hrísmýri 7
800 Selfossi
S. 482 4200

Furuvöllum 15
600 Akureyri
S. 535 9085

Sólvangi 5
700 Egilsstöðum
S. 471 1244

STÓRVERSLUN
DVERGSHÖFÐA 2
110 Reykjavík
S. 535 9000

Vatnagörðum 12
104 Reykjavík
S. 535 9000

Dalshrauni 17
220 Hafnarfirði
S. 555 4800



Málsmeðferðartími lagafrumvarpa hér á landi er oft mjög stuttur.
MYND/
SIGTRYGGUR ARI

SKOÐANAPISTILL

Á ÞINGPÖLLUM

Björn Jón
Bragason

eyjan@eyjan.is



Allir sem eitthvað hafa lært um stjórnsmál og stjórnskipun þekkja kenningu franska barónsins Charles-Louis Montesquieu um skiptingu ríkisvalds í löggjafar-, framkvæmdar- og dómvald. Valdþættirnir þrjú eiga að tempra hver annan og enginn einn þeirra á að verða svo sterkur að hann geti gengið á hlut hinna.

Íslenskir sérfræðingar á sviði stjórnskipunarréttar hafa jafnan talið mest völd liggja hjá löggjafanum; hann leggur undirstöður annarra valdabátta og við bætist fjárstjórnarvald Alþingis og þingræðið sem gerir það að verkum að handhafar framkvæmdarvaldsins sitja í skjóli Alþingis.

Farið út fyrir valdmörk

Völdum Alþingis eru samt vitaskuld takmörk sett. Það hefur til að mynda enga heimild til að breyta úrskurðum eða dómum með lagasetningu. Þá eiga lög að vera almenn – ekki sértæk. Björg Thorarensen, hæstaréttardómari og fyrrverandi prófessor, hefur orðað þetta svo að löggjafinn væri kominn út fyrir valdsvið sitt ef hann „tæki með lögum einstakar ákvarðanir í málum sem eru á forræði stjórnvalda“.

Doktor Haukur Arnþórsson stjórnmálafræðingur hefur rannsakað störf Alþingis og borið saman við Folketinget í

ALÞINGI Í ÓGÖNGUM

Rannsókn dr. Hauks Arnþórssonar stjórnmálafræðings hefur leitt í ljós alvarlega galla á meðferð lagafrumvarpa hér á landi. Þingmenn ná oft ekki að setja sig inn í mál. Framkvæmdin kann að stangast á við stjórnarskrá.

Danmörku. Niðurstöður rannsóknar sinna birti hann í nýlegri bók og tiltók þar ýmis dæmi um þetta sem nefnt hér að framan: Að Alþingi hafi farið út fyrir valdmörk sín og breytt ákvörðunum framkvæmdarvaldshafa. Meðal dæma sem hann tiltekur er úrskurður stjórnvalds um ólögsmæti laxeldis á Vestfjörðum en sá úrskurður var gerður ógildur með lögum. Þá nefnir hann líka dæmi um það þegar Alþingi virti að vettugi niðurstöðu Hæstaréttar um ólögsmæti kosningar til stjórnlagabings og skipaði þá sem kjörnir höfðu verið til „stjórnlagaráðs“. Haukur skrifar: „Rökstyðja má að hvort tveggja sé ekki bara valdníðsla heldur sennilega stjórnarskrárbrot því að í báðum málum er gengið fram hjá valdi annarra valdabátta til þess að taka endanlegar ákvarðanir í málum sem eru á þeirra forræði.“ Þarna hefðu ekki verið settar nýjar almennar reglur heldur sértækar reglur sem miðuðust við tiltekið mál.

Alltof stuttur málsmeðferðartími

Haukur hefur raunar bent á æði margt sem hann telur af-laga fara í starfsemi Alþingis.

Þar á meðal sé málsmeðferðartími frumvarpa. Hann segir málsmeðferðartímann hafa áhrif á réttmæti þinglegrar meðferðar og snerta um leið möguleika almennings og fjölmiðla á að kynna sér mál og þá um leið hvort sjónarmið opinberrar umræðu hafi náð að koma fram áður en lögin voru sett. Stuttur málsmeðferðartími kann einnig að leiða til þess að þingmönnum gefist ekki tóm til að kynna sér mál. Lágmarks málsmeðferðartími lagafrumvarps eru fjórir dagar. Á Folketinget er meginreglan sú að frumvarp komi ekki til fyrstu umræðu fyrr en fimm dögum eftir framlagningu og þriðja og síðasta umræðan má ekki fara fram fyrr en 30 dögum eftir framlagningu.

Þar að auki getur minnihlutinn í Folketinget (en þó að minnsta kosti tveir fimmtu hlutar þingmanna) alltaf frestað þriðju umræðu um tólf virka daga frá lokum annarrar umræðu. Engum slíkum neyðarhemli er fyrir að fara hér og oftast hefst og lýkur þriðju umræðu um mál á Alþingi sama dag og annarri umræðu lýkur.

Haukur segir sláandi hvað Alþingi flýti sér við lagasetn-



Dr. Haukur
Arnþórsson
stjórnmála-
fræðingur

ingu. Rannsókn hans hefur meðal annars leitt í ljós að ráðherrar leggja fjórðung sinna mála fram í þinginu eftir að framlagningarfrestur er runnin út. Þar af leiðandi hefur þingheimur mun styttri tíma en ella til að kynna sér mál og sömuleiðis fjölmiðlar og allur almenningur. Þá er ekki góðs viti að mál sem lögð eru seint fram verða oftast að lögum en önnur.

Möguleg afturför

Rannsókn Hauks Arnþórssonar nær yfir tímabilið frá 1991-2018, en árið 1991 var deildaskipting Alþingis afnumin. Fram að þeim tíma voru lagafrumvörp rædd við þrjár umræður í efri og neðri deild. Á sama tíma voru heimildir til setningar bráðabirgðalaga þrengdar til að afstýra mögulegri misnotkun á þeim valdheimildum. Síðan þá hefur það varla hent að sett hafi verið bráðabirgðalög. Haukur

Er nema von að almenningur beri lítið traust til Alþingis?

bendir þó á að bráðabirgðalög fengu jafnan þinglega meðferð hér áður fyrr þegar Alþingi kom aftur saman. Aftur á móti fengu lög sem afgreidd væru með hraði ekki rétta þinglega meðferð.

Lýðræðishalli

Þessi mál ættu að vera sérstakt athugunarefni nú þegar styttest í þinglok. Fjöldi mála bíður afgreiðslu og ef að líkum lætur mun stjórnarmeirihlutinn láta mörg þeirra fá alltof hraða afgreiðslu – jafnvel þannig að þriðja umræðan eigi sér varla stað – og án þess að almenningi og fjölmiðlum gefist kostur á að kynna sér málin. Og það sem verra er: Við blasir að margir þingmenn munu ekki hafa færi á að setja sig inn í mál í þeim mikla flýti við afgreiðslu sem fram undan er. Hér vantar í reynd verulega upp á að tiltekin grundvallarskilyrði lýðræðislegra stjórnarháttá séu virt.

Þau óvönduðu vinnubrögð sem viðhöfð hafa verið við lagasetningu gera það að verkum að alltof oft þarf að ráðast í veigamiklar úrbætur á nýlega settum lögum. Er nema von að almenningur beri lítið traust til Alþingis? ■



Hrein íslensk fæðubót frá Eylíf

Eylíf vörurnar fást í öllum apótekum, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heilsuhúsinu, Melabúðinni, Nettó og Mamma veit best Ókeypis heimsending af www.eylif.is Íslensk framleiðsla



GUÐLAUGUR SIGURÐSSON

Loksins get ég staðið upp án fyrirhafnar og gengið óstuddur upp og niður stiga



HRÖNN ÆGISDÓTTIR

Mjög ánægð með árangurinn af Active JOINTS



DAGRÚN MJÖLL

Loksins get ég þrjónað aftur, ég mæli með Active JOINTS



GUÐRÚN SIGRÍÐUR

Mun halda mig við Active JOINTS í framtíðinni



GUÐRÚN JÓNSDÓTTIR

Ég mæli með Active JOINTS við alla



HALLDÓRA B

Hefur breytt líðan minni margfalt til hins betra!

HEILSAN ER DÝRMÆTUST

FYRSTU BLÆÐINGARNAR

Það er gríðarlega stór stund í lífi hverrar stúlku þegar hún byrjar á blæðingum í fyrsta skipti og sannkölluð tímamót. Þrjár konur deila hér upplifun sinni af því að byrja á túr.



SIGGA DÖGG ARNARDÓTTIR KYNFRÆÐINGUR

ÉG HUGSAÐI BARA: HALELÚJA!

Sigga Dögg Arnardóttir ætlar að halda túrpartí fyrir dóttur sína og vinkonur hennar þegar hún byrjar á blæðingum. Sjálf var hún heldur önnug við foreldra sína þegar hún byrjaði.

Erla
Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is



Ég var síðust í vínahópnum til að byrja á blæðingum. Besta vinkona mín byrjaði í 6. bekk og ég öfundaði hana svakalega. Allur vínahópurinn byrjaði annað hvort í 6. eða 7. bekk. Í 8. bekk var ég sú eina sem var ekki byrjuð.

Hinar stelpurnar voru með alls konar einkahúmor, sögðust ekki geta borðað rauðan mat og þyrftu alltaf að eiga súkkulaði. Þær sýndu hver annarri hlýju og skilning, en stóðu oft úti í horni og sögðu að ég vissi ekkert hvað þær væru að tala um því ég væri ekki byrjuð. Mér fannst þetta ólíðandi og alveg óþolandi að vera ekki líka byrjuð á túr.

Vinkonurnar með æfingabindi

Einu sinni vorum við úti með strákum sem við vorum skotnar í og ég heyrði einn þeirra hvísla: „Hún er ekki einu sinni byrjuð á túr.“ Ég var ekki gjaldgeng, ég var ekki kona og það var sárt fyrir litla egóíð mitt á þessum tíma.

Ég spurði eina vinkonu mína sem hafði byrjað á túr tveimur árum áður hvernig ég myndi eiginlega vita hvort ég væri að fara að byrja á túr og hvort hún héldi ekki að ég væri alveg að fara að byrja á túr.

Ég man sérstaklega eftir því í 6. bekk þegar mamma vinkonu minnar sem var hjúkrunarfræðingur sagði að ég ætti að vera með æfingabindi. „Þú verður að æfa þig!“ Mér fannst mamma hennar svo ógeðslega kúl. Ég var svo stressuð, þorði ekki að taka dömubindi frá mömmu til að prófa ef ske kynni að hún myndi sjá að ég hefði tekið bindi – ekki að hún yrði reið heldur vildi ég bara ekki eiga þetta samtal við hana. En þá voru allar hinar stelpurnar í þessu leynisamfélagi og allar búnar að prófa dömubindi nema ég. Ég prófaði ekki að nota bindi fyrr en ég þurfti.

Túrtappa dýft í vatnsglas

Það var samt alveg búið að útskýra þetta í skólanum og sýna okkur dömubindi og túrtappa. Þar var túrtappanum dýft ofan í vatnsglas og ég hugsaði bara: Guð hjálpi mér allir heilagir! Í fyrsta lagi var ég þarna ekki meðvituð um að ég væri með leggöng, hvað þá að ég ætlaði að fara að setja einhvern bómullarhnoðra þarna upp.

Vinkona mín hafði sagt við mig: „Þegar slímið sem kemur í nærbuxurnar fer að verða brúnt, þá ertu að byrja á túr.“ Ég fylgdist því grannt með því sem var í nærbuxunum í hvert skipti sem ég fór á klósettið, var alltaf svaka peppuð yfir því að þetta hlyti nú að fara að koma.

Daginn sem ég byrjaði á túr höfðum við verið úti með nokkrum strákum sem við vorum skotnar í og það hafði komið upp umræða um túrleysið mitt.

Ég fór heim frekar bitur, sest á klósettið og bara OMG! Loksins var komið blóð í brókina. Ég hugsaði bara: Halelúja! Ég var svo glöð að það hefði mátt halda að ég hefði unnið í lottóinu. Síðan fatta

ég að ég er ekki með neitt og á ekki neinar túrvörur. Heimilið okkar var á tveimur hæðum og klósett mömmu og pabba var uppi. Ég man ekki alveg hvort ég fór upp til að næla mér í bindi eða hvort ég kallaði á mömmu, mig minnir að ég hafði gert það, og sagt að mig vantaði bindi.

Bannaði mömmu að segja pabba

Mamma ætlaði síðan aldeilis að fara að fagna en ég var sjúklega leiðinleg við hana, bannaði henni að segja pabba frá þessu og vildi ekki tala um þetta aftur.

Það er mjög fyndið að ég hafi verið svona leiðinleg við mömmu því ég er núna mamman sem er búin að spyrja dóttur mína hvort ég megi halda túrpartí fyrir hana og vinkonur hennar þegar hún byrjar á túr.

Þarna um kvöldið hafði ég síðan ótrúlega sterka þörf fyrir að vera í hvítum fötum og fór að sofa í hvítum náttkjól.

Þegar ég kem fram um morguninn segir pabbi fallega við mig að nú sé litla stelpan hans orðin að konu og ég bara

„Ég var svo glöð að það hefði mátt halda að ég hefði unnið í lottóinu.“

„Oj! Ég er ekki orðin kona.“ Síðan horfði ég ásakandi á mömmu því hún hefði kjaftað frá. Þau voru svakalega sæt við mig og tillitssöm, spurði hvernig mér liði. Ég var bara fúl á móti, vildi bara að þau myndu þegja og ekki horfa á mig.

Ég lærði mest um blæðingar frá vinkonum mínum. Þegar ég byrjaði var ég síðan ekki viss um hversu oft ég ætti að skipta, vildi ekki að neinn myndi vita þegar ég var á túr eða hvað ég ætti að gera við notuðu dömubindin í skólunum.

Blóðblettir í nærbuxunum

Ég man að strákarnir fóru stundum inn á stelpuklósettið og hrópuðu: „Oj, hvað það er mikil túrlykt!“

Ég hugsaði hvort það væri túrlykt af mér og hvort það væri rétt túrlykt af mér. Mér fannst skrytið að blóðið væri ekki alltaf eins á litinn. Stundum var það brúnt, stundum dökkrautt, vínrautt eða ljósrautt. Ég skildi heldur ekki þegar það komu einhverjir köggjar. Mér fannst pirrandi þegar það komu blóðblettir í nærbuxurnar eða náttbuxurnar, og pirrandi þegar ég gleymdi að skipta og var kannski allt í einu komin í íþróttatíma og fann að það var allt á floti þarna niðri.

Mér finnst mikilvægt að halda umræðunni um blæðingar opinni. Ekki bara tala um þær einu sinni á unglingsstigi í skólanum heldur byrja í fjórða bekk og vera með fræðslu á hverju ári upp í tíunda bekk. Túrinn breytist með árunum, túrverkirnir breytast og upplifunin breytist. Ég fer allt öðruvísi á túr núna en þegar ég var að byrja. Þetta má ekki vera feimnis-mál.“

Sigríður Dögg Arnardóttir kynfræðingur var síðust í vínahópnum til að byrja á blæðingum og beið hún því óþreyjufull eftir því.

MYND/VALLI



PÓRA SIGURÐARDÓTTIR RITHÖFUNDUR OG BLAÐAMAÐUR

STELPNAFRÆÐARINN VAR BIBLÍAN

Póra Kolbrá Sigurðardóttir las Stelpnafræðarann eftir Miriam Stoppard af mikilli áfergju og tók mjög bókstaflega boðskap bókarinnar sem var: „Til hamingju! Þú ert orðin kona.“

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Ég byrjaði á blæðingum á því herrans ári 1990 – nánar tiltekið 16. febrúar. Ég var alveg að fara að fermast og farið að lengja eftir þessu.

Nokkrum mánuðum fyrr hafði mér áskotnast bók sem átti eftir að hafa varanleg áhrif á líf mitt. Bókin hét Stelpnafræðarinn og var eftir Miriam Stoppard. Í henni var farið yfir allt það sem ung stúlka þurfti að vita um unglingsárin, bólur og blæðingar og ég man að ég las þetta af áfergju enda lífsnauðsynlegar upplýsingar á ferðinni. Mér er sérstaklega minnisstæður kaflinn um blæðingar en þar stóð: Þegar þú byrjar á blæðingum ertu orðin kona.

Glatað að vera síðust

Mig var farið að lengja eftir mínum enda alveg að koma að fermingu og mig grunaði að allar vinkonur mínar væru löngu byrjaðar án þess að ég hefði það staðfest. Ég var hins vegar fremur seinþroska og hafði af því þungar áhyggjur enda glatað að vera minnst og síðust.

Þetta var fagur febrúardagur og viðbrögð mín voru ofsagleði. Bókstaflega. Ég var loksins orðin kona og ég hringdi sigri hrósandi í móður mína í vinnuna og sagði henni tíðindin. Hún samgladdist mér

“Ég hringdi sigri hrósandi í móður mína í vinnuna.

en ég man að mér þótti undarlegt að hún væri ekki jafn tryllt af gleði og ég.

Gleymdi að fara í búðina

Hún lofaði að koma við í búð á leiðinni heim úr vinnunni og kaupa fyrir mig dömubindi. Ég var mjög skýr í máli. Mig vantaði týpuna í skólapakkninum en þá voru nýkomin samanbrotin bindi í pakkninum en þetta var þó nokkru áður en vængirnir komu til sögunnar. Þegar mamma kom heim úr vinnunni kom í ljós að hún hafði gleymt að koma við í búð og ég ætla rétt að ímynda mér að viðbrögð mín hafi verið allt annað en yfirveguð þar sem hún fór í snarhasti út aftur og út í búð með skottið milli fótanna.

Vesalings mamma hefur enn ekki bitað úr nálinni með þetta og reglulega er það rifjað upp þegar hún gleymdi að fara út í búð og dóttirin fékk nærri því taugaáfall enda ekki á hverjum degi sem ung stúlka verður alvöru kona.



Póra Kolbrá Sigurðardóttir, blaðamaður og rithöfundur, var hissa á því að mamma hennar væri ekki jafn brjálæðislega kát og hún sjálf yfir blæðingunum.
MYND/ERNIR

EVA RUZA SKEMMTIKRAFTUR

FRÍPASSI Í SUND

Eva Ruza var aldrei neitt feimin með blæðingarnar eftir að hún byrjaði fyrst. Henni fannst þetta samt hrikalega mikið vesen þó það hafi alveg vanist með tímanum.

Erla Hlynsdóttir
erlahlyns@dv.is

Ég man svo sannarlega hvar ég var þegar Rósa frænka bankaði fyrst upp á. Ég var nýbúin á handboltaæfingu og skaust á klósettíð áður en við vinkonurnar áttum að taka strætó heim. Ég man að ég hugsaði: „Sjitt, nei.“

Kallaði svo á bestu vinkonu mína og við tókum sameiginlega ákvörðun um að ég myndi setja pappír í buxurnar áður

en við hlupum að ná strætó.

Ég var aldrei neitt feimin með blæðingarnar og fór náttúrulega til mömmu um leið og ég kom heim. Þetta var vesen. Það var mín upplifun. Mér fannst þetta hrikalega mikið vesen, en eftir því sem tíminn leið þá varð þetta bara partur af lífinu.

Ég man samt í grunnskóla, þegar það var sundtími, þá fékk maður að sleppa sundi ef þessi tími mánaðarins var í gangi. Það var samt hrikalega



Eva Ruza vill engin vandræðaheit tengd blæðingum.

MYND/ERNIR

“Ég tala opin-skátt um blæðingar við dóttur mína og systurdóttur.

hallærislegt að svara „Já, T“ – já, túr – til að kennarinn vissi að maður færi ekki í sund. Mér var samt svo sem sama. Nýtti það óspart ef sundið hitti ekki á á réttum tíma mánaðarins. Þannig að þetta var hálfgerður frípassi líka í sund.

Ég tala opin-skátt um blæðingar við dóttur mína og systurdóttur, því ég vil að þær upplifi engin vandræðalegheit gagnvart þessum gangi lífsins. En ég neita því ekki að ég hugsa enn í dag „þetta er vesen“. ■

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

HLAÐVARPSKÓNGUR ÍSLANDS

Sölvi Tryggva hefur fest sig rækilega í sessi í eyrum landsmanna sem vinsælasti hlaðvarpari landsins. Helsta lærdóminn segir hann vera að allir séu áhugaverðir og hafi sögu að segja.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Fjölmiðlamaðurinn og rithöfundurinn Sölvi Tryggvason kom, sá og sigraði hlaðvarpsheiminn hérlendis á örfáum mánuðum. Fyrir rúmlega níu mánuðum stofnaði hann Podcast með Sólva Tryggva. Síðan þá hefur hann gefið út rúmlega níutíu þætti sem allir hafa ratað á helstu vinsældalista hlaðvarps á Íslandi.

Hugmyndin vaknaði þó mikil fyrr í kollinum hjá Sólva en hann beið með að framkvæma hana vegna anna. Í byrjun árs 2020 var planið að skrifa nýja bók, en lífið fór með hann aðra leið.

„Ég var kominn með þessa hugmynd í magann fyrri hluta 2019. En svo var ég í öðrum verkefnum. Þetta var alltaf á bak við eyrað en svo var ég allt í einu kominn að punktinum að ég fann að ég vildi keyra á þetta. Í mars í fyrra ætlaði ég að skrifa bók. Ég var í París að heimsækja systur mína og ætlaði að ferðast eitthvað lengra og sökkva mér í skrif.“

Vegna kórónaveirufaraldursins sem var að byrja að geisa um heim allan kom Sölvi aftur til landsins og þá var ekki annað í stöðunni en að byrja með hlaðvarpið. „Ég ákvað að fara með fullum krafti í það og fyrsti þátturinn fór í loftið í júní.“

Hafði ekki hugmynd um viðbrögðin

Þættirnir hafa notið gífurlegra vinsælda og er óhætt að segja að Sölvi sé með einn vinsælasta hlaðvarpsþátt landsins, ef ekki vinsælasta, um þessar mundir.

Sölvi viðurkennir að viðbrögðin hafi komið honum á óvart. „Þegar maður fer út í hlutina þá er erfitt að útskýra, maður býst ekki við neinu. Ég var meira að hugsa að þegar ég geri þetta þá langar mig að gera þetta af fullum krafti og mjög vel, og stimpla þetta rosalega vel inn. En maður veit aldrei fyrir fram, maður hefur ekki hugmynd um hvernig viðbrögðin verða. Það eina sem ég veit að þau hafa verið miklu meiri en ég hefði nokkurn tímann getað ímyndað mér,“ segir hann.

Tekjur

Hlaðvarpsheimurinn er mörgum framandi, rétt eins og heimur áhrifavalda og annarra sem afla sér tekna



Sölvi segir tekjurnar ekki koma á silfurfati en lykilinn vera að hafa gaman af því sem maður er að gera.

MYND/
SIGTRYGGUR ARI

„Ég var alveg snarlaunalaus, bara núll krónur, fyrstu þrjá mánuðina.“

í gegnum „óhefðbundnar“ leiðir. Enginn atvinnurekandi leggur pening inn á Sólva við hver mánaðamót gegn því að hann mæti frá níu til fimm og taki viðtöl. Hann þarf að treysta á samstarf við fyrirtæki og styrktaraðila.

„Það geta verið tekjur í þessu, en þá þarf maður líka að leggja mikla vinnu í þetta. Ég var alveg snarlaunalaus, bara núll krónur, fyrstu þrjá mánuðina, þó ég hafi verið að vinna við þetta allavega hundrað prósent. En ég var búinn að vera í öðrum verkefnum sem höfðu gengið vel svo ég gat verið launalaus yfir þennan tíma. En við getum orðað þetta þannig að tekjurnar koma ekki á silfurfati,“ segir Sölvi.

Þrátt fyrir að hlaðvarpsþáttur Sólva sé trekk í trekk á vinsældalista streymisveitna þá er lítið sem ekkert úr streymisveitunum að hafa. „Tónlistarmenn hafa mikið

kvartað undan því hvað Spotify fer illa með þá, það er enn verr farið með hlaðvarpara,“ segir Sölvi og bætir við að hann sé rosalega þakklátur öllum sínum samstarfs- og styrktaraðilum.

Góð ráð fyrir framtidarhlaðvarpara

Undanfarin ár hefur hlaðvarpsheimurinn á Íslandi sprungið og eru til tugir, ef ekki hundruð, íslenskra hlaðvarpa. Ráð Sólva til þeirra sem langar að byrja með hlaðvarp er ekki flókið, það er einfaldlega að hafa ástriðu fyrir því sem þú ert að gera.

„Það eru rosalega margir byrjaðir með hlaðvarp og það er mjög gaman að sjá hvað flóran er orðin fjölbreytt. Ég myndi aðallega bara segja að maður sé að gera eitthvað sem maður hefur gaman af. Og það þurfa ekki allir að vera að gera það sem ég er að gera. Ég er kannski frekar „main-

stream“. Það er líka mikið gildi í hlaðvörpum sem eru sérhæfðari en mitt. Hlaðvarp um fjallgöngur, hlaðvarp um mótorkross, eitthvað sem þú hefur áhuga á. Aðalatriðið er að hafa gaman af þessu. Síðan náttúrulega líka að sumir eru kannski meira að hugsa að þá langi að vera með hlaðvarp af því þá langar endrum og sinnum að taka spjall og útvarpa því út og taka viðtöl eða eitthvað. Það þurfa ekki allir að leggja á sig þessa vinnu sem ég er að leggja á mig, það þurfa ekki allir að gefa út tvö hlaðvörp í viku,“ segir hann og bætir við: „Annars er það líka bara að leggja af stað, prófa þetta.“

Eftirminnilegir og draumaviðmælendur

Eftir yfir níutíu viðtöl hlýtur eitthvert þeirra að standa upp úr. Aðspurður hvað hafi verið eftirminnilegasta viðtalið nefnir Sölvi nokkra viðmælendur.

„Það er rosalega erfitt fyrir mig að velja vegna þess að ég er skotinn í svo mörgum viðtölum á ólíkan hátt. Mér fannst mjög gaman að ná Kára Stefánssyni í fyrsta þáttinn minn. Mér fannst skemmtilegt að byrja að fá að taka viðtöl við hann,“ segir hann.

„Svo þykir mér mjög vænt um viðtalið sem ég tók við Jónínu Ben, því hún féll frá svo skömmu eftir að það fór í loftið. Mér fannst líka í viðtalinu skína í gegn hlið á henni

sem fólk hafði kannski ekki séð áður. Síðan eru viðtölin svo ólík. Ég hafði mjög gaman af því að tala við Mikael Torfason því við vorum að tala um fjölmiðla og náðum mjög góðu flæði í því. Ég hafði aldrei tekið viðtöl við Ólaf Darra og mér fannst alveg frábært að hitta hann. Ég gæti haldið endalaust áfram.“

Þegar kemur að því að nefna draumaviðmælendur nefnir Sölvi nokkra aðila. „Kannski fólk sem er ekki mikið að veita viðtöl. Ég myndi hafa rosalega gaman af því að taka viðtöl við Björk, Björgólf Thor og Vigdís Finnbogadóttur. Davíð Oddsson líka. Það eru alveg þó nokkrir sem eru á þeim lista,“ segir hann.

Allir eru áhugaverðir

Undanfarna níu mánuði hefur Sölvi lært margt og mikið af viðmælendum sínum. En mesta lærdóminn segir hann vera að allir séu áhugaverðir.

„Ég fæ oft að heyra: „Ég sé manneskjuna sem þú talaðir við í öðru ljósi eftir að hafa séð viðtalið.“ Og mér þykir alltaf jafn vænt um að heyra það. Mér finnst það vera stóri lærdómurinn, að allir hafa sögu að segja og mjög oft býr maður sér til einhverjar myndir af fólki, sem maður þekkir ekki. Maður sér kannski bara stutt viðtöl við það og þá er maður oft með skakka mynd af því. Lærdómurinn minn er einmitt bara að allir eru áhugaverðir,“ segir hann. ■

SAKAMÁL

Erla Dóra
Magnúsdóttir
erladora@dv.is



HÁVAXIN, HEIT LJÓSKA

Dagurinn var 15. september árið 2006. Sá kærkomni tími dags var runninn upp þar sem fólk mátti loksins stimpla sig út úr vinnu, grípa staf sinn og hatt og hraða sér heim til að verja þar frítíma sínum fram að næstu vinnulotu. Taktur þessa hversdagslega erils var skyndilega rofinn þennan dag skammt frá Buffalo í New York ríki í Bandaríkjunum þegar þrír skothvellir endurómuðu um göturnar.

Á bílastæði fyrir utan verksmiðjuna þar sem hann vann fannst karlmaður sitjandi í bíl sínum. Hann hafði að venju stimplað sig út og var við það að ná að drífa sig heim þegar hann var þess í stað skotin til bana.

Rannsókn málsins átti ekki eftir að kosta lögreglu mikinn tíma og fyrirhöfn, en baksaga þess var svo óvenjuleg að málið mun að líkindum aldrei renna þeim lögreglumönnum sem að rannsókninni komu úr minni.

Stafræn ástin blómstrar

Ári áður naut leikjasíðan Pogo mikilla vinsælda meðal ungmenna. Þar gátu ungmennin drepíð hluta af sínum mikla frítíma og þar að auki bauð síðan upp á eins konar stafrænan samkomustað, spjallrás þar sem bæði var hægt að taka þátt í opnum hópsamtölum sem og nánari einkasamtölum.

Það var á þessu spjallsvæði sem tveir notendur kynntust og felldu saman hugi. Notendurnir voru Tallhotblond – 18 ára framhaldsskólaneminn og mjúkboltaspilarinn Jessi og MarineSniper – 18 ára leyniskyttan Tommy sem var í bandaríska hernum og beið þess að vera sendur á átaka-svæði í Írak.

Fyrst voru skilaboðin milli notendanna tveggja saklaus og vinaleg, en fljótlega fór þar að bera á daðri og ekki leið á löngu áður en ástarjátningarnar fóru að ganga á víxl. Bæði höfðu þau sent hinu andlitsmynd af sér en parið hafði þó aldrei sést augliti til auglitis en það hindraði Tommy samt ekki í að biðja Jessi um hönd hennar í hjónaband.

Úlfur í sauðargæru

Það einkennir gjarnan sambönd ungmenna að ástin ýtir þeim til skiptis upp í hæstu hæðir og niður í hinar dýpstu lægðir. Ungmennin voru heltekin og stafræn samskiptin voru orðin það mikilvægasta í deginum.

Það var þó einn alvarlegur hængur á málinu.

Internetið getur verið dásamlegur staður og getur auðveldað okkur að kynnast nýju fólki, enda hefur heimurinn aldrei áður verið jafn tengdur og hann er í dag. Það þarf þó að ganga hægt um hinar stafrænu dyr. Þú veist nefnilega aldrei með vissu hver er hinum megin á ADSL-línunni.



Draumaprinsinn Tommy reyndist vera 46 ára verksmiðjustarfsmaðurinn Tom.

MYND/SKJÁSKOT



MYND/THOMAS MONTGOMERY

Hinn 18 ára Tommy var í raun hinn 46 ára gamli Thomas „Tom“ Montgomery. Vissulega hafði Tom verið í hernum sem ungur maður, en það hafði aðeins varað um sex ára skeið og hann hafði heldur aldrei verið þjálfaður sem leyniskyttan eða sendur á nokkurt átaka-svæði. Tom var starfsmaður í verksmiðju á daginn og í lok dags snéri hann heim til eiginkonu sinnar og barna.

Myndirnar sem hann hafði sent af sér voru alls ekki falsaðar heldur komnar nokkuð vel til ára sinna. Einhvers staðar í undirmeðvitundinni vissi hann að það væri rangt að villa á sér heimildir með þessum hætti. En hann var búinn að flækja sig of fastan í lygavefinn og

auk þess veitti sambandið honum svo mikla gleði að hann gat ómögulega slitið sig frá stafrænni hjákonu sinni.

Sannleikurinn kemur í ljós

En Tom gleymdi að gæta að einu. Hann bjó ekki einn. Dag einn fékk dóttir hans að nota tölvu hans þegar hún rak augun í spjallið hans við Jessi. Forvitin opnaði dóttirin gluggann og við henni blöstu lygar föðurins og ósvífin svikin við móður hennar. Hún greindi móður sinni frá því sem hún hafði komist á snoðir um og móðirin ákvað að grípa til sinna ráða til að vernda fjölskyldu sína.

Þannig varð það að Jessi fékk senda fjölskyldumynd af Thomas ásamt þeim skila-

BLEKKING

Myndin af hinum „18 ára“ Tommy var í raun eld gömul mynd.

boðum að Tommy væri í raun miðaldra heimilisfaðir og harðgiftur.

Ástfangin aftur

Jessi var slegin af þessum tíðindum. Hennar elskaði Tommy? Hvernig gat þetta staðist. Í örvinglan hafði hún uppi á vinnufélaga Toms til að staðfesta svikin. Samstarfsfélaginn hélt Brian Barrett. Brian var 22 ára og starfaði með Tom í verksmiðjunni.

Brian staðfesti svikin og gerði gott betur, hann heillaði Jessi upp úr skónum og veitti henni öxl til að gráta á og endurvakti trú hennar á ástinni. Brian og Jessi ákváðu að koma upp um Tom á opnu hóp-spjöllunum og flögguðu samtímis ástarsambandinu sem var að þróast á milli þeirra.

Þetta kunnir Tom illa að meta. Hann var enn ástfanginn af Jessi. Jessi sjálf virtist vera á báðum áttum. Hún hélt áfram að senda Tom skilaboð þar sem hún daðraði við hann, nú vitandi fullvel hver hann var í raun og veru.

Vonin vaknaði í brjósti Toms að Jessi gæti tekið honum eins og hann var.

Morðið á bílastæðinu

Hvort var það Tom eða Brian sem sat látinn í bifreið sinni fyrir utan verksmiðjuna? Vildi Brian verja heiður nýju kærustunnar og losna við manninn sem særði hana? Eða ákvað Tom að Brian væri fyrirstaða fyrir endurfundum hans við Jessi?

Aðkoman á bílastæðinu benti til þess að morðinginn hefði hlotið einhverja herþjálfun. Það tók lögreglu ekki langan tíma að leggja saman tvo og tvo. Hinn látni var Brian Barrett og gerandinn var Tom.

Á daginn kom að Brian hafði ákveðið að ríða á vaðið og hitta Jessi loks augliti til auglitis. Tom hafði komist á snoðir um þessi áform. Brian var myndarlegur maður og Tom var vitstola af afbrýði. Það sem Tom vissi reyndar ekki var að Jessi skaut niður áætlanir Brians nokkru fyrr, hún kærði sig ekki um að fá hann í heimsókn. Tom ákvað því að Brian þyrfti að deyja svo hann gæti átt Jessi út af fyrir sig.

Tom hafði flúið af vettvangi eftir að hafa skotið Brian og var hvergi finnanlegur. Lögreglu grunaði að hann myndi næst snúa sér að Jessi og líf hennar gæti verið í hættu. Því voru lögreglumenn sendir að heimili hennar til að tryggja öryggi hennar.

Ótrúleg uppgötvun

Þegar lögreglu bar að garði beið þeirra lygileg uppgötvun. Til dyra kom ekki Jessi heldur móðir hennar, Mary Shieler og þegar lögregla bar upp erindi sitt brotnaði Mary saman og viðurkenndi að dóttir hennar hefði alls ekkert með málið að gera.

Það var Mary sem Tom og Brian höfðu átt í sambandi við. Jessi vissi ekkert um málið, hvað þá að móðir hennar hafði bæði notað myndir af henni sem og nafn til að eiga í rómantískum samskiptum við unga menn.

Tom var sakfelldur fyrir morðið á Brian og þó svo lögregla og ákærvald vildu ekkert frekar en að geta líka ákært Mary fyrir hennar hlut að málinu, þá hafði hún ekki brotið nein lög.

Hún hafði þó brotið gegn góðu siðferði og bæði eiginmaður hennar og dóttir fóru frá henni og slitu á öll samskipti.

Þetta mál sýnir skýrt hversu varasöm samskipti í skjóli nafnleyndar á netinu geta verið. Hefði Mary ekki villt á sér heimildir þá væri Brian líklega enn á lífi, en í harmleiknum var það aðeins Brian sem kom hreint og beint fram, og það kostaði hann lífið. ■

BLAÐAMAÐUR
FÓRNAR SÉRGuðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is

Sykurvax er langt frá því að vera ný uppfinning. Það er talið vera náttúrulegri og sársaukaminni valkostur en hefðbundið vax. Það er hægt að búa til sykurvax á nokkra vegu. Það er misjafnt eftir uppskriftum hvaða hráefni þú þarft, en í raun þarftu bara þrjú hráefni: Sykur, sítrónusýru og vatn. Sumar uppskriftir kalla eftir salti eða hunangi, en samkvæmt mínum leitarniðurstöðum er það óþarfi.

Síðan er sykurmagnið mismunandi eftir uppskriftum. Sumar uppskriftir segja tveir bollar af sykri, ¼ bolli af sítrónusafa og ¼ bolli af vatni. En uppskriftin sem ég endaði með að fylgja kallaði eftir einum bolli af sykri og ¼ af sítrónusafa og ¼ af vatni.

Ekkert vesen takk

Mér fannst 15 til 60 sekúndna myndband á TikTok ekki nóg fyrir mig, svo ég leitaði til sérfræðinganna á YouTube og fann þar fjölda myndbanda. Myndböndin frá notandanum @abetweene stóðu upp úr og ég horfði á nokkur frá henni. Það eru til mismunandi tegundir, eða áferðir, af vaxi. Mjúkt, stíft og hart (e. soft, firm, hard).

Ég horfði á myndbandið sem virkaði hvað auðveldast. Ég þurfti einfaldlega að setja öll hráefnin í pott, sjóða í einhvern tíma og síðan yrði það tilbúið. Það litla sem ég vissi.

Fyrsta tilraun

Það er frekar auðvelt að búa til sykurvax, eða að minnsta kosti að byrja að búa það til. Þú einfaldlega setur öll hráefnin í pott og sýður þau. En suðutími skiptir máli og ég komst að því að hann skiptir ansi miklu máli.

Ég sá það strax á litnum á vaxinu að ég hafði soðið það aðeins of lengi. Það varð mjög fljótt hart, en samt heitt og frekar erfitt að meðhöndla það. Ég var öll klístruð, síminn minn var klístraður, borðið var klístrað, allt var klístrað. En sem betur fer er vaxið aðeins úr sykri, sítrónusafa og vatni þannig það er auðvelt að þrifa það með heitu vatni.

Ég minnti mig á það þegar ég setti fyrsta vaxbútinn á fótlegginn, að ef ég myndi guggna og ekki þora að rífa þá gæti ég bara hent mér undir heita sturtubunu og leyft sykrunum að bráðna. En ef táníngarnir á TikTok geta gert þetta þá get ég guði sé lof gert það líka. Ég safnaði smá hugrekki, horfði ákveðin á vaxið á fótleggnum og reif upp hárin í einni snöggri hreyfingu. Ég blótaði, en aðallega vegna þess að ég var aðeins búin með lítinn hluta af fótleggnum og átti



Þessi mynd var markmiðið, en því miður ekki raunveruleikinn.

MYND/GETTY

Ég prófaði sykurvax — aldrei aftur

Undanfarið hefur heimagera sykurvax verið að gera allt vitlaust á samfélagsmiðlinum TikTok. Það var ekki annað í stöðunni en að fórna sér og rífa upp hárin með rótum — allt til að svala forvitninni. Virkar þetta?

UPPSKRIFT

1 bolli sykur
¼ bolli sítrónusafi
¼ bolli vatn

Setja öll hráefni í pott, hræra vel saman.

Stilla á miðlungs til háan hita, leyfa suðunni að koma upp.

Næsta skref fer eftir því hvaða uppskrift þú ætlar að fylgja. Sumir segja að hér eigir þú að lækka hitann og leyfa blöndunni að malla í 25 mínútur, leyfa því svo að kólna í tíu mínútur. Ég vil samt taka það fram að tíu mínútur eru allt of lítill tími til að leyfa vaxinu að kólna. Það getur verið hættulegt að nota sykurvax heima ef fólk leyfir því ekki að kólna almennilega.

Þú getur einnig fylgst með litnum á vaxinu, eða notað hitamæli.



Þegar vaxið er tilbúið þá er gott að setja það í hitabolið ílát og leyfa því að kólna almennilega.

Þú átt ekki að þurfa strimla, nema þú sért að gera mjög mjúkt sykurvax. En passaðu að húð þín sé hrein og þurr. Notaðu púður ef þú þarft, eins og barnapúður. Þú getur líka notað maísterkju eða eitthvað svipað.

mikið eftir. Hvernig í ósköpunum átti ég að nenna þessu þegar ég get notað rakvélina á örfáum mínútum eða bara leyft náttúrunni að ráða og safnað smá vetrarfeldi.

Ég hélt áfram að smyrja blöndunni á fótlegginn en hún

varð sífellt harðari og erfiðara að meðhöndla hana. Ég gafst upp eftir að hafa vaxað einn fimmta af öðrum fótleggnum, játaði mig sigraða og krossaði fingur upp á að önnur tilraun myndi ganga betur. Því ekki ætlaði ég að reyna þrisvar.

„Suðutími skiptir máli og ég komst að því að hann skiptir ansi miklu máli.“

Tilraun tvö, þrjú og fjögur

Það litla sem ég vissi að ég myndi enda á fjórum tilraunum. En byrjum á tilraun tvö. Ég horfði á nýtt myndband sem kallaði eftir aðeins flóknari aðferð en áður. Í þessu tilviki ætlaði ég að nota hitamæli á meðan ég væri að sjóða vaxið, til að tryggja að ég myndi fá rétta áferð.

Ég ætlaði að hita það upp að 115 gráðum, leyfa því svo að kólna í nokkra tíma og prófa það síðan. En það var bara allt of mjúkt.

Þriðja tilraun var frekar léleg líka. Ég notaði aftur hitamælinn og hitaði það meira. En sama sagan, allt of mjúkt. Í fjórðu tilraun notaði ég sama

vax og í þriðju tilraun, henti því bara í pott og hitaði aðeins lengur. Þá vorum við að tala saman, eða svona nokkurn veginn. Mér tókst að vaxa eitthvað smá af fótleggnum en fannst vaxið enn of mjúkt.

Í leitaði í fataskápnnum með látum í leit að bómullarbol sem væri að syngja sitt síðasta, klippti hann niður í strimla til að nota með vaxinu.

Á einum tímamarki horfði ég niður á fótlegginn á mér, var með þrjár stórar slettur af sykurvaxi, ónýtan bómullarbol í tveimur þeirra og var að safna hugrekki til að ráðast á þetta. Ég skammast mín ekki fyrir að segja að ég hafi rifið af tvo strimla, en sá þriðji fékk að bráðna í sturtunni.

Niðurstaða

Sykurvax er mér framandi og ég skil ekkert í þessu brölti og bramli. Ég mun ekki koma til með að gera þetta aftur, svo líka bara er drulluvont að vaxa. Ef ég þyrfti að velja, þá kys ég rakvélina. En fyrir fólk sem vil vax frekar en rakstur þá er þetta sniðug og ódýr lausn. Erfiðast er að ná réttri áferð. Ég mæli með að áhugasamir horfi á nokkur myndbönd á YouTube, lesi sér til um þetta og ekki gleyma að leyfa vaxinu að kólna almennilega. ■

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 finnst kærastinn óttast skuldbindingar.

Sérfræðingur svarar



HVENÆR ER EÐLILEGT AÐ SKULDBINDA SIG Í SAMBANDI?

Sæl, Kristín. Ég er búin að vera með kærastanum mínum í fjögur ár. Ég myndi segja að við séum mjög ástfangin en sambandið stendur dálítið mikið í stað. Við erum nýbyrjuð að búa saman, við eigum engin börn, engin sameiginleg áhugamál, eigum engar fjárhagslegar skuldbindingar eða mikil framtíðarplön. Í upphafi fann ég fyrir skuldbindingarfóbíu hjá honum og hef vandað mig mjög mikið við að pressa ekki á hann síðan. En nú eru liðin fjögur ár og ég myndi vilja sjá hjólin snúast aðeins hraðar. Er þetta eðlilegur tími eða get ég gert eitthvað til þess að breyta þessu?

Bestu kveðjur.

Misjafnt hvað fólk finnst eðlilegur tími

Sæl vertu. Takk fyrir spurninguna. Þú spyrð hvort þetta sé eðlilegur tími og því miður er það ekki mitt að svara því. Það sem einu pari finnst eðlilegt er algjörlega óhugsandi fyrir annað par. Ég spyr því á móti, finnst þér þetta eðlilegt?

Eins leiðinlega og það hljómar þá er ástin háð skuldbindingu. Með því að skuldbindast annarri manneskju ertu að segja mjög margt, til dæmis „ég vil vera með þér og engum öðrum“, „þú skiptir mig meira máli en aðrir“, „ég treysti þér“ og svo framvegis. Þú nefnir að þú hafir fundið fyrir hræðslu við skuldbindingu hjá kærastanum þínum og það hefur vitaskuld gert þig óörugga. Fyrir vikið hefur þú forðast að setja pressu á skuldbindingu og nú er það farið að taka sinn toll af sambandinu.

Taka samtalið

Mitt fyrsta svar við öllum sambandsvanda er yfirleitt það sama, það er að tala saman. Nú hafið þið verið saman í fjögur ár og það skapar forsendur til þess að eiga umræðu um það hvert þið stefnið. Það er samtál sem hægt er að taka í hinum mestu rólegheitum og af yfirvegun, en ef samtalinu er alltaf slegið á frest



MYND/GETTY

þá er hætta á að fólk reyni að ræða þetta þegar það springur og fær nóg. Nokkuð sem er aldrei heillavænlegt. Það gæti verið hjálplegra að fyrirbyggja sprengjur eða rífrildi með því að setjast niður í ró og næði, kveikja á kertum, skapa notalegt andrúmsloft og ræða saman um hugmyndir hvort annars varðandi sambandið. Í þessu samhengi gætu spurningar verið völdugri en staðhæfing-

ar. Spurðu hann hvað hann sjái fyrir sér. Hvaða skref hann væri tilbúinn til að taka í átt að meiri skuldbindingu? Hvort hann óttist eitthvað og hvað þið getið gert til þess að styrkja böndin ykkar.

Ástin er skuldbindingum háð

Staðreyndin er sú að fólk sem er gift skilur síður. Þör sem eignast saman börn skilja síður. Þör sem deila fjárhag

skilja síður. Ástæðan er ekki sú að fólk undirritar pappír hjá sýslumanni eða að það sé svo bundið af sameiginlegum fjárhag að það geti síður skilið. Nei, skýringin er einfaldlega sú að fólk sem er tilbúið til að skuldbindast hvort öðru er síður tilbúið til þess að skilja. Að því leyti er ástin skuldbindingum háð. Með því að tala saman um hversu tilbúin þið eruð til þess að skuldbindast þá

færðu líka hugmyndir um það á hvaða grunni samband ykkar er byggt. Ef það er ekki áhugi á frekari skuldbindingu þá gefur það færi á að skoða hvað liggur þar að baki. Eru það ástæður sem tengjast trausti ykkar? Er það eitthvað úr fortíðinni eða kynslóðarfinnum sem er að þvælast fyrir? Og hafið þið möguleika á að vinna með það eða fá aðstoð við að vinna ykkur í gegnum slíkt?

Er ójafnvægi í sambandinu?

Þegar ég fæ til mín þör í vanda þá byrja ég oft að leita að ójafnvæginu í sambandinu. Oft er það þannig að annar aðilinn á fleiri börn en hinn, annar aðilinn á meiri peninga en hinn, annar aðilinn er töluvert eldri eða býr yfir meiri menntun. Allt endurspeglar þetta ójafnvægi og getur því torveldað skuldbindinguna. Stundum er nóg að benda fólki á þetta en stundum þarf að reyna að jafna aðeins út eða styrkja skuldbindingarþáttinn með öðrum hætti. Eru breytur í ykkar sambandi sem valda miklu ójafnvægi? Getur verið að það sé að hamla ykkur?

Ég veit að ég er að svara spurningu þinni með mikið fleiri spurningum, en það er stundum það sem þarf. Við þurfum að velta við steinum og kafa dýpra ofan í þær breytur sem þvælast fyrir í samböndum. Það sem þó vinnur með ykkur er að þú virðist vera búin að greina vandann ykkar frekar vel. Þið eruð ástfangin, en ykkur skortir meiri skuldbindingu. Væri þá ekki ráð að skuldbinda sig meira?

Vonandi finnið þið ykkar leið að meira öryggi og festu, það gæti fært ykkur enn meiri ást og hamingju. Góða skemmtun. ■

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.

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.

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

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			

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>LÁRÉTT</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. faðma 6. finíri 11. dveldu 12. sýnishorn 13. viðburður 14. bólgna 15. íþrótt 16. horfinn 17. skemmtun 18. fljótferni | <p>19. forug</p> <ul style="list-style-type: none"> 21. hnöttur 24. tæma 28. talía 31. urmull 32. meindýr 33. hlutdeild 34. ofmat 35. prýða 36. leiðindapési 37. æpir | <p>LÓDRÉTT</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. suð 2. planta 3. fjölbreytni 4. hoppa 5. umfram 6. harma 7. tryggur 8. stefnur 9. staðfesta 10. vígi | <p>16. vitleysa</p> <ul style="list-style-type: none"> 20. plöntur 21. flótti 22. allur 23. smáu 25. stjökun 26. eyja í evrópu 27. fæddar 29. stífa 30. lögur 33. stæla |
|---|---|--|---|

STAFARUGL

Leynigeturinn í síðasta stafarugli var **LÓA**, og ég tel nokkuð víst að fólk sé almennt sammála um að koma hennar til landsins sé hinn eini sanni vorboði.

En núna höldum við burt frá fuglum landsins og út á haf, og markmiðið er að finna nöfn tuttugu misþekktra fiska sem lifa við Ísland. Flestir þeirra eru þó vel þekktir og

margir gestir á borðum fólks, en aðra hafa margir ekki áður heyrt nefnda þótt þeir séu grannar okkar.

19 nöfn eru gefin upp líkt og venjulega en það tuttugasta, leynigeturinn, er sá fiskur sem hefur verið hvað mest í umræðunni undanfarinn misseri og sýnist sitt hverjum í þeirri oft svo heitu umræðu.

bleikja flundra hákarl gullfax	langlúra loðna lúða keila	kolmenni sandkoli síld skarkoli	skötuselur skrápflúra spærlingur stórkjafta	urriði ýsa þorskur
---	------------------------------------	--	--	--------------------------

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

ALDREI AÐ SKAFA! MEÐ WEBASTO BÍLAHITARA



BÍLASMÍÐJURINN HE
 Þú hitar bílinn með fjarstýringu og nýtur þannig þæginda og öryggis



Moldrík, litrík og hæfileikarík

Ríka og fræga fólk er einmitt það, ríkt og frægt. En nákvæmlega hversu ríkar eru sumar stærstu stjórnur heimsins í dag? Þessar stjórnur eru kafloðnar um lófana og eru þar að auki sjúklega hæfileikaríkar. Sumir fá greinilega betur gefið í þessu lífi en aðrir.



MYND/GETTY

ANDERSON COOPER

26 MILLJARÐAR

Hver segir svo að það sé ekki hægt að verða ríkur af fjölmiðlastörfum? Anderson Cooper, fréttapúllur á CNN er moldríkur og hefur verið síðan hann fæddist með silfurskeið í munnum.

Hann kemur nefnilega úr hinnu merku Vanderbilt ætt, einu ríkustu ætt Bandaríkjasögunnar. Hins vegar þurfti Anderson engu að síður að vinna sig upp sjálfur í heimi fjölmiðlanna og gerði það með stæl.



DOLLY PARTON

65 MILLJARÐAR

Kántrí-gyðjan Dolly Parton er í dag metin á um 65 milljarða króna en það var ekki alltaf svo. Hún kemur úr tólf systkina hópi og faðir hennar var verkamaður en móðir hennar sá um systkinahópin. Faðir Dolly var bráðgreindur en ómenntaður og ólæs og eftir að Dolly varð efnuð hefur hún verið ötul stuðningskona lestrar-kennslu í Bandaríkjunum og hlotið fyrir framtak sitt fjölda verðlauna.



JULIA LOUIS-DREYFUS

26 MILLJARÐAR

Julia er þekktust fyrir leik sinn í gamanþáttaröðunum Seinfeld og Veep. En það kemur líklega mörgum á óvart að komast að því að leikkonan er vel efnuð. Faðir hennar og afi voru moldríkir athafnamenn og hefði Julia að líkindum aldrei þurft að hafa áhyggjur af peningum í lífi sínu. Hún kaus þó að verða sinn eigin gæfusmiður og hefur í gegnum tíðina rakað til sín verðlaunum fyrir hæfileika sína og skopskyn.

JUDY SHEINDLIN

32 MILLJARÐAR

Nafnið Judy Sheindlin kveikir kannski ekki á mörgum bjöllum en þegar því er bætt við að tæð Judy sé þekktasti dómari Bandaríkjanna þá vita flestir um hverja er rætt. Fljótlega eftir að hún lauk laganámi hóf hún að starfa í hörðum heimi viðskiptanna, en komst fljótlega að því að starfið átti ekki við hana. Hún gerðist því saksóknari og vakti athygli fyrir vaska framgöngu sína. Svo mikla athygli að menn ákváðu að gera raunveruleikabátt í dómral með Judy í aðalhlutverki.



KEANU REEVES

45 MILLJARÐAR

Leikaranum Keanu Reeves er margt til lista lagt. Hann er bassaleikari, mikill áhugamaður um mótörhjól, rithöfundur, leikstjóri og mannvinnur. Hann er líka sjúklega ríkur enda leikið í fjölda vinsælla kvikmynda. Skemmst er í því samhengi að minnast á Matrix-myndirnar, myndirnar um Bill og Ted og myndirnar um John Wick sem leitar logandi ljósi mannanna sem myrtu hvolpinn hans.



EDWARD NORTON

39 MILLJARÐAR

Það er bara ein regla í slagsmálaklúbbnum, og hún er að þú talar ekki um slagsmálaklúbbinn. Svo hljómar ódauðleg lína úr kvikmyndinni Fight Club, en með aðalhlutverk fór Edward Norton. Edward kemur úr efnaðri fjölskyldu. Faðir hans var lögmaður og afi hans átti byggingafélagið sem er talið hafa fundið upp verslunarmiðstöðvar. Edward þarf ekki að treysta á peninga frá pabba í dag enda er hann orðinn ríkur sjálfur.



KYLIE JENNER

91 MILLJARÐAR

Yngsta systirin í frægustu fjölskyldu heims, Kardashian fjölskyldunni, er talin vera meðal ríkustu kvenna heimsins, sem hafa skapað sín eigin tækifæri í lífinu. Þó eru ekki allir sammála um hversu mikill auðurinn er. Kylie hefur verið sökuð um að ýkja tekjur fyrirtækis síns, Kylie Cosmetics, árum saman, til að geta markaðssett sig sem undrabarn á sviði viðskipta. Hún hefði þó ekki þurft að leggja þetta á sig þar sem fyrirtækið stækkaði og dafnaði á undraverðum hraða og lítil þörf á að ýkja það afrek. Kylie stofnaði fyrirtækið aðeins 18 ára gömul og seldi nýlega helming þess á 78 milljarða.

SPÁÐ Í... stjörnurnar



LESID Í TAROT **Hildur Guðnadóttir**

STJÖRNUSPÁ **Vikan 19.03. – 25.03.**

Frjósamt tímabil...

Við óskum tónskáldinu Hildi Guðnadóttur til lukku með lífið en hún vann á dögnum Grammy-verðlaun fyrir tónlist sína í kvikmyndinni Joker. Í fyrra vann hún Óskarinn fyrir tónlist sína í þáttunum Chernobyl. Það er því tilvalið að rýna í spilin fyrir Hildi.

Hildur er fædd í byrjun september og því fædd í Meyjumerkinu. Meyjan er afar vandvirk og mikil tilfinningavera. Hún er þekkt fyrir að vera skipulögð og þarf góða rútnu til þess að fúnkera. Hún er alveg til í alls konar flipp en þarf bara að fá að vita það með smá fyrirvara til þess að undirbúa sig andlega. Meyjan er jarðarmerki og því jarðbundin týpa að eðlisfari. Þær þurfa að vera jarðtengdar, bókstaflega með tærnar í grasinu.



MYND/SIGTRYGGUR ARI



Skilaboð frá spákonunni

Gefðu þér tíma til þess að taka ákvarðanir. Það liggur ekkert á.

einhvers konar nýtt sköpunarverk sem tengist barnæsku og nostalgíu. Ástæðan fyrir því að þetta spil er svona spennandi er að þetta er tímabil þar sem maður fer út fyrir þægindarammann, í smá óvissu þar sem þú veist ekki nákvæmlega hver útkoman verður en ert samt til í að taka skrefið og prófa eitthvað nýtt.

Tvistur í Bikurum

Sameinuð ást | Samstarf | Gagnkvæm virðing

Það er mikil ást og umhyggja sem ríkir í þessu spili. Hér eru tveir einstaklingar sem eru til staðar hvor fyrir annan og gefa sér tíma til þess að sjá og skilja þarfir hvors annars. Þetta virðist ekki vera ný ást heldur bara staðfesting á einhverju sem er nú þegar. Mögulega ertu að kafa enn dýpra í það samband sem þú ert í. Sambandið virðist færast á nýtt þroskastig, þar sem allir fá að vera fullkomlega þeir sjálfir.

Fjarki í Sverðum

Hvöld | Slökun | Hugleiðsla | Íhugun | Endurreisn

Þetta spil minnir þig á að hlúa vel að sjálfri þér. Þú átt það til að gleyma þér og jafnvel ofgera þér því metnaðurinn er svo mikill. Það er mikil lukka sem umvefur þig og tækifærin laðast að þér. Til þess að takast á við þessi tækifæri þarf maður að vera með góðan grundvöll og innri styrk. Hlustaðu vel á innsæi þitt og finndu hvað það er sem þú þarft að gera til þess að vera besta útgáfan af sjálfri þér.

Flónið

Upphaf | Sakleysi | Sjálfsprottið | Frjáls andi

Mér finnst þetta svo skemmtilegt spil. Það er svo mikill leikur og ævintýri sem fylgir því. Þetta er klárlega tákni um nýtt og spennandi upphaf. Það er svo mikil barnsleg orka sem fylgir þessu spili að ef það er ekki bara bókstaflega barn á leiðinni eða í planinu þá gæti þetta verið

SVONA EIGA ÞAU SAMAN

Botnleðjubarn á leiðinni

Heiðar Örn Kristjánsson, betur þekktur sem Heiðar í Botnleðju, á von á barni með kærustu sinni, Kollu Haraldsdóttur. DV lék forvitni að vita hvernig parið á saman ef litíð er til stjörnumerkjanna.

Heiðar er Meyja og Kolbrún er Steingeit. Bæði deila þau þeim hæfileika að geta átt skýr og heiðarleg samskipti. Samtöl þeirra verða bara betri með tímanum, rétt eins og samband þeirra.

Pörun þessara tveggja stjörnumerki getur eiginlega ekki klikkað. Kynlífið er töfrandi, ástin er ótrúleg. Þetta verður varla betra.

Þegar þau verða ástfangin verða þau helguð hvort öðru. Annað hvort er sambandið alvarlegt og merkingarbært, eða þau geta alveg eins sleppt þessu. Þau veita markmiðum og draumum hvors annars skilning og deila sömu framtíðarsýn.

Fjölskyldan skiptir Meyjuna og Steingeitina miklu máli, en einnig virðing og tryggð. Þetta er þar sem verður saman til endaloka. ■



MYND/TWITTER

Heiðar Örn Kristjánsson	Kolbrún Haraldsdóttir
7. september 1974	7. janúar 1981
Meyja	Steingeit
■ Metnaðarfull	■ Ábyrg
■ Traust	■ Öguð
■ Góð	■ Góður stjórnandi
■ Vinnuþjarkur	■ Skynsöm
■ Of gagnrýnin	■ Besserwisser
■ Feimin	■ Býst við hinu versta

Hverjar eru þarfir þínar þessa vikuna samkvæmt stjörnumerkinu þínu?

Hrútur
21.03. – 19.04.

Parfir hrútsins þessa dagana snúast um að deila álaginu og þá sérstaklega heima við. Þú þarft ekki að sjá um allt saman en þarft þá kannski líka að sleppa takinu og læra að úthluta verkum til annarra sem búa undir sama þaki.

Vog
23.09. – 22.10.

Vogin er alltaf á andlegu brautinni og sækir í alls konar heilun þessa daga til að heila gömul sár og halda svo áfram enn sterkari og sjálfsmeðvitaðri um þarfir sínar og langanir. Einn góður jógatími gæti verið málið fyrir þig.

Naut
20.04. – 20.05.

Parfir nautsins að þessu sinni eru eitthvað nýtt plan. Þér líður ekkert sérlega vel í óvissunni og vilt í það minnsta hafa gott markmið sem þú getur unnið markvisst að því að ná. Það þýðir ekkert lengur að bíða eftir öðrum, þú þarft að finna þína stefnu.

Sporðreki
23.10. – 21.11.

Þú kannst að gera vel við þig og veist líka að þú þarft á því að halda að slaka vel á inn á milli þess að sigra heiminn. Parfir þína liggja helst í góðu djúpnuddi til að byggja upp taugakerfi þitt.

Tvíburi
21.05. – 21.06.

Tvíburinn þarf innblástur þessa vikuna. Við mælum með að þú veljir þér nokkrar áhugaverðar heimildarmyndir um fólk sem gerir eitthvað skapandi og hlustir á einhver uppbyggjandi hlaðvörp til að koma þér í gírinn.

Bogmaður
22.11. – 21.12.

Bogmaðurinn þarf eitt gott hláturskast alveg þannig að tárin leka niður kinnarnar og þú færð krampa í magann. Hann nennir ekki hvað lífið er stundum alvarlegt og vill eiga eina léttu og góða viku með sínu fólk.

Krabbí
22.06. – 22.07.

Krabbinn þarf smá andlegan stuðning þessa vikuna. Hann vill láta hlusta á sig og að aðrir sjái hann. Þú biður ekki oft um athygli en átt hana svo sannarlega skilið því þú veitir öðrum svo mikla athygli og ást. Þú er mannlegur eins og við hin, manstu.

Steingeit
22.12. – 19.01.

Útrás er þér ofarlega í huga. Kick box-æfing, sprettir eða öskur í náttúrunni gæti verið svarið fyrir þig til að losa um smá spennu. Þú segir ekki allt upphátt og átt til að vera meðvirk í sumum málum, útrás af einhverjum toga er svarið fyrir þig.

Ljón
23.07. – 22.08.

Ljónið þyrstir í gott make-over. Því leiðist ekki að endurskapa sig og hefur gaman af því að sýna persónuleika sinn með fatastílnum sínum. Tilvalin vika til að taka til í fataskápnnum og skella sér svo í næstu nýtjaverslun.

Vatnsberi
20.01. – 18.02.

Vatnsberinn þráir ævintýri. Aðstæður alheims eru þér ekki auðveldar, þig langar að bóka flug helst á morgun og upplifa nýja menningu. Prófaðu að vera túristi í eigin landi og plana skemmtilega menningarferð innanlands.

Meyja
23.08. – 22.09.

Meyjan þarf ráð þessa vikuna. Þú ert venjulega sú sem gefur öllum öðrum ráð og þú verður að viðurkenna að þú átt til að vera smá besserwisser stöku sinnum. En að þessu sinni leitar þú að svörum og vilt fá að heyra reynslusögur frá öðrum.

Fiskur
19.02. – 20.03.

Fiskurinn er sá sem segir upphátt að hann þurfi ekki á fleiri vinum að halda. Hans innri kjarni dugar honum vel, hann elskar líka að rækta sinn innri heimaalning. Fiskurinn þráir að vera undir teppi þessa vikuna með kakó og góða bók. Hans eigin félagsskapur dugar honum.

Guðrún Ósk
Guðjónsdóttir
gudrunosk@dv.is



Sævar Helgi Bragason, stjórnfræðingur og einn ötulasti umhverfisverndarsinni Íslands, lýsir venjulegum degi í lífi sínu.

„Vakna yfirleitt klukkan sjö. Byrja að vinna milli 8-9 en það fer eftir verkefnum dagsins. Vinn á ýmsum stöðum, RÚV, Umhverfisstofnun, Sagafilm, kenni stjórnfræði í MR og vinn líka fyrir sjálfan mig við fyrirlestra, fræðslu, ritstörf og ýmislegt fleira. Ég þrífst á fjölbreyttum verkefnum þótt það sé stundum snúið að halda mörgum boltum á lofti í einu,“ segir Sævar.

„Fyrir COVID stundaði ég reglulega hreyfingu eftir vinnu en datt eins og svo margir úr þeim gir og er að reyna að komast aftur á ról. Sé oftast um kvöldmatinn en eftir hann vinn ég annað hvort meira á kvöldin eða hef það gott með kærustunni minni.“

Vistkerafæði

Sævar fylgir svokölluðu vistkerafæði. „Ég borða svo til allt en fylgi tilteknu mataræði sem kallast vistkerafæði. Því mætti einna helst líkja við Miðjarðarhafsmataræði. Vistkerafæði gengur út á að draga sem mest úr dýraafurðum án þess að hætta alveg að borða þær. Það hefur mjög lágt kolefnisspor og er líka mjög heilsusamlegt. Við Þórhildur kærastan mín erum með Instagram-reikninginn @vistkerar þar sem fylgjast má með tilraunaeldamennsku okkar í þessa átt,“ segir hann.

Aðspurður hvort ástríða hans fyrir umhverfismálum hafi áhrif á mataræði hans svarar Sævar játandi.

„Umhverfismálin hafa ágerandi áhrif á mataræði mitt. Ég borðaði áður eins og meðal-Íslendingur: Kjöt nokkrum sinnum í viku án þess að spá mikið í það. Í dag borða ég kjöt kannski einu sinni í viku og þá aðallega ef ég fer eitthvert út að borða. Kjöt er aldrei í boði heima við. Við borðum fisk einu sinni til tvisvar í viku og aðra daga eru ekkert nema geggjaðir grænmetisréttir á boðstólum. Verð að viðurkenna að ég er mjög veikur fyrir villibráð en leyfi mér hana aðeins á háttíðisdögum,“ segir hann.

Mikið í eldhúsinu

Sævari líður vel í eldhúsinu og elskar að prófa sig áfram. „Ég er ástríðukokkur sem elskar að borða. Dýrka fátt meira en að hanga í eldhúsinu allan liðlangan daginn að prófa eitthvað nýtt og skemmtilegt og stundum furðulegt, innblásinn af norrænni náttúrumatargerð stjórnukokka eins og Gunnars Karls á Dill eða René Redzepi á Noma,“ segir hann og heldur áfram:

„Við dýrkum að bjóða vinafólki okkar í mat og bjóðum þá eingöngu upp á grænmetis- og sjávarrétti, helst

Vistkeri sem dýrkar eldhúshangs

Stjörnu-Sævar hefur í mörg ár barist ötullega fyrir bættri vitund landsmanna um loftslagsvána. Ástríða hans fyrir umhverfismálum hefur ágerandi áhrif á mataræði hans og lýsir hann sjálfum sér sem vistkera.



Sævar Helgi Bragason elskar að bjóða vinafólki í mat.

MYND/EYÞÓR

Matseðill Sævars

Morgunmatur

Kaffibolli. Fasta til kl. 12.

Hádegismatur

Mismunandi eftir dögum, borða það sem er í boði í mótuneytum hverju sinni, þá aðeins fiskinn eða grænmetisréttinn. Eða fæ mér vegan samloku frá Jömm.

Millimál

Flatkaka með hummus verður oftast fyrir valinu, helst silki-mjúkum heimagerðum hummus.

Kvöldmatur

Fiskur, helst bleikja eða þorskur, með fullt af grænmeti. Annars er tófu í hverri viku hjá okkur í mexíkóska, indverska og aðra asíska rétti.

Kvöldsnafl

Reyni að borða ekkert eftir kl. 20 en ef við viljum hafa það notalegt þá er það súkkulaði, kannski bjór eða vínglas og ostar.



Klístrað tófu

Þessi tófu-réttur slær alltaf í gegn, meira að segja hjá hörðustu kjötætum.

400 g tófu
2-3 msk. maizenamjöl
Olía til steikingar
2 bollar hrísgrjón

Sósa
Olía til steikingar
5 msk. smjör
6 skallotlaukar, smátt saxaðir
4 hvítlaugsgeirar, smátt saxaðir
1,5 msk. ferskt engifer
10 msk. sojasósa
2 msk. sykur
2 msk. svartur pipar
Rauður chilipipar, smátt skorinn
6 vorlaukar, smátt skornir

Toppur
1 búnt kóríander, saxað smátt
1 rauður chilipipar, smátt skorinn



4 msk. ristaðar kasjúhnetur eða möndlur
2 vorlaukar, smátt skornir
1 límóna skorin í báta

Pressið tófuð og þerrið, skerið í teninga. Þekið með maizenamjöli. Hitið olíu á miðlungsháum hita og steikið tófu þar til það er orðið gyllt á öllum hliðum. Setjið til hliðar.

Skolið tvo bolla af hrísgrjónum Njótið!

undir köldu vatni til að losna við sterkjuna. Sjóðið svo þar til grjónin eru orðin mjúk.

Setjið olíu á pönnuna ásamt 4 msk. af smjöri. Mýkið skallotlaukinn, hvítlauk og engifer við miðlungshita. Bætið þá við svörtum pipar og sykri og hrærið þar til sykurinn hefur bráðnað. Setjið þá 10 msk. af sojasósu út í. Bætið við chilipipar og vorlauk og steikið í stutta stund. Bætið þá tófúinu saman við svo allir bitarnir verði þaktir. Setjið loks 1 msk. af smjöri út í.

Setjið hrísgrjónin á fat og tófuð ofan á. Toppið með ferskum smátt skornum vorlauk, kóríander, kasjúhnetum, chilipipar og kreistið límónusafa yfir (mjög mikilvægt til að fá sýru við sætuna og saltið).

„Vistkerafæði hefur mjög lágt kolefnisspor og er líka mjög heilsusamlegt.“

eitthvað úr nærumhverfinu og íslenskri náttúru. Mér finnst miklu skemmtilegri áskorun að elda ljúffengan grænmetismat en kjöt sem er alltaf nokkurn veginn eins. Skemmtilegast finnst mér að elda eitthvað úr engu, það er taka til í kælskápnunum, búrskápnunum og nýta afganga í að töfra fram eitthvað frábært. Svo finnst mér fátt skemmtilegra en að para matinn við hágæða vín.“ ■

Tryggingaréttur tryggir þinn rétt

Tryggingaréttur er fyrirtæki sem hefur sérhæft sig í innheimtu slysabóta. Eigandi fyrirtækisins, Jón Stefán Hjaltalín, hefur einbeitt sér að skaðabótamálum síðustu tíu ár.

Þá segir Jón að þetta svið innan stéttarinnar höfði til sín af persónulegum ástæðum. „Það má eflaust rekja til þess að ég lenti sjálfur í slysi þegar ég var við nám í lögfræði og þurfti að leita réttar míns og lærði það af eigin raun hversu þungt ferlið er fyrir þann sem verður fyrir slysi,“ segir Jón.

Fyrirtækið er staðsett á Akureyri og með skrifstofu á höfuðborgarsvæðinu. „Við erum með fasta viðveru í Reykjavík og við tökum að okkur mál víðs vegar um landið. Þá erum við meðal annars með mál í vinnslu í Keflavík, á Selfossi og Suðurnesjum og víðar.“

Ekki hika

„Það borgar sig alltaf að hafa samband við okkur og kanna bótarétt sinn ef fólk lendir í slysi. Fólk er oft í óvissu um rétt sinn, en í flestum tilfellum þá er bótaskylda til staðar og þá er mikilvægt að setja málið strax í rétt ferli.“ Oft finnur fólk ekki fyrir eymslum strax eftir slysi, en í öllum tilfellum er betra að hafa vaðið fyrir neðan sig, fara í lækni skoðun og kanna rétt sinn í kjölfarið. „Í sumum tilfellum er fólk að kanna réttindi sín mörgum árum eftir að slysi hefur átt sér stað og það getur verið erfitt að leggja mat á eitthvað sem gerðist fyrir mörgum árum.“

Tryggingaréttur býður þar að auki upp á „engar bætur engin þóknun“. „Það kostar skjólstæðinga okkar ekkert að hafa samband við okkur og kanna bótarétt sinn. Að auki greiðir skjólstæðingur okkur enga þóknun nema hann fái bætur. Þetta gerum við til þess að fólk fari af stað og kanni sinn rétt, því færri myndu leita réttar síns ef þeir ættu von á reikningi frá lögfræðingi óháð niðurstöðu málsins. Fyrir okkur hjá Tryggingarétti snýst þetta um að sá sem lendir í slysi sé betur settur eftir að hafa haft samband við okkur heldur en ella.“

Við jöfnum stöðuna

Þegar kemur að því að sækja rétt sinn í kjölfar slyss þá borgar það sig að leita til sérfræðinga. „Tryggingafélögin sem eru bótaskyld eru með sérfræðinga á sínum vegum og til þess að jafna stöðuna er mikilvægt að tjónþoli sé með sérfræðing sín megin líka. Í kjölfar slyss eða tjóns þarf að leggja mat á tjónið, afla gagna sem sýna og sanna að um bótaskyld tjón sé að ræða, setja upp mat og tilnefna óháða matsmenn og ýmislegt fleira. Ferlið getur verið flókið, langt og strangt og erfitt fyrir tjónþola að rata óstuddur um ranghala kerfisins.“

Í tilfelli vinnuslysa, umferðarslysa, slysa í frítíma og sjóslysa þá eru miklar líkur á því að tjónþoli eigi rétt á bótum. Vinnuveitendum ber skylda til að slysatryggja starfsmenn sína vegna vinnuslysa sem geta orðið í vinnu, sem og á leið í og úr vinnu, þ.e. launþegatrygging. „Þá er einnig spurning hvort launþegi eigi rétt á bótum úr ábyrgðartryggingu en það



Jón Hjaltalín til vinstri og Ingvar Rafn Hjaltalín til hægri hjá Tryggingarétti.

MYND/ADSEND

er nokkur munur á þessum tveimur tryggingum. Ef slysið má rekja til vanbúnaðar á vinnustað eða er sök annars starfsmanns, eru líkur á að bætur fáiast greiddar úr ábyrgðartryggingu. Í því tilfelli fæst framtíðartekjutap bætt, ásamt því að tjónþoli fær miskabætur. En í tilfelli launþegatryggingar er miski eingöngu bættur, þ.e. bætur vegna skerðingar á lífsgæðum.

Þegar kemur að sjóslysum sjáum við ríka ástæðu til þess að leggja sérstaka áherslu á þau bótamál. Starfsfólk á sjó er afar vel tryggt enda eru þetta í mörgum tilfellum afar hættuleg störf. Það er gríðarlega mikilvægt að sjómenn leiti réttar síns lendi þeir í vinnuslysi. Minnsta rask getur nefnilega haft alvarlegar afleiðingar og getur fólk í mörgum tilfellum orðið fyrir miklu tekjutapi.

Einnig hafa sjúklingatryggingar aukist hjá okkur. Þá er til dæmis um að ræða bætur vegna mistaka í aðgerðum, meðferðum eða slíku. Ástæðan fyrir aukningunni er líkast til sú að fólk er sífellt að verða meðvitaðra um sinn rétt til bóta ef eitthvað kemur upp á í þessum málum. Þau eru afar flókin og þá er mikilvægt að leita sér aðstoðar lögmanns. Einnig höfum við töluvert verið að sækja bætur fyrir þolendur afbrota, þá fyrir fólk sem verður fyrir líkamsárásam, kynferðisafbrotum og öðrum afbrotum sem leitt hafa til tjóns.“

Alltaf til staðar

„Við hjá Tryggingarétti erum til staðar fyrir skjólstæðinga okkar allan sólarhringinn. Margir eiga erfitt með að komast frá á vinnutíma

“Þetta gerum við til þess að fólk fari af stað og kanni sinn rétt, því færri myndu leita réttar síns ef þeir ættu von á reikningi frá lögfræðingi óháð niðurstöðu málsins. Þetta snýst um að sá sem lendir í slysi, sé betur settur eftir að hafa haft samband við okkur heldur en ella.“

og sömuleiðis leggjum við fullan skilning í að það geti verið viðkvæmt fyrir fólk að ræða t.d. bætur vegna vinnuslyss á vinnustaðnum.

Eftir rafvæðingu getur tjónþoli svo fylgst með sínu máli og framvindu á þjónustugátt, þar sem öll gögn eru sett inn jafnóðum. Mörgum líður eins og þetta ferli allt geti tekið langan tíma og það getur vissulega verið raunin. Þá hjálpar það að geta fylgst með í rauntíma.“

Ferli sem getur tekið tíma

Fyrsta skrefið er alltaf að fara til læknis þegar fólk lendir í slysi. „Svo er mikilvægt að hafa samband við okkur. Við byrjum á því að tilkynna slysið. Þá fer fram fundur með okkur og tjónþola í eigin persónu, í gegnum netið eða í síma. Næst tilkynnum við til viðkomandi tryggingarfélag og í kjölfarið fer fram gagnaöflun á öllum þeim gögnum sem tengjast slysinu. Meðal annars skoðum við gögn frá fyrstu heimsókn tjónþola til lækni, sem fer oft-

ast fram á sjúkrahúsi. Þegar gagnaöflun er lokið ráðfærum við okkur við lækinn um það hvort frekari meðferðar sé þörf. Við leggjum ekki mat á skjólstæðing fyrir en meðferðum er lokið. Þetta tekur oft rúmum árum og á þeim tíma er og ætti tjónþoli að huga að heilsunni, fara eftir fyrir mælum frá sínum lækni, fara í sjúkrahjálfun og ýmislegt fleira. Þegar öll gögn liggja fyrir er tjónið metið af óháðum aðila, þ.e. lækni, og í sumum tilfellum er einnig fenginn lögmaður til að meta. Á grundvelli þessa mats er gerð bótakrafa á viðkomandi tryggingafélag.

Í öllu þessu ferli, sem getur tekið hátt á annað ár eða meira, þá þarf að passa upp á að skjólstæðingur hafi nóg til framfærslu, því oft á tíðum er einstaklingur óvinnufær eða með skerta vinnugetu. Þá þarf að sækja bætur, svo sem vikupeninga eða bætur fyrir tímabundið tekjutap. Tjónþoli á ekki að þurfa að hafa fjárhagsáhyggjur samhliða því að vinna í því að ná bata eftir slysi.“ ■

Stórfenglegur kjúklinga- réttur með ítölsku ívafi

Þetta er svo sannarlega réttur sem „bráðnar í munni“. Flestir hafa heyrt orðatiltækið en nú fyrst skil ég það til fullnustu. Rétturinn er einfaldur og fljótlegur en djúsí með meiru.

Þorbjörg
Marinósdóttir
tobba@dv.is



Lítið er vitað um uppruna orðatiltækisins sem oftast er notað um eitthvað virkilega gott og mjúkt undir tönn. Ég skildi það til fulls þegar ég smakkaði þennan rétt því hingað til hef ég aldrei skilið hvernig kjötmeti getur bráðnað í munni og heldur aldrei séð ástæðu til þess að kjötfang bráðni enda er ég með annálað áferðarblæti og kýs að raða saman réttum með það í huga hvaða gerðir áferðar takast á.

Hér sér þó stökkt salatið um stökkleikann því kjúklingurinn er lungamjúkur – undarlegt lýsingarorð sem merkir mjög mjúkt og það besta úr einhverju.

Ég vil alls ekki blanda lungum inn í mína matargerð – sem ég hef samt náð að gera hér með þessu ranti. En orðalýsingar og matur eru annað gúmmelaði sem hægt er að velta sér upp úr endalaust – til dæmis með rauðvínsglas í hönd og þennan rétt á borði. Verði ykkur að góðu! ■



Þessi kjúklingaréttur getur jafnvel fengið geðvonda tengdafaður til að vaska upp.

MYND/TM

Kjúklingur með tvöföldum tómát og rjómaosti

Fyrir 2 fullorðna og barn
eða 4 fullorðna með pasta

1 bakki kjúklingalundir (án viðbættis vatns)
150 g konfektótámatar
6 sólþurrkaðir tómatar
2 msk. fetaostur í olíu
Gott kjúklingakrydd t.d. Cajun Spice
2 msk. rjómaostur
3 hvítlauksgeirar
2-3 msk. pestó úr sólþurrkuðum tómötum og Ricottaosti
½ tsk. pipar
1 dl söxuð basilíka

Klippið hvíta spottann (sinina sem stendur stundum út úr kjúklingalundinni) og hendið.

Setjið 1-2 msk. af góðu kjúklingakryddi í eldfast mót, raspaðan hvítlauk, 1 msk. af olíu af fetaosti og hrærið vel saman.

Klippið sólþurrkuðu tómátana yfir.

Hellið konfektómötunum og fetaostinum yfir.

Hrærið pestóinu og rjómaostinum saman við.

Piprið yfir.

Bakið inni í ofni á 180 gráðum í 25-30 mínútur.



Stráið ferskri basilíku yfir og berið fram með klettasalati með sítrónuolíu og ristnuðum furu-hnetum og/eda soðnu pasta. Ef fólk er að forðast kolvetni er vel hægt að ydda kúrbít í spaghetti stíl og bera fram með. Athugið að kúrbíturinn er borinn fram hrár, ef til vill saltaður örlítið eftir að búið er að kreista mesta vatnið úr honum.



Ath! Kúrbítssyddari er snilld og kostar ekki mikið. Fæst í flestum kokkaverslunum og í Heimkaup sem dæmi, en er flugbeittur svo farið varlega!

Una í eldhúsinu

Um helgar er tilvalið að bjóða í gómsætan bröns. Una í eldhúsinu deilir hér uppskriftum að bragðmiklum pastarétti og eggjaköku sem er sannkallað lostæti.



Pastaréttur með tómötum, fetaosti og ferskri basilíku

Tilvalinn réttur fyrir helgina, bragðmikið og gott pasta sem hittir í mark!

- 3 stk. tómatar
- 200 g fetaostur
- 1 stk. paprika
- Búnt af ferskri basilíku
- 250 g tómatapastasósa (ég notaði pastasósuna frá Ólífa)
- 3 msk. rjómaostur
- Salt og pipar
- Ólífuolía
- 250 g pasta
- Rifinn ostur

Byrjið á að skera tómata niður í þunnar sneiðar og leggið í eldfast form, stráið smá salti og pipar yfir þá ásamt ólífuolíu.

Skerið papriku niður í sneiðar ásamt fetaostinum (ég notaði stóran fetaost en einnig er gott að

nota fetaostbita í krukku), leggið paprikuna og fetaostsneiðarnar yfir tómata.

Leggið nokkur blöð af ferskri basilíku yfir.

Sjóðið pasta með olíu og salti, sigtið vatnið frá og setjið aftur í heitan pottinn.

Hitið pastasósuna ásamt rjómaostinum og hellið yfir pastað og hærið saman, hellið svo pastablöndunni yfir tómata í eldfasta mótinu.

Stráið rifnum osti yfir og setjið í ofninn í um 10-15 mínútur við 180 gráður.

Saxið ferska basilíku og stráið yfir réttinn ásamt parmesan-osti

Njótið vel!



MYNDIR/AÐSENDAR

Eggjakaka

Fullkomin í hádegisverðinn eða dögurðinn fyrir helgina.

- 6 stk. egg
- Salt og pipar
- 5 stk. beikonsneiðar
- 10-15 stk. strengjabaunir
- 50 g sveppir
- ½ hvítlauksrif
- 10 stk. kirsberjatómatar
- Rifinn ostur

Byrjið á að steikja beikonsneiðarnar í ofni þar til þær verða stökkar.

Skerið niður sveppi, tómata og raspið niður hvítlauk og steikið á pönnu með smá olíu.

Brjótið eggin og setjið í skál, kryddið að vild með salti og pipar ásamt því að setja baunirnar saman við og hellið út á pönnuna yfir sveppina og tómata, leyfið að hitna vel á pönnu og verið dugleg að hræra í blöndunni.

Takið beikonsneiðarnar úr ofninum og klippið þær niður út í eggjahræruna, setjið allt saman í eldfast form, stráið smá rifnum osti yfir og setjið inn í ofn við 180 gráður í um 10 mínútur.



Hörður Snævar
Jónsson
hodd@433.is



Á EFTIR BARNI KEMUR BOLTÍ

Knattspyrnukona Fanndís Friðriksdóttir hefur um langt skeið verið á meðal bestu knattspyrnukvenna landsins. Þessi öfluga kona frá Vestmannaeyjum hefur síðustu vikur og mánuði þurft að taka því rólega þegar kemur að boltanum en Fanndís og unnusti hennar Eyjólfur Héðinsson eignuðust sitt fyrsta barn þann 1. febrúar síðastliðinn. Fanndís lék fjóra leiki með Val síðasta sumar en dró sig í hlé þegar hún varð barnshafandi. Þeir sem þekkja til Fanndísar vita að það er ekki hennar helsti styrkleiki að taka því rólega en hún kveðst hafa saknað fótboltans.

Saknaði fótoltans

Fanndís fagnar síðar á þessu ári 31 árs afmæli sínu en hún hefur á ferli sínum í meistara-flokki spilað með Breiðabliki og Val hér á landi. Hún hefur einnig átt góð ár í atvinnu-mennsku en hún lék í Nor-egi, Frakklandi og í Ástralíu. Fanndís er kröftugur og áræð-inn sóknarmaður og hefur spilað 109 landsleiki fyrir Ís-lands hönd og skorað í þeim 17 mörk.

„Það er búið að ganga ansi vel allt í þessu ferli, þegar maður er með risa kúlu fram-an á sér þá getur maður lítið hreyft sig. Það var skrytið, ég æfði alveg ennþá fram á síðasta dag en var ekki í fót-bolta. Maður saknaði þessi að vera ekki úti á velli með stelpunum,“ segir Fanndís um verkefnið að halda sig frá fót-boltavellinum í nokkra mánuði. Það er ekki auðsótt fyrir metnaðarfullan leikmann.

Að komast á fulla ferð

Þrátt fyrir að aðeins séu sex vikur frá því að Fanndís fæddi stúlkubarn í heiminn er hún að komast á fulla ferð í fótoltanum. „Hún er bara sex vikna, það hefur gengið ótrúlega vel að komast aftur af stað. Ég er byrjuð að gera allt, ég var með í spili á æf-ingu á dögnum. Hugurinn er kominn lengra en líkam-inn, ég nýt þess samt í botn að geta farið aftur út á völl,“ segir hún.

Fanndís hefur ekki sett neina dagsetningu á endur-komu sína, hún stefnir á að spila í sumar. Það virðist raunhæfur möguleiki en efsta deild kvenna fer af stað í byrjun maí. Valur er á pappír með yfirburða besta lið landsins og það kitlar Fanndísi að taka þátt í því ævintýri sem gæti átt sér stað. „Ég ætla ekki að setja neina brjálada pressu á mig hvenær ég sný aftur, maður vill ekki setja neina dagset-ningu ef hún gengur ekki upp. Ég stefni bara á að vera með í sumar.“

Breiðablik varð Íslands-meistari síðasta sumar en liðið hefur orðið fyrir mikilli

Sex vikur eru síðan ein fremsta knattspyrnukona Íslands eignaðist sitt fyrsta barn. Hún er byrjuð að æfa á nýjan leik og hefur háleit markmið. Fanndís Friðriks segir lykilinn að því að snúa aftur svo fljótt og vel á völl-inn vera góðan nætursvefn en barnið sefur eins og steinn allar nætur.



Fanndís er að komast á fulla ferð í fótoltanum.

MYND/VALLI

„Ég hef ekki enn upplifað svefnlausar nætur, ég á stelpu sem sefur bara. Þess vegna getur maður kannski byrjað svona fljótt í boltanum.“

blóðtöku í vetur, margir lykil-menn hafa horfið á braut. Fanndís og liðsfélagar hennar í Val eru því til alls líklegar. „110 prósent ætlum við að endurheimta titilinn, maður nennir þessu ekki nema að maður sé að vinna einhverja titla. Þegar maður hefur þurft að það að vinna titla þá er það eitthvað sem maður vill gera aftur og aftur,“ sagði Fanndís en Valur varð síðast Íslands-meistari haustið 2019.

Barn sem sefur

Nýbakaðar foreldrar þekkja margir þá raun að svefn sem þótti svo sjálfsgöður á næt-urnar þarf að víkja, börnin eru misjöfn eins og þau eru mörg. Sum sofa lítið sem ekkert á næturnar en önnur leggjast á koddann á kvöld-in og eru þar til morguns, Fanndís er í hópi þeirra sem hafa fengið nægan svefn. „Ég hef ekki enn upplifað svefn-lausar nætur, ég á stelpu sem sefur bara. Þess vegna getur maður kannski byrjað svona fljótt í boltanum aftur, ég sef vel og svefn er ansi stór hlut-ur af því að vera í íþróttum.“

Gulrótin

Íslenska kvennalandsliðið í knattspyrnu er komið inn á Evrópumótið 2022, mótið átti að fara fram í ár en kóróna-veiran varð til þess að því var frestað. Það kemur sér vel fyrir Fanndísi. „Auðvitað hjálpar það manni að gera þetta almennilega og koma vel til baka, það er gulrót. Það hefði verið erfitt fyrir mig að fara á EM í sumar, það er að því leytinu gott að ég hef lengri tíma til að koma mér í stand. En á móti kemur að ég verð eldri en það er svo sem fullt af gömlum kerlingum í þessu landsliði.“

Fanndís segir það mikil-vægt fyrir sig að hafa séð leikmenn í kringum sig fara í gegnum barnsburð og koma aftur út á knattspyrnavöllinn í fullu fjöri. „Margrét Lára hættir bara í fyrra. Það er gott að vita að þetta sé hægt því maður er með svo góðar fyrirmyndir. Margrét kom til baka í tvígang eftir að hafa eignast barn, Elísa (Viðars-dóttir) kom til baka eftir barnsburð, Dagný (Brynjars-dóttir) og fleiri. Það er mögu-leiki í þessu og það er mikil-vægt að hafa fyrirmyndir í þessum málum,“ segir Fanndís sem horfir björtum aug-um á fótoltasumarið fram undan. ■



STUDIO - Elna tunika
Stærðir 40-56
Verð kr. 14.980



STUDIO – Mona kjóll
Stærðir 40-56
Verð kr 13.980



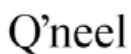
STUDIO – Cathrine kjóll
Stærðir 40-56
Verð kr 14.980



STUDIO – Tina kjóll
Stærðir 40-56
Verð kr 13.980



SANDGAARD Stockholm síð skyrta
Fæst í svörtu, hvítu og ljósbláu
Stærðir 36-54
Verð kr. 12.980



YESTA Ankie Essential kjóll
Stærðir 44-60
Verð kr. 10.980



YESTA Hasana shiffonkjóll
Stærðir 44-60
Verð kr. 12.980



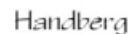
YEST shiffon kjóll með blómamynstri
Stærðir 38-48
Verð kr. 18.980



ES&SY Nanouk síðermabolur
Stærðir 36-46
Verð kr. 5.980



ES&SY - Teddy hettupeysa
Fæst líka í gráu
Stærðir 36-48
Verð kr. 7.980



YESTA Adah léttur sumarjakki
Fæst líka í fuchia bleiku
Stærðir 44-60
Verð kr. 19.980



ZHENZI Amme hálf síð úlpa/vendingur,
Fæst í svörtu og navybláu
Stærðir 42-58
Verð kr. 14.980



YESTA JoyA gallabuxur
Fæst í svörtu, gallabláu, ljósbláu,
hvítu og gráu
Stærðir 44-60
Verð kr. 19.980



TAMARIS klassískar mokka síur
Fæst líka í svörtu
Stærðir 37-42
Verð kr. 11.990



TAMARIS léttir strigaskór
Fæst líka í svörtu og bleiku
Stærðir 37-42
Verð kr. 11.980



TAMARIS inniskór
Fæst í rauðu, bláu, svörtu,
beige, gráu og hvítu
Stærðir 37-42
Verð kr. 9.980



JANA leður strigaskór
leðurskór með rennilás
Fæst líka í hvítu
Stærðir 37-42
Verð kr. 17.990



SAND KORN



MYND/SAMSETT

Tvífarar

Mikil líkindi þykja með Guðmundi Inga Guðbrandssyni, umhverfis- og auðlindaráðherra, og félag hans Héðni Halldórssyni, upplýsingafulltrúa Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO). Þeir eru báðir afar sjarmerandi, þaulmenntaðir og svo líkir í útliti að þeim er oft ruglað saman. Þetta er ekki síst óheppilegt þar sem þeir deila einnig fjölda vina og hefur oftast en ekki komið fyrir að minna kunnugir haldi að Guðmundur Ingi sé Héðinn og öfugt.

Hér má þó segja að það komi sér vel að Héðinn er búsettur erlendis sem minnkar líkur á að röngum manni sé mokað á þingfund.

Sköpunargleði í Kópavogi

Einhverjir gætu skopast að nafni nýja atvinnu- og nýsköpunarsetursins í Kópavogi, SKÓP. Setrið er stofnsett og rekið af Markaðsstofu Kópavogs sem samstarfsverkefni Kópavogsbæjar og atvinnulífs bæjarins. Nafnið á setrinu hefur vakið nokkra athygli en það þykir keimlíkt orðunum skop, sem stendur fyrir grín, og sköp, sem vísar til ytri kynfæra kvenna.

Ekki bætir úr skák að vefsíða SKÓP er skop.is sem gæti valdið einhverjum misskilningi. Þeir sem standa að baki nafninu hljóta að hafa nokkuð mikið skop-skyn svo ekki sé minnst á sköp-unargleði. ■

HÖFUM ÞAÐ GOTT HEIMA

HEIMA ER BEST

Verð birt með fyrirvara um innsláttarvillur og/ella breytingar.



BARON VANDAÐUR RAFDRIFINN LEÐURSÓFI Verð kr. 524.900.-

STILLANLEGT HJÓNARÚM

MEÐ BODYPRINT DÝNU, EIN ALLRA BESTA HEILSUDÝNA Í HEIMI Verð frá kr. 439.900.-



PANDORA

RAFSTILLANLEGUR HÆGINDASTÓLL Verð 219.900.-

ZERO GRAVITY



FRÍR FLUTNINGUR UM ALLT LAND Á MASTU STÖÐ *NEMA ÚTSÖLUVÖRUR



10.000 kr. AFSLÁTTUR AF HEILSURÚMUM

25% AFSLÁTTUR AF MJÚKVÖRU VIÐ DÝNUKAUP

ÝMIR

7 SVÆÐASKIPT HEILSUDÝNA MEÐ BOTNI OG FÓTUM

120x200 cm: Verð áður kr. 84.900 NÚ AÐEINS KR. 74.900 Fleiri stærðir og gerðir í boði



MIKIÐ ÚRVAL AF FERMINGAR-GJÖFUM

FERMINGARTILBOÐ Í FULLUM GANGI

VAXTALAUSAR 12 mán GREIÐSLUR



OUTLET

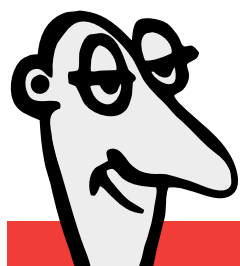
Gerðu frábær kaup

Afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, sófum, hvíldarstólum, mjúkvöru og fl.



MIKIÐ ÚRVAL Í STÆRRI GERÐUM

FLEIRI STÆRÐIR, OG GERÐIR Í BOÐI



Finndu fimm villur!

LOKI



BALDURSNES 6 - AKUREYRI



VERSLUN & OUTLET - LISTHÚSIÐ - REYKJAVÍK

LISTHÚSINU LAUGARDAL s. 581 2233

BALDURSNESI 6, AKUREYRI s. 461 1150

OPIÐ virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 12-16

UMBOÐSAÐILAR Húsgagnaval, Höfn í Hornafirði og Bara snilld, Egilsstöðum | svefnogheilsa.is



UM FJÓRÐUNGUR LANDSMANNA SEFUR Á DÝNU FRÁ SVEFN & HEILSU*
*Samkvæmt könnun frá Gallup.